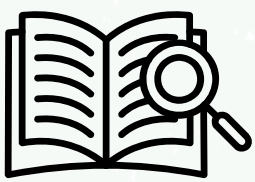
FAIRCARE
Inclusion & Self-determination



You-Messages

- Nelle situazioni di conflitto, le persone tendono ad essere meno oggettive, fanno accuse verso le altre persone e danno colpe.
- Questa forma di comunicazione è riferita come “tu-messaggi”.
- I tu-messaggi sono spesso taglienti e tendono a creare altri conflitti.
- In queste situazioni, i conflitti tra partener tendono a peggiorare e rispondere con contrattacchi; ci si sente ignorati e sottomessi.
- In più, i tu-messaggi ci distolgono dalle emozioni e dai bisogni dell’altro.



Alcuni esempi:

“Tu non ascolti mai quello di cui ho bisogno.”

“Tu sei sempre cattivo con me.”

“Tu non mi spieghi mai nulla!”

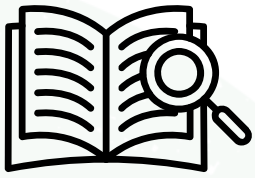
Dr.in Julia Fischer I Lisa Risch

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination



I-Messages

- Nella comunicazione, i messaggi in prima persona offrono uno spaccato dei processi interiori e delle emozioni di una persona; pertanto, hanno un chiaro carattere autoespressivo.
- Non hanno lo scopo di ferire gli interlocutori né di attribuire colpe.
- Al contrario, i messaggi in prima persona contribuiscono a una comunicazione costruttiva ed efficace.



Alcuni esempi:

«Mi sento a disagio quando non si tiene conto delle mie esigenze.»

«Mi sento stressato quando non ho abbastanza tempo durante l'assistenza.»

«Mi sento insicuro quando non capisco cosa sta succedendo.»

Dr.in Julia Fischer I Lisa Risch

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination



Io-Messaggi

I messaggi in prima persona costituiscono anche la base di una buona gestione dei conflitti, poiché mirano a promuovere un'interazione rispettosa.

Un classico messaggio in prima persona segue in genere tre fasi:

1. Si descrivono i propri sentimenti riguardo a una situazione o al comportamento dell'altra persona → «Mi sento a disagio...»
2. Si spiega il motivo di questi sentimenti in modo oggettivo → «...quando non vengo informato sui cambiamenti nella mia routine di cura...»
3. Infine, si esprimono l'impatto o le conseguenze della situazione. → «...perché mi rende più difficile sentirmi al sicuro e preparato.»

Dr.in Julia Fischer I Lisa Risch