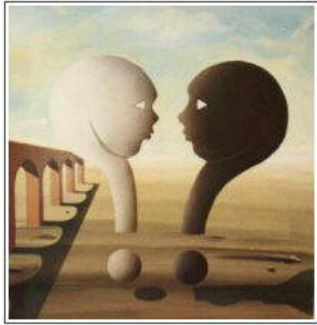


DIFFICOLTÀ NELLE RELAZIONI AFFETTIVE E PROFESSIONALI (crisi di coppia, separazioni, gelosia, comunicazione)

La capacità di relazionarsi con l'ambiente e con gli altri (non self) è **una delle fondamentali abilità che possiede l'uomo**. La nascita di ognuno di noi prende origine da una relazione fondamentale: quella tra madre e figlio. Le relazioni sono presenti in ogni sfumatura della vita: nella famiglia, nell'ambiente lavorativo, negli ambiti ricreativi, nella vita di ogni giorno.

Nell'ambito relazionale si costruiscono reti di scambi e "giochi" che determinano anche la **costruzione dell'identità personale** e di conseguenza di quella **sociale**.



La capacità di stare bene in relazione con gli altri e **saper coltivare scambi costruttivi**, può determinare il nostro successo personale e/o professionale così come l'incapacità di relazionarsi positivamente, può invece determinare dei fallimenti che compromettono il benessere.

Avere difficoltà relazionali predispone l'individuo a problematiche psicofisiche che potrebbero essere evitate se la qualità delle relazioni fosse preservata. **L'esistenza è quindi fortemente condizionata dalla qualità delle relazioni.**

Avere buone relazioni fa stare bene, fa percepire di essere apprezzati per ciò che si è, stimati, capiti e amati. Essere consapevoli di **cosa può essere fatto o evitato**, per costruire relazioni adeguate, può essere un primo passo **per migliorarsi nei rapporti interpersonali**, tenendo così lontano i conflitti non costruttivi che fanno disperdere energia.



Un ingrediente fondamentale per avere buone relazioni è **avere una buona comunicazione** che si basa a sua volta su un presupposto preciso: evitare ambiguità e fraintendimenti, i messaggi non compresi determinano spesso conflitti interpersonali.



Saper distinguere particolari predisposizioni personali e negli altri può essere un buon metodo per **raggiungere obiettivi comuni senza inutili sforzi**, saper collaborare e comprendere gli altri è fondamentale per **prevenire disagi familiari e/o lavorativi**. Un altro ingrediente base di una buona relazione è **la conoscenza e la consapevolezza delle emozioni proprie ed altrui**, di come si esprimono, di come si riconoscono nell'altro, di cosa possono trasmettere o di cosa possono causare.