

## Cosa “porto” con me...



“...Anche se si cerca di non-comunicare, è impossibile non comunicare perché si comunica anche attraverso il comportamento ed è impossibile non avere un comportamento...” (P. Watzlawick).

I pensieri e i comportamenti sono influenzati dal ruolo che abbiamo avuto nel sistema da cui proveniamo, perciò ogni cosa è comprensibile se consideriamo il contesto relazionale.

All'interno delle relazioni, le comunicazioni sono reciproche, per cui non esistono colpe e patologie individuali. Le patologie sono soluzioni che le persone trovano per far fronte a situazioni di disagio all'interno delle proprie relazioni.

Le persone danno senso alla vita attraverso il racconto delle proprie esperienze. Ciò permette di creare una “versione” della nostra vita e di noi stessi.

Le nostre esperienze influenzano anche il linguaggio con cui ci esprimiamo, che può essere diverso da quello degli altri, dando origine a eventuali incomprensioni e pregiudizi, che possono però essere superati comprendendo il significato che sta “dietro” a parole, gesti e comportamenti.