

# Sei seduto su un tesoro!

Obiettivo benessere

Strumenti di autoconoscenza

Corpo-Mente-Emotività

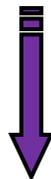
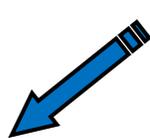
Percorsi Esperienziali

Approfondimenti Psico-Neuro-Biologici

Opportunità di Sviluppo Relazionale

*“Per pochi fortunati esiste qualcosa che trascende ogni classificazione, ed è la consapevolezza;  
qualcosa che si leva al di sopra della rievocazione del passato, ed è la spontaneità;  
e qualcosa che è più soddisfacente dei giochi, ed è l’intimità”. (Eric Berne)*

## *Per vivere in armonia con se stessi*



Seduti su uno sgabello tirolese	In ascolto dei tuoi 3 centri	Strumenti a disposizione
<p><b>ENERGIE A DISPOSIZIONE</b> dal corpo dalle emozioni dai pensieri</p> <p><b>INTERAZIONI</b> corpo- mente- emozioni</p> <p><b>STRUTTURE CEREBRALI IN DIALOGO</b></p> <p><b>E' UNO SGABELLO TIROLESE...</b> Ma noi come ci stiamo seduti sopra ?</p> <p><b>AMBITI PER VALUTARNE STABILITA' E BILANCIAMENTO:</b> Dove riversiamo le nostre energie (Movimento, Pensieri, Emozioni, Relazioni...) Rivisitiamo le nostre passioni (Interessi, Tempo dedicato, Luoghi privilegiati per l'autostima...) A contatto con le nostre fragilità (Ambiti nei quali siamo carenti, Cosa evitiamo, Cosa ci manca per..., Ciò che desideriamo tanto, ma...)</p> <p>“Là dov'è il tuo tesoro, lì è anche il tuo cuore .”</p>	<p><b>IO E IL MIO CORPO :</b> <i>Tono muscolare, Movimento, Respirazione, Percezione di sé, Reazioni alle risonanze emozionali, musicali e di vicinanza alle persone</i></p> <p><b>IO E LE EMOZIONI :</b> <i>Emozioni e sentimenti, Accoglienza di ogni loro tipologia, le Emozioni come opportunità per focalizzare i propri bisogni, rapporto tra pensieri ed emozioni.</i></p> <p><b>IO E I PENSIERI :</b> <i>Preoccuparsi Analizzare Comprendere Ricerca Valutare I Significati prevalenti Coerenza e Verità</i></p>	<p><b>LA RICERCA DI ARMONIA E BENESSERE</b></p> <p><b>STAR BENE AIUTA A VOLER BENE</b></p> <p><b>AZIONI PER LA CURA DI SE':</b>  <u>Scrivere</u> (Narrazione, Diari emotivi, Aspettative, Pensieri, Progetti, Sogni, Poesie...)  <u>Leggere</u> (Frankl, Goleman, Damasio, Soresi, Perna, Poletti-Dobbs, Monbourquette, Rossi...)  <u>Ascoltare</u> (Il Corpo, la Musica, le Emozioni...)  <u>Dedicarsi</u> (A Passioni, Progetti, Persone, Servizi...)  <u>Meditare</u> (Igiene della mente, Ricerca, Logoterapia...)  <u>Aprirsi</u> (All'Obiettività, All'Autostima, Alla Condivisione...)  <u>Partecipare</u> (A Corsi, Incontri, Gruppi...)</p> <p>La consapevolezza come autoterapia</p> <p><b>IL TEST DI PERSONALITA' E IL CAMMINO DELL'ENNEAGRAMMA</b></p>

## Indice

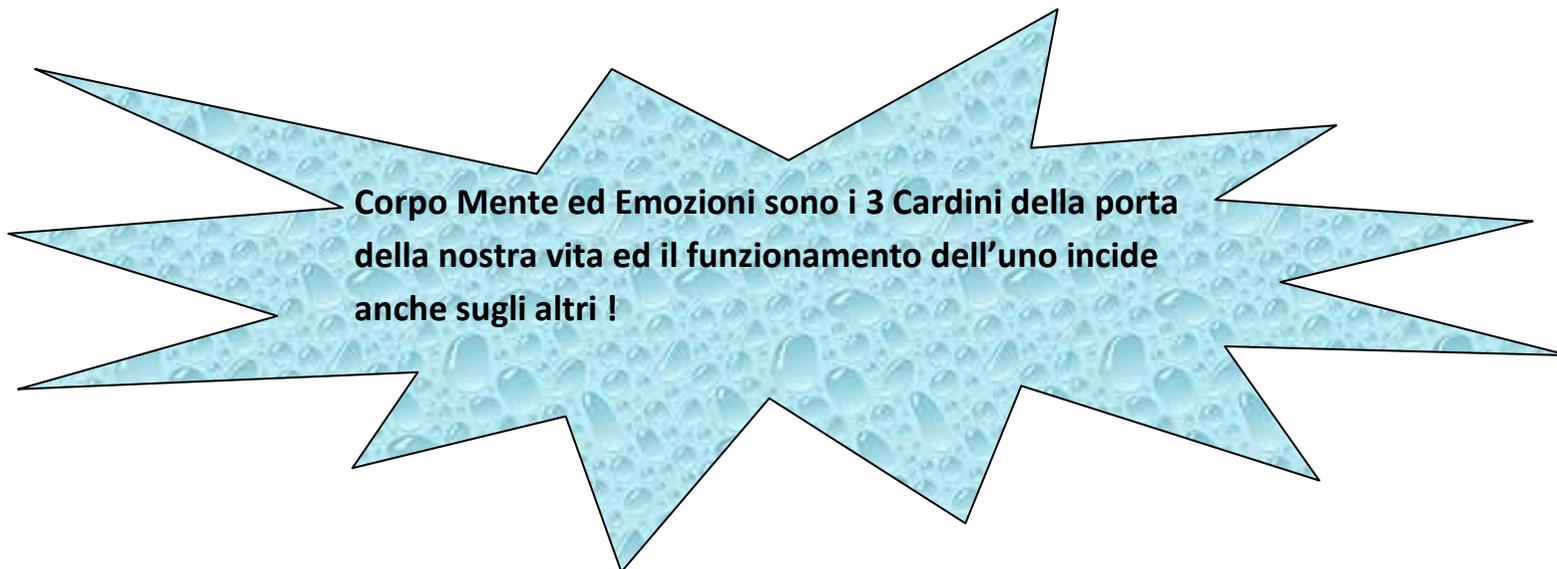
<i>Anteprima dei contenuti</i> .....	<i>pag. 2</i>
<b><i>“Sei seduto su un tesoro”</i></b> .....	<b><i>pag. 4</i></b>
<i>Interazioni Mente-Corpo-Cuore</i> .....	<i>pag. 6</i>
<i>Stabilità e bilanciamento della personalità</i> .....	<i>pag. 14</i>
<i>La tua miglior qualità può diventare la tua gabbia</i> .....	<i>pag. 19</i>
<i>Note</i> .....	<i>pag. 21</i>
<b><i>In ascolto dei tuoi 3 centri</i></b> .....	<b><i>pag. 23</i></b>
<i>Il rapporto con le emozioni</i> .....	<i>pag. 25</i>
<i>Il rapporto con il proprio corpo</i> .....	<i>pag. 31</i>
<i>Il rapporto con i pensieri</i> .....	<i>pag. 38</i>
<i>Note</i> .....	<i>pag. 55</i>
<b><i>Strumenti a disposizione</i></b> .....	<b><i>pag. 56</i></b>
<i>Conosci il profilo della tua personalità</i> .....	<i>pag. 66</i>
<i>Schede di allenamento delle parole chiave della relazione</i> .....	<i>pag. 97</i>
<i>Bibliografia</i> .....	<i>pag. 103</i>

## ***SEI SEDUTO SU UN TESORO !***

La ricerca di armonia è, a mio parere, il punto focale della nostra vita. Siamo costantemente alla ricerca del benessere: da quando la nostra mente si scuote dal torpore del sonno a quando concludiamo la nostra giornata o, magari, anche nel cuore della notte mentre la nostra psiche rielabora i nostri vissuti ed il corpo recupera le proprie energie. Siamo così interessati a star bene che tutta la nostra persona cerca di orientare le proprie energie mentali, fisiche ed emotive al raggiungimento di questo scopo: a volte con successo, a volte senza riuscirci, nella maggior parte dei casi con risultati solo parzialmente soddisfacenti. Stiamo bene se siamo soddisfatti di ciò di cui ci stiamo occupando e, contemporaneamente, se siamo in buona relazione con noi stessi e coloro con i quali siamo in relazione. Se però in qualcuno di questi settori le cose non vanno, subentrano: malessere, tensioni, scontroosità, rimuginio, e delusione. Enzo Soresi, immunologo e pneumologo, colpito dalle differenti risposte ai farmaci dei suoi pazienti, ha studiato per oltre trent'anni le interazioni tra psiche e salute; ha poi comparato i risultati degli studi sull'effetto placebo documentando che un 19 % dei soggetti ottiene miglioramenti organici assumendo sostanze inerti, ovvero la loro mente spinge l'organismo a produrre migliori reazioni immunitarie solo a partire dalla convinzione di avere una via d'uscita. Si è inoltre trovato con numerosi casi di sopravvivenza atipica a patologie tumorali nei quali ha riscontrato motivazioni particolarmente forti. Sapevo già che lo stato di benessere psicologico incide positivamente sulla salute del corpo, ma non sapevo che fattori come la motivazione e le positive relazioni affettive possano addirittura modificare il comportamento genetico delle cellule immunitarie. *“Il ruolo che giocano le citochine anche nella regolazione dell'espressione genica del sistema nervoso centrale, conferma come esso sia in grado di influenzare i processi immunitari e come, viceversa, le risposte immunitarie producano modificazioni delle risposte neuronali e di conseguenza degli stati psicologici (emozioni e malattie). Come ho precedentemente spiegato, in questo modo il sistema immunitario diventa a tutti gli effetti un organo di senso in grado di*

*monitorare lo stato interno dell'organismo. Ogni sua variazione legata al sistema delle infezioni virali o batteriche piuttosto che ad eventi infiammatori o stressanti viene comunicata al cervello che a sua volta organizzerebbe gli schemi di risposta metabolica e contemporaneamente finalizzata al mantenimento dell'omeostasi. E' evidente a questo punto l'importanza di controllare lo stress psichico per dare tempo a questi apparati di organizzare la continua messa a punto delle risorse dell'organismo. Lo stress cronico ci porta da uno stato di omeostasi ad uno di allostasi e in condizioni allostatiche, cioè eroiche, l'organismo può mantenersi solo per tempi limitati pena la malattia". (1).*

La cosa sconvolgente è che io ho sempre pensato che genetico fosse da intendere come intrinsecamente programmato a funzionare in un determinato modo, a priori, mentre da quanto questo specialista riporta le citochine, come neurotrasmettitori, possono attivare o reprimere alcuni processi cellulari. Potremo dire, con uno slogan che



La soddisfazione che andiamo cercando, per essere raggiunta, richiede **RISPETTO E CONOSCENZA**. Il rispetto **della nostra natura umana!** Siamo creature fatte per amare ed essere amate, per ricercare il bene e mettere in atto le nostre capacità, per capire e migliorare, per dare e per ricevere, per rifiutare sopruso e falsità, per sognare e realizzare progetti, per cadere e per rialzarsi, per sbagliare ed imparare, per fallire e per redimerci... **La conoscenza della struttura della nostra personalità** ci è indispensabile: per modulare le nostre reazioni, per non incorrere in errori grossolani, per farci sfruttare appieno le nostre risorse, per interagire con gli altri, per illuminarci sulle scelte da compiere, per non caricarci di pesi eccessivi, per sapere cosa sia meglio per noi, per essere in grado di utilizzare i nostri talenti, per non imbarcarci in situazioni troppo conflittuali, per conoscere le ragioni dei nostri disagi, per essere, in definitiva, in armonia con noi stessi.

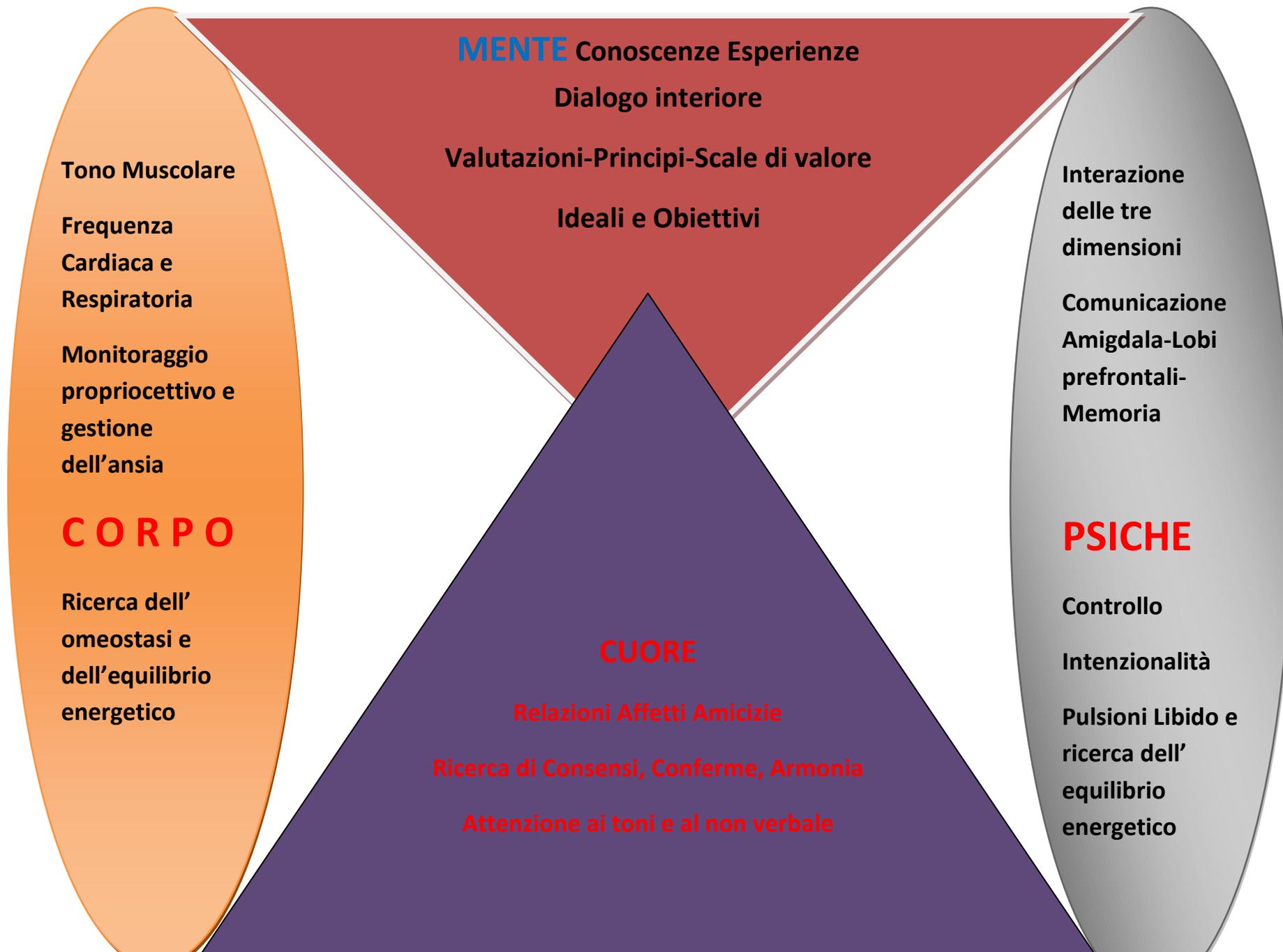
Vi è mai capitato di viaggiare in treno la sera e passando a fianco alle case vedendo la gente occupata nelle proprie faccende e pensare: "Loro non sanno nemmeno che io esisto. Centinaia, migliaia di persone delle quali non saprò mai niente". O di guardare dall'aereo e di stupirvi nel vedere tutto così piccolo, lontano. Come una carta geografica che vive... Più ci allontaniamo, più sembra che abbiamo poca importanza.

### **Noi siamo come un puntino nell'universo**

Invece, da dentro di noi questa importanza diventa enorme. Siamo così attenti a ciò che sentiamo, all'impressione che suscitiamo negli altri, al valore delle cose che facciamo.

Ed è giusto ! Noi siamo importanti, insostituibili: per i nostri familiari, per il ruolo sociale che svolgiamo, perché quello di cui ci occupiamo ha valore e nessuno potrà farlo al nostro posto. Se cancellassimo quel puntino dal quadro della vita, non sarebbe più la stessa storia: per il vuoto che lasceremmo, per i doni grandi che ci sono stati consegnati e ci è chiesto di mettere in campo.

Se lo vediamo da dentro questo puntino è come un altro universo: cellule, organi, apparati dotati di automantenimento, intelligenza, sentimenti, ideali, energie, valori...



**MENTE** Conoscenze Esperienze

Dialogo interiore

Valutazioni-Principi-Scale di valore

Ideali e Obiettivi

Tono Muscolare

Frequenza  
Cardiacca e  
Respiratoria

Monitoraggio  
propriocettivo e  
gestione  
dell'ansia

**CORPO**

Ricerca dell'  
omeostasi e  
dell'equilibrio  
energetico

Interazione  
delle tre  
dimensioni

Comunicazione  
Amigdala-Lobi  
prefrontali-  
Memoria

**PSICHE**

Controllo

Intenzionalità

Pulsioni Libido e  
ricerca dell'  
equilibrio  
energetico

**CUORE**

Relazioni Affetti Amicizie

Ricerca di Consensi, Conferme, Armonia

Attenzione ai toni e al non verbale

Quello che chiamiamo **cuore** è la cassa di risonanza delle emozioni che proviamo, a decine nella nostra giornata ed è l'indicatore del nostro benessere psico-fisico. Esso risuona differentemente in base a chi ci sta vicino, al compito che dobbiamo svolgere, ai ricordi che ci attraversano, ai bilanci o alle previsioni che operiamo, ai messaggi verbali e non verbali che ci provengono dalle persone con le quali interagiamo e, tanto più queste sono significative per noi, tanto maggiore sarà la loro intensità evocativa. **Le emozioni negative** ci mettono in allerta. Ci dicono che uno dei nostri bisogni basilari (Essere Amato, Essere Valido, Essere Rispettato o Essere Libero) è stato frustrato. **Le emozioni positive** ci confermano, ci danno energia, ci riavvicinano al bello, alla voglia di vivere. Entrambe queste tipologie ci parlano della distanza che ci divide dal raggiungere l'armonia: il fine della nostra esistenza.

**Il corpo e le energie** sono il secondo terreno sul quale giochiamo le nostre potenzialità. Il lavoro, le attività manuali, gli hobby, il tono muscolare, il battito cardiaco, gli occhi che osservano, la pelle che "sente" (quelli che ci sono subito simpatici e quelli che non sopportiamo), l'ansia di non farcela, il respiro che cambia, il cibo o il fumo che ci calma, le pulsioni e le attrazioni del nostro inconscio, le energie del nostro bambino interiore che da qualche parte dobbiamo scaricare, che qualche volta non ci fanno dormire. Il corpo ci parla 24 ore su 24 della sua/nostra esigenza di essere rispettato, attraverso il sonno, il tono muscolare, la regolarità dei nostri atti respiratori, le variazioni della pressione sanguinea, il livello di ansia... Se non fosse così non avrebbero ragione di esistere tutte le forme di cura del corpo dal Fitness allo Yoga, dalla Pratica Sportiva alle Scuole di Ballo, dai Centri Benessere al Training Autogeno. Le dipendenze stesse sono una conferma di questo bisogno imprescindibile. Ho bisogno di calmarmi: fumo o mangio in continuazione... Voglio essere su: mi carico con la musica, bevo caffè o assumo sostanze... Ahimè!

**La mente** che tiene il conto delle esperienze: memorizza, cataloga, classifica, valuta, esprime giudizi di valore, struttura quadri di riferimento per prevedere come può andare a finire, prevede e organizza pregiudizi per evitare situazioni traumatiche, per non perdere il controllo e, ancora, fa bilanci, esprime giudizi su noi stessi, sugli altri e sulle situazioni, elabora progetti o rimugina e gira a vuoto.

**L'organizzazione di questo complesso sistema lo chiamiamo PERSONALITA'.**

Il fatto è che **corpo, cuore e mente sono monitorati simultaneamente dal nostro S.N.C.** e tutto avviene praticamente in poche frazioni di secondo.

*I Piani bassi del riconoscimento dell'ambiente e delle reazioni istintuali influiscono e sono a loro volta influenzati da quelli intermedi dell'emotività e del controllo degli apparati e da quelli alti delle conoscenze, dei bilanci, del linguaggio e delle razionalizzazioni. Perna ne "Le Emozioni della Mente" affronta molto bene il tema dell'interazione tra le varie dimensioni della nostra psiche.(2)*

Sono **come tre cardini di una porta**, ma noi raramente ci occupiamo di lubrificarli tutti e tre. Anzi, quello che credo succeda più di frequente è che, per una sorta di eccesso di prudenza, per un'abitudine tendenziosa a giocare prevalentemente sui terreni nei quali crediamo di essere maggiormente esperti, ci occupiamo solo di 2 dei 3 settori; così la porta non scorre bene: o la testa macina troppo, o siamo ipersensibili alle emozioni e facciamo dipendere la nostra serenità dalle conferme affettive degli altri o dal come ci sentiamo, o ci concentriamo tanto sul fare che diventiamo iperproduttivi e finiamo stremati le nostre giornate.

*Provate, un attimo, a pensare ai vostri 3 cardini e valutate la proporzione con la quale vi dedicate a ciascuno di loro.*

Forse è solo questione di ribilanciare le cose. Se il creatore ci ha fatto così sensibili, così mentali, così pieni di energie ci sarà pure un modo per vivere in armonia!

Dal 1992 il gruppo di ricercatori del “Mind and life” che raccoglie i maggiori esperti mondiali nei campi delle neuroscienze, della psicologia, della filosofia, delle tradizioni buddiste ecc., ha indagato temi quali: “Le emozioni che fanno guarire”, “Altruismo etica e compassione”, “Scambi tra il Buddismo e le scienze biocomportamentali sul funzionamento della mente” ed “Emozioni distruttive”, approfondisce e mette a confronto i dati delle ricerche più aggiornate a sostegno di quanto fin ora affermato. “Quando sorgono certi pensieri o emozioni che noi stessi generiamo(...) Stiamo cambiando il cervello. Si può dimostrare con precisione in laboratorio. Sappiamo che gli individui producono continuamente dei cambiamenti volontari nel cervello. (...) Le cose funzionano sempre così nel cervello- con una causalità che va sia verso l’alto sia verso il basso”. (3) Una tale prospettiva induce a prendere in considerazione sì i fattori di influenza dell’ambiente e delle relazioni sulla personalità degli individui, ma ne ridimensiona il peso, ricordando all’individuo come la parte più nobile della sua psiche (il pensiero e la sfera etica) abbiano un influsso non trascurabile.



Decine, centinaia di volte facciamo esperienza di cosa sia **il rispetto** nelle nostre giornate. Quando apriamo con cura la custodia di un CD, quando infiliamo la chiave nella serratura per entrare in casa nostra o quando stendiamo la tovaglia sul tavolo... Se vogliamo utilizzare una cosa, dobbiamo conoscerne la natura e il funzionamento, altrimenti?... Rischiamo di romperla, di diventare impacciati, inefficienti, goffi. Riguardo al rispetto di noi stessi penso funzioni allo stesso modo. Se vogliamo rispettarci dobbiamo conoscere come siamo fatti nelle nostre tre dimensioni fondamentali (Cuore-Corpo-Mente). E' la "conditio sine qua non" per raggiungimento del benessere.

La nostra **mente** tiene sotto controllo il mondo interno monitorandolo in continuazione; valuta, opera bilanci e previsioni, calcola le probabilità di successo dei nostri orientamenti. Controlla, inoltre, la coerenza dei nostri comportamenti rispetto alle esperienze precedenti e rispetto al progetto complessivo che abbiamo dentro di noi. Contiene dentro di sé le nostre scale di valore e, in base a queste, esprime giudizi su noi stessi, sull'andamento delle cose e su chi ci sta di fronte. E' la sede della memoria dei vissuti pregressi e ci ripropone le sue rielaborazioni, facendoci rivivere, a volte, i momenti di conflitto come su un palcoscenico nel quale rappresentiamo, contemporaneamente, i ruoli di giudice, avvocato, parte lesa o giustiziere.



E' come uno sgabello tirolese a tre piedi, che per essere stabile dovrebbe poterli avere bilanciati tra di loro, ma la natura umana, sempre orientata alla soddisfazione dei bisogni, ci spinge a privilegiare le strade già conosciute per ottenere riconoscimento e affetto, inducendoci a far circolare le nostre energie prevalentemente attraverso uno dei tre filoni e depotenziando o limitando gli altri. **Le nostre energie corporee** le riversiamo nel lavoro, nello sport, nel movimento, durante il tempo libero: se passeggiamo, ci dedichiamo a qualche hobby o balliamo; le sperimentiamo se siamo impazienti o agitati, le moduliamo quando ci alimentiamo, beviamo caffè o fumiamo ad es. Il nostro corpo può essere stanco, teso, pigro, sazio, frenetico, impacciato, espressivo o bloccato e tutto ciò, sicuramente, sotto l'influenza dei differenti stati d'animo che attraversiamo, perché la nostra tensione muscolare, il nostro modo di respirare ed il funzionamento delle nostre secrezioni

ghiandolari interne viene influenzato dalle nostre relazioni con gli altri e dalle emozioni che esse suscitano in noi. Se siamo delusi e scoraggiati diventiamo apatici e ipotonicici, se arrabbiati tesi e reattivi, se timorosi in stato di allerta, se gioiosi diventiamo espansivi e aperti. **E-MOZIONE= QUALCOSA CHE FA MUOVERE** dentro di noi: sangue, muscoli, sensazioni; qualcosa che modifica la nostra visuale delle cose ed il clima che ci avvolge.

Queste nostre tre dimensioni hanno una tale ricchezza, complessità e profondità da non essere ancora state esplorate completamente nonostante l'impegno profuso da tutte le facoltà psico-neuro-fisiologiche esistenti e ciò che vorrei qui sottolineare è l'**interdipendenza** che esiste tra queste tre espressioni dell'essere umano.

Al nostro interno convivono, interagiscono e si influenzano reciprocamente: pensieri, emozioni e reazioni organiche in modo quasi simultaneo e con una ciclicità ripetitiva che la psicologia chiama personalità: il nostro modo precipuo di reagire alle situazioni, ai rapporti e ai segnali che il nostro corpo ci invia.

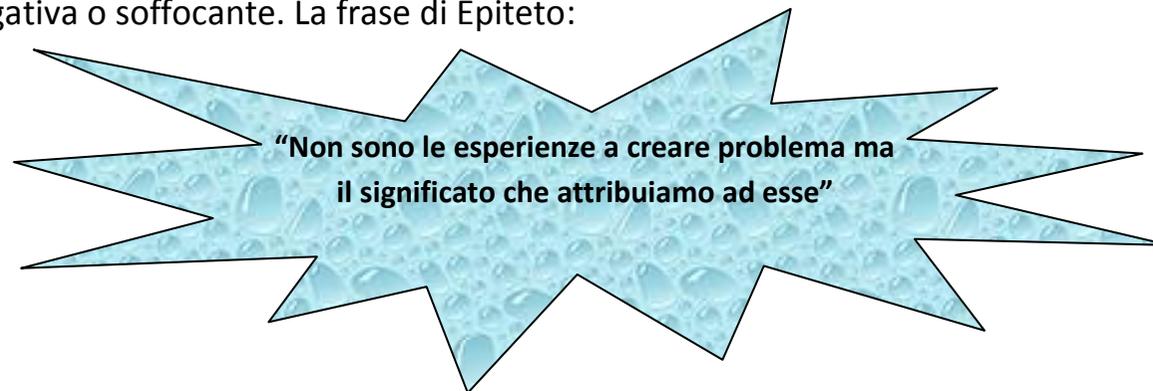
Ciò che succede ai piani più bassi della nostra psiche influenza anche i nostri pensieri: un conflitto relazionale si scarica sul nostro tono muscolare e sulla regolarità di respirazione e battito cardiaco, ad esempio. Se ascoltiamo una musica possiamo ritrovare la calma o la carica giusta. Alcune pratiche di autocontrollo o di yoga possono portare cambiamenti respiratori, muscolari o pressori. E via di seguito.

G.Perna parla dei mutamenti fisiologici legati agli stati emozionali, nel testo citato, per mettere in luce quei processi neuro-biologici. (4)Già A. Damasio ne "L'errore di Cartesio" e "Alla ricerca di Spinoza" aveva identificato le vie somato-sensitive come le strade neurologiche dell'emozionalità. (5)

L'interdipendenza tra emozionalità-corporeità e pensiero è dimostrata da Goleman nel suo lavoro sull'intelligenza emotiva. Nel paragrafo "Armonizzare emozione e pensiero" afferma : *"Le connessioni fra l'amigdala e la neocorteccia sono al centro di quelle che possiamo definire come le battaglie o gli accordi di cooperazione tra mente e cuore– fra pensiero e sentimento.(...)"*

*La corteccia prefrontale è la regione del cervello in cui ha sede la memoria di lavoro. Ma i circuiti che connettono il sistema limbico ai lobi prefrontali comportano la possibilità che i segnali di forti emozioni – ansia, collera e simili – creino dei rumori di fondo, per così dire un'elettricità statica neurale, sabotando la capacità del lobo prefrontale di conservare la memoria di lavoro. Ecco perché quando siamo sconvolti diciamo che 'non riusciamo a pensare'; ecco perché una continua sofferenza psicologica può causare delle carenze nelle capacità intellettuali dei bambini, compromettendone l'apprendimento". (6)*

Il terzo piede dello sgabello sul quale poggiamo la nostra vita sono **i pensieri, i giudizi, i significati** che attribuiamo, la memoria delle nostre esperienze precedenti e la tipologia del nostro approccio mentale a ciò che ci capita. La nostra mente opera in continuazione per **COM-PRENDERE**, portare dentro di sé per elaborare, catalogare, valutare il significato e la convenienza di ogni esperienza per mantenerne il controllo, applicando ad ogni evento un'etichetta, un valore positivo o negativo, una collocazione adatta a prevedere conseguenze e ad allontanare disagi presunti o reali. La Logoterapia di Frankl (7), tutte le forme di psicoterapia e la Terapia Razionale Emotiva in primis (8) si dedicano a modificare gli approcci disfunzionali della mente per aiutare i pazienti a rielaborare la propria visione dei loro vissuti, in modo che questa cessi di essere frustrante, negativa o soffocante. La frase di Epiteto:



mette in luce quanto la mente possa condizionare i nostri stati d'animo. Se, ad esempio, qualcuno ci attraversa improvvisamente la strada e noi giudichiamo quel gesto incivile, irresponsabile e pericoloso concentrandoci sulle possibili conseguenze di quel comportamento proveremo rabbia, indignazione e un impulso di rivalsa; se, al contrario, pensiamo che

quel gesto possa essere stato causato da una situazione di emergenza i nostri stati d'animo conseguenti saranno molto meno aggressivi ed iracondi.

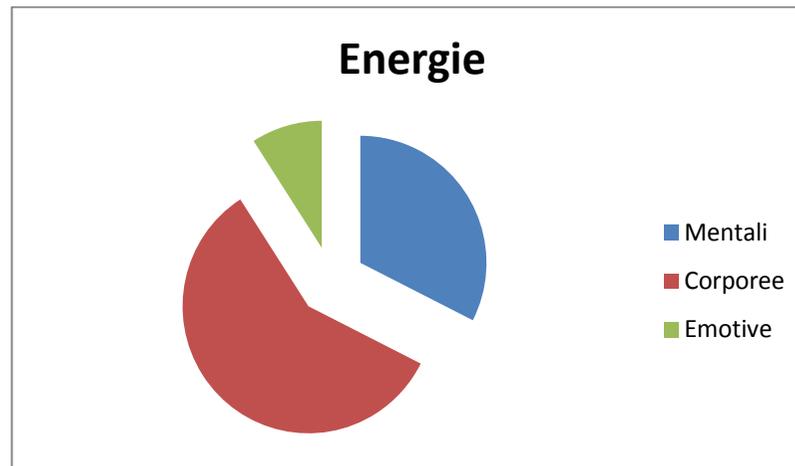
Mente, Corpo ed Emozioni sono i tre cardini che permettono alla nostra vita di relazione di aprirsi o di chiudersi in un modo fluido o con attriti stridenti e ciascuna di queste dimensioni va conosciuta e utilizzata per trovare la strada della propria realizzazione. L'idea che Dio ci sia molto più vicino di quanto possiamo immaginare e cerchi ciascuno di noi proprio in quei momenti nei quali sperimentiamo contraddizioni e insuccessi, è plausibile. Se Lui è il Creatore lo potremo incontrare ogni volta che ci orientiamo verso l'Armonia, così come allontanandoci da essa, nei casi nei quali non rispettiamo anche una sola delle nostre tre dimensioni strutturali, veniamo subito a contatto con disagio, delusione e conflitto. Ciò in quanto si tratta dei nostri 3 serbatoi fondamentali di energia. Energie a nostra disposizione che richiedono di essere armonizzate tra di loro . Energie con un potenziale così importante da farci affrontare impegni ed imprese e, contemporaneamente, così difficilmente controllabili da esporci a fragilità ed insuccessi. Uomini come V. Frankl hanno sopportato la disumanità dei lager nazisti rielaborando quell'esperienza bestiale e trasformandola in un'occasione di crescita personale. Altri incapaci di rinunciare all'alcool, invece, annientano la loro vita, ad esempio.



Ma noi, ciascuno di noi, come si colloca di fronte alla responsabilità del vivere in armonia ? **Come gestiamo la nostra sfera emotiva?** Siamo in grado di avere buone relazioni con gli altri ? Il nostro umore com'è solitamente ? Gioioso, malinconico, irascibile, apatico?... **Come viviamo la nostra fisicità**, il contatto con gli altri, il rapporto col cibo, o quale immagine abbiamo di noi stessi? Siamo propensi a muoverci, sperimentare, ballare ? **E la nostra mente come lavora ?** Analizza, valuta, rimugina, cataloga o è presa da dubbi e continui ripensamenti ? Cerchiamo di essere obiettivi e aperti o siamo intolleranti e prevenuti ? Siamo recettivi e fiduciosi o evitiamo i "territori " che possono nascondere qualche sorpresa e preferiamo avere tutto sotto controllo ? In pratica siamo più mentali, viscerali o emotivi ? La strada più breve per iniziare a trovare alcune risposte a queste domande è la compilazione del questionario che l'Associazione Enneagrammaitalia ( [www.enneagrammaitalia.it](http://www.enneagrammaitalia.it) ) propone che inserisco in appendice, pur con la premessa che le risposte date ad un questionario possono rivelare le nostre propensioni solo se rispondiamo con sincerità e comprendendo in modo chiaro le varie domande. Potremmo trovarci, ad esempio in un periodo particolare, oppure dissentire da alcune delle affermazioni che ci vengono proposte. Ciò nonostante devo dire che solo un 7-8 % delle parecchie decine di persone alle quali l'ho proposto non si sono poi riconosciute nel proprio profilo di appartenenza.

Oltre è a questa opportunità potremo indagare anche attraverso altre forme di ricerca, seguendo alcuni indicatori significativi, come ad esempio: **il tempo libero**. Quando possiamo scegliere a cosa dedicarci puntiamo sul movimento, lo sport o l'azione così da pensare che il nostro canale privilegiato sia quello corporeo-viscerale? Oppure siamo attratti dal rapporto con le persone, o da qualche momento introspettivo, o dalla ricerca di originalità e di estetica da poter pensare di essere maggiormente richiamati dalla dimensione emozionale ? O invece tendiamo a moltiplicare valutazioni e analisi meticolose, pro e contro di ogni alternativa fino ad essere così assorbiti dalla nostra dimensione mentale da complicare eccessivamente le nostre giornate o da essere trattenuti da mille dubbi ?

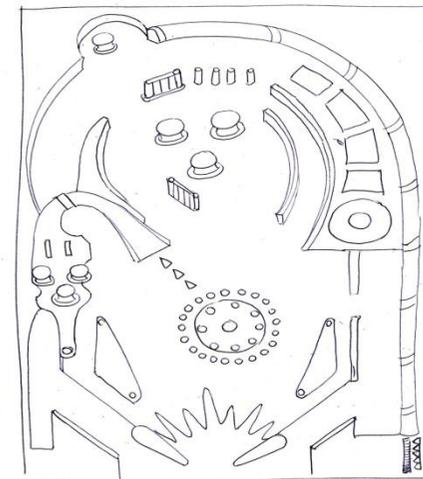
Una seconda pista che possiamo battere è quella relativa al **controllo**. Tutti noi seguiamo dei percorsi per evitare lo stress, gli scontri con gli altri, l'accumulo di tensione e i nostri meccanismi di difesa possono utilizzare uno o l'altro dei tre canali in modo privilegiato per aiutarci a stare a galla. In pratica dovremmo poter vedere l'ambito nel quale tendiamo maggiormente a recuperare una positiva immagine di noi stessi e cercare di risalire da questo ad una delle tre tipologie energetiche



Questa potrebbe essere, ad esempio, la rappresentazione delle mie scelte preferenziali per mantenere sotto controllo le mie energie: molta corporeità e movimento attraverso lo sport e le occupazioni attive, abbastanza analisi studio e scrittura, poca propensione alle dimensioni emozionali. Ciascuno, ovviamente, avrà una propria suddivisione ed un proprio modo di mantenere equilibrio e controllo. Il fatto è che il nostro Sistema Nervoso Centrale gestisce simultaneamente le tre dimensioni. *“ (...)la propria memoria emozionale, essendo il punto di incontro fra pensiero razionale ed emozione, il circuito che collega lobi prefrontali e amigdala è una via di accesso fondamentale all'archivio contenente tutte quelle preferenze e quelle avversioni che andiamo accumulando nella nostra vita. (...)I sentimenti, indispensabili nei processi decisionali della mente razionale ci orientano nella giusta direzione dove poi la pura logica si dimostrerà utilissima. Spesso la realtà ci mette di fronte ad una gamma di scelte molto difficili, in questi casi, gli insegnamenti emozionali impartiti dalla vita inviano segnali*

*che restringono il campo della decisione eliminando alcune opzioni e mettendone in evidenza altre fin dall'inizio. (...) Le emozioni ,allora, hanno un ruolo importante ai fini della razionalità. Nel complesso rapporto tra sentimenti e pensiero, la facoltà emozionale guida le nostre decisioni momento per momento, in stretta collaborazione con la mente razionale, consentendo il pensiero razionale o rendendolo impossibile. (...) La complementarietà del sistema limbico e della neocorteccia, dell'amigdala e dei lobi prefrontali significa che ciascuno di essi è solitamente una componente essenziale a pieno diritto nella vita mentale. Quando questi partner interagiscono bene, l'intelligenza emotiva si sviluppa, e altrettanto fanno le capacità intellettuali". (9)*

Quello che vorrei sottolineare e che se pensiamo al comportamento, al modo di stare in mezzo agli altri dobbiamo ritenere che la dimensione corporea e neuro-fisiologica abbia una rilevanza molto superiore a quanto siamo abituati a considerare. Questa simultaneità delle tre dimensioni considerate condiziona le nostre modalità di rapporto come *se il nostro stile relazionale funzionasse **come un flipper***, caratterizzato da scambi veloci, reattività agli impulsi, rimbalzi, barriere che si alzano



e si abbassano... E noi a giocare, cercando un controllo impegnativo e complesso.

Un'altra immagine che potrebbe chiarire questa tripla dimensione è quella di un traghetto che per poter navigare e raggiungere il porto, deve sfruttare e gestire la forza del motore, seguire la guida degli ufficiali che tengono in considerazione correnti, vento e informazioni radar ed avere un buon equipaggio che abbia sistemato in sicurezza il carico, si occupi dei passeggeri e faccia funzionare ogni reparto durante l'intera traversata.

*Utilizzerò ora alcuni esempi tratti dalla mia storia personale, per mostrare quali possano essere le esperienze che ci inducono ad acquisire una determinata personalità in base alla nostra ricerca di considerazione, di affetto e di validità.*

Quando mia madre venne sottoposta per un mese alla cura del sonno per le conseguenze della radarterapia seguita all'asportazione dell'utero ed al forte esaurimento che ne seguì, avevo 11 anni. Da tempo lei si sfogava con me della solitudine nella quale mio padre la lasciava e avevo già assistito a numerose situazioni di tensione e di scontro tra loro. Andavo da solo a trovarla, anche nel buio invernale, fino in via Ghiara ed ero convinto fosse mio padre la causa della sua malattia, così lo affrontai, davanti all'entrata del bar: lo misi di fronte alle sue responsabilità. Superata la paura, subentrò lo stupore per il suo silenzio che rivelava che avevo colto nel segno, che le mie parole erano state ascoltate. E poi gli elogi dei vari parenti per il mio senso di responsabilità. Tante altre volte ho vestito il ruolo di quello che sa risolvere le situazioni, che ha le idee chiare ed è all'altezza della situazione. Godevo di un'amplissima libertà. La notte nella quale occupammo il nostro istituto durante la contestazione del '69 fui tra i 6 che rimasero a dormire là, a 15 anni, frequentavo la seconda. Prendevo la parola durante le assemblee. A 17 anni, contro la volontà dei miei, decisi di entrare in convento, nei domenicani, per andare fino in fondo nel seguire i miei ideali. Anche là diedi il via libera alle mie energie e alla capacità di progettare: decine di contatti, l'allestimento di un primo spettacolo. Poi riemersi l'attrazione per Claudia...Funzionavo bene come frate solo dall'autunno alla primavera, d'estate no! Il primo grande smacco. Il tradimento delle promesse fatte a Dio, costate un iniziale esaurimento. A 23 anni, prima di finire gli studi, ci sposammo. Meno di un anno dopo ero padre, studente, supplente, atleta, attivo anche in parrocchia. Dopo 2 anni di matrimonio provammo la delusione per le nostre grandi difficoltà di ascolto, per le nostre diversità e perché nessuno ci aveva insegnato a dialogare. Il nostro matrimonio venne tratto in salvo dal partecipare

all'esperienza di un "Fine settimana di Incontro Matrimoniale", dal successivo praticare quello stile di dialogo basato sulla condivisione dei sentimenti, sul superamento della propria immagine negativa e dalla vicinanza con tante bellissime coppie con le quali identificarsi, collaborare, condividere. Fu durante quegli incontri che, per la prima volta, mi resi conto di quanto io mi aggrappi al **bisogno di essere valido**, indossando la maschera di quello che ce la deve fare, che ha le idee chiare, che non può lasciar perdere. Ed è stato sorprendente l'aver constatato, 25 anni dopo, durante la frequenza a vari corsi di Enneagramma di trovarmi collocato nel profilo dell'**Idealista**, quello che è preciso e affidabile, che non riesce ad accettare la più piccola incoerenza né da se stesso, né dagli altri. Uno che reagisce impulsivamente in modo viscerale attivando la propria reattività e la propria rabbia che gli scombussola pensieri e pulsazioni cardiache e, spesso, lo rende talmente esigente da non concedere sconti nemmeno ai propri cari. Quanto ho rischiato di reprimere le mie tre figlie, pretendendo da loro un comportamento ineccepibile e dando loro l'impressione che fosse più ciò che non andava nel loro percorso di maturazione, di quanto non riuscissero a fare bene?! Dopo 15 anni, la più grande, mi ha confidato delle licenze che si era concessa e che io non le avrei mai permesso. E la mezzana assieme alla più piccola che vivevano nella paura delle mie reazioni, dei miei scatti. Ho impiegato anni ad accettare la condivisione di mia moglie che mi ha detto: "Ho dovuto mettermi come una leonessa davanti alla tana che difende i propri piccoli." Assurdo, inaccettabile! Essere visto come pericoloso. ..Ho vissuto sulla mia pelle la lontananza della più piccola, che alle medie non ha mai accettato che l'aiutassi nei compiti preferendo l'autonomia, alla mia vicinanza. Da alcuni anni ci siamo ritrovati anche con lei, grazie al cielo, ma il mio **bisogno di appartenenza** è restato a lungo frustrato. Mi viene in mente il titolo di un libro di spiritualità, come un flash : "Della Tolleranza" di Don Primo Mazzolari nel quale, al paragrafo sulla tolleranza verso se stessi, chiarisce come, a volte, siamo più intransigenti di Dio che ci perdona, mentre noi non riusciamo a farlo.



Così dicono i monaci Sufi e Gurdjieff ha imperniato su questa affermazione tutte le sue proposte per un riconoscimento dei propri limiti e per entrare in contatto con i tre centri vitali delle nostre energie: quello emotivo, quello mentale e quello viscerale (10). Il mio essere capace di affrontare le incomprensioni tra mio padre e mia madre mi ha dato la conferma di essere valido, di poter migliorare il mondo attorno a me, ma il rischio di giocare esasperatamente questa mia capacità mi relega in una modalità di comunicazione che tende a mantenere il controllo assoluto del contesto nel quale vivo: togliendo spazio agli altri, deresponsabilizzandoli e caricandomi di compiti superiori alle mie forze. E' stato molto illuminante per me partecipare ad un corso di Enneagramma nel 2005, durante il quale identificai il mio profilo di personalità come appartenente alla tipologia dell'Idealista-Riformatore: uno viscerale, che vuole mettere le cose a posto, che non sopporta né l'errore e né il compromesso, che reagisce di pancia alle situazioni, la cui rabbia è sempre pronta ad innescarsi con una intensità davvero destabilizzante. La meraviglia e lo stupore che provai nel sentirmi "raccontato" nelle mie personali peculiarità (pregi, difetti, potenzialità, gabbie interiori...) in quello e negli altri 7 corsi che ho poi frequentato. Ne sono rimasto affascinato ed ho così tentato di comprendere le dinamiche di questi meccanismi per divulgarli presso i miei amici o i miei familiari, o per informarne colleghi e genitori dei miei alunni. E' perché sono un idealista viscerale che ho giocato 36 anni a pallavolo, sono entrato in convento a 18 anni per essere coerente con la mia radicalità, che voglio tenere tutto ciò che mi succede attorno in pugno: comportamento dei ragazzi a scuola, lavori di casa, massima efficienza nell'utilizzo del tempo... Frequentando poi, dal 2008 al 2011, un corso triennale per consulenti della persona e della coppia, mi è stato richiesto di entrare a contatto con me stesso in profondità: con il mio copione e le mie fragilità e di elaborare alcuni progetti utili alla prevenzione del disagio.

Ad uno stavo già lavorando **“Un Laboratorio delle Parole Chiave della Relazione Educativa e Familiare”**, uno spazio di incontro e di studio per persone interessate a condividere buone prassi educative per rispondere all’emergenza alla quale ci troviamo di fronte e che ci si manifesta quotidianamente nei comportamenti dei nostri alunni o quando osserviamo i giovani che si riuniscono in gruppo, ad esempio. Il mio idealismo mi ha spinto a credere di aver trovato lo strumento giusto per risolvere questo problema: **fornire agli educatori (insegnanti, genitori o animatori) gli strumenti per una competenza pedagogica e relazionale**. Se tutti diventassimo esperti di Ascolto, Rispetto, Fiducia, Stima, Armonia, Tolleranza, Conflitto e Comprensione quanto migliorerebbero le nostre relazioni con gli altri? Quanti meno scontri, disagi, ricorsi a sostanze nocive potremmo riscontrare. Nell’arco di 2 anni abbiamo trattato 7 “Parole Chiave” invitando esperti, coinvolgendo educatori e lasciando, alla fine di ogni incontro a ciascun partecipante, una Scheda di Allenamento che un gruppo di lavoro preparava in precedenza. Quel percorso si è concluso nel 2010 con l’apertura di UN SITO PER VIVERE MEGLIO INSIEME nel quale abbiamo messo in rete decine di file per migliorare le relazioni educative e familiari e per vivere maggiormente in armonia con se stessi, ecco link e contenuti : <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...>

Riporto, di seguito, l’elenco degli approfondimenti che abbiamo raccolto, scritto e ricevuto da molti esperti, per chi volesse consultare tematiche psicologiche, proposte didattiche e metodologiche per la vita scolastica e familiare e strumenti per vivere maggiormente in armonia. Era una dei sogni scaturiti dal mio idealismo: aprire un Supermercato Virtuale della relazione Educativa e Familiare, al quale accedere per trovare proposte e approfondimenti. Il fatto che si sia concretizzato, almeno inizialmente, mi conforta.

## EDUCARE ALLE RELAZIONI

### DIDATTICA

A scuola di AMICIZIA  
BULLISMO: una proposta concreta  
Da classe confusionaria a classe cooperativa  
Il GIOCO come risorsa educativa  
In caso di CONFLITTI SCOLASTICI  
INSUCCESSO SCOLASTICO: una proposta concreta  
Prepotente e vittima  
Promuovere la PARTECIPAZIONE SCOLASTICA  
Conflittualità  
IPERATTIVITA'  
Progetto per le ABILITA' SOCIALI  
Immagini che aiutano ad imparare  
([www.midisegni.it](http://www.midisegni.it))

### PREVENZIONE DEL DISAGIO

6 AREE di osservazione intervento  
sul vissuto dell'alunno  
15 passi per imparare l'amicizia  
105 GIOCHI per imparare a stare assieme  
Interventi per la DISLESSIA  
AUTISMO: linee guida per l'integrazione  
Tutoring per il BENESSERE a scuola  
Laboratori sulla COMUNICAZIONE  
Educare alla NON VIOLENZA  
sito di Pat Patfort

### METODOLOGIA

Autonomia e valori  
Comunicazione assertiva  
La comunicazione  
Modelli di famiglia  
Sviluppo/personalità/  
amicizia e bisogni  
Tecniche comunicative  
Comunicare con  
l'adolescente  
Una classe confusionaria

### TEMATICHE PSICOLOGICHE

Le emozioni ci aiutano  
La educazione affettivo relazionale  
La relazione di mentoring  
Comunicazione non verbale  
Analisi transazionale in breve  
Burn out

## VIVERE IN ARMONIA

### CON SE STESSI

Ascoltare il corpo  
Training autogeno  
Test di personalità  
Potenzia le tue capacità  
Cuore, sentimenti e comunicazione  
Dai sentimenti, ai bisogni, ai valori  
Come parlare a coloro che ami  
Mente e relazioni interpersonali  
L'arte di vivere insieme

### NEI MOMENTI DIFFICILI

Quando è difficile andare d'accordo  
La delusione come opportunità  
Per un confronto positivo  
Sulle crisi di panico  
Anoressia: una testimonianza  
Sportello Promeco per comportamenti  
a rischio  
Affiancare giovani che vivono un disagio  
Lutto: ricerca di senso e ricostruzione  
Lutto: genitori in cammino

### CON LA NATURA



**VIVERE LE PAROLE CHIAVE IN FAMIGLIA,  
A SCUOLA, NELLE RELAZIONI**

**Ascolto, Fiducia, Armonia, Rispetto, Stima,  
Conflitto, Tolleranza, Comprensione**

## Note

- (1) Soresi E. (05), "Il cervello anarchico", Torino, UTET, pag. 89
- (2) Perna E. (04), "Le emozioni della mente", Torino, S. Paolo
- (3) Dalai Lama – Goleman (2003), "Emozioni distruttive", Milano, Mondadori, pag.291
- (4) Perna G. (04), cit.
- (5) Damasio A. (03), "Alla ricerca di Spinoza", Adelphi, Milano
- (6) Goleman D., (96), "Intelligenza Emotiva", Rizzoli, Milano, pag. 47
- (7) Frankl A. (74), "Alla ricerca di un significato nella vita", Mursia, Milano
- (8) Di Pietro M. (92), "L'educazione razionale emotiva", Erickson, Trento
- (9) Goleman D., cit., pag 48-49
- (10) Palmer H., (96), "Enneagramma. La geometria dell'anima che vi rivela il vostro carattere", Roma, Astrolabio

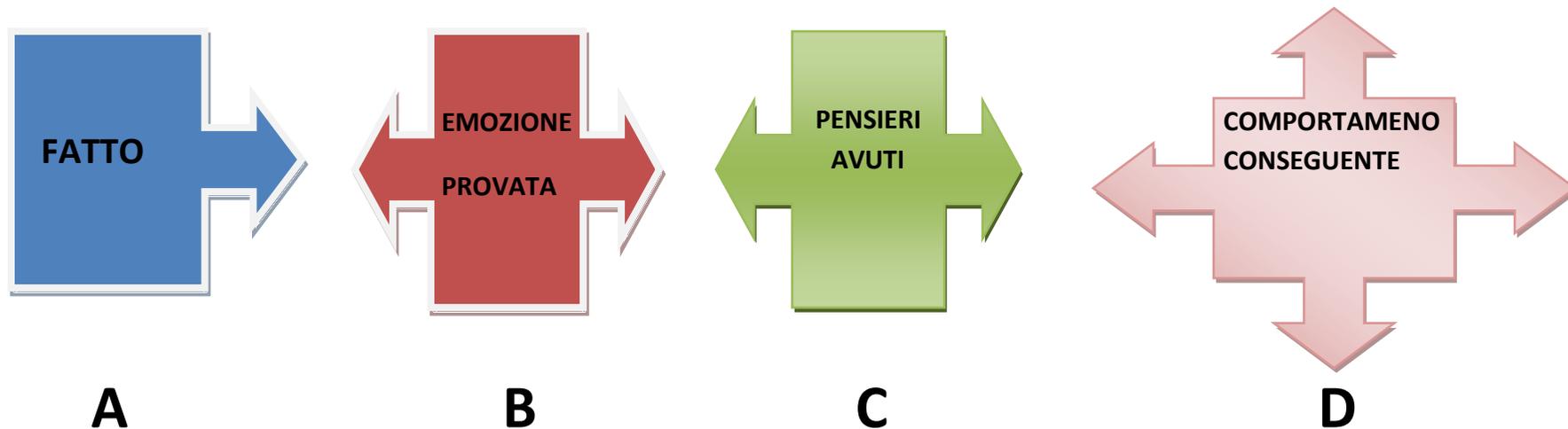
## *In ascolto dei tuoi 3 centri di energia*



**La competenza emotiva è alla base delle capacità relazionali.** Regularmente sperimentiamo che quando abbiamo dei vissuti emotivi insoddisfacenti per un contrasto in famiglia o sul lavoro, non siamo al top. Tendiamo ad analizzare molto con la mente. Magari rivivendo più volte con l'immaginazione il momento del conflitto, come una scena che si ripete ed esprimendo interiormente giudizi che ci confermano le nostre buone ragioni. E poi, basta pensare al mondo dei nostri affetti più cari o all'attrazione che esercitano la musica, il cinema o le forme dell'arte per sottolineare quanto valore diamo alla sfera emotiva.

**I Sentimenti sono delle reazioni spontanee ad un evento, ad una relazione interpersonale o ad un ricordo.** In quanto reazione spontanea non sono né buoni né cattivi, ciò che ha valore morale è la scelta comportamentale successiva che decidiamo consapevolmente di mettere in atto, ma il loro sorgere è talmente veloce e reattivo che non comporta responsabilità. Questo non è facilissimo da assimilare, perché oltre a gioia, serenità, soddisfazione e tenerezza, tra le reazioni emotive ci sono anche: rabbia, delusione, paura, disagio e quando le proviamo tendiamo a sentirci in colpa e a mettere in atto dei meccanismi di difesa che ci impediscono di cogliere fino in fondo cosa succede dentro di noi. Occorrerebbe, da una parte accogliere il sentimento provato senza giudicarsi, dall'altra esercitarsi nel vedere cosa sta raccontandoci del nostro mondo interiore: quali tematiche importanti per noi ci sta ricordando, quali bisogni profondi o carenze ci sta indicando. Tutto questo potrebbe sembrare molto complicato e di difficile attuazione, ma ho sperimentato grazie allo stile di dialogo proposto dalla Comunità di Incontro Matrimoniale che la cosa è possibile.

La Terapia Razionale Emotiva educa l'individuo alla consapevolezza dei pensieri che le diverse esperienze suscitano e, dal momento che non è possibile e sano reprimere le emozioni perché scattano in noi in modo involontario in poche frazioni di secondo, indirizza il soggetto ad abituarsi alla coscienza delle reazioni mentali che i sentimenti mettono in moto. E su questi contenuti è possibile intervenire abituandosi a riconoscerli, a trovare possibili alternative ed a mettersi da altri punti di vista. In che modo? Ad esempio utilizzando il **DIARIO EMOTIVO**, cioè ripercorrendo un momento significativo per rivivere le **emozioni** provate, i **pensieri** che si sono dipanati nella nostra mente e le **reazioni che il nostro corpo ha manifestato** per cercare di capire a **quale importante bisogno** (Essere Amato, Essere Valido, Essere Rispettato) tutto questo ci rimanda. Ma torneremo su questo... Il diagramma seguente è una rappresentazione visiva utilizzabile per un primo approccio che consenta uno sincero incontro con se stessi ed è utilizzabile per migliorare le proprie competenze comportamentali.



**Su A e B non abbiamo possibilità di intervenire, ma su C possiamo riflettere, confrontarci con possibili alternative, abituarci a scoprire quale significato profondo attribuiamo a quell'episodio e cosa le emozioni ci raccontino di noi stessi.** Il principale conduttore del Corso per Consulenti triennale che ho concluso, prof. Raffaello Rossi, propone numerose tecniche ed esercizi per formarsi all'osservazione e all'accoglienza, molte delle quali sono utilissime per chi voglia immergersi nella conoscenza delle proprie reazioni e dei propri vissuti. (1)

Su questa linea dell'addestramento della mente al mantenimento del proprio benessere si collocano, oltre alla RET, la Logoterapia e l'ascesi buddista che, grazie alla pratica della meditazione, rende il soggetto meno esposto alla rabbia e al desiderio. E' questo il tema del libro del Dalai Lama e di Goleman "Emozioni distruttive". Lo stesso Gesù ha elogiato la Povertà di Spirito, messo in guardia chi ha la tendenza a moltiplicare le parole e definito "inquinante" non ciò che entra in noi dall'esterno, ma ciò che possiamo far uscire dalla nostra bocca: il frutto dei nostri pensieri. Il lavoro che possiamo fare in

questo cammino di purificazione corrisponde alla ricerca della virtù caldeggiata anche da Padri della Chiesa come S.Gregorio di Nissa. *“Noi infatti siamo in un certo modo padri di noi stessi, quando per mezzo delle buone disposizioni d’animo e del libero arbitrio, formiamo, generiamo, diamo alla luce noi stessi. Questo poi lo realizziamo, quando accogliamo Dio in noi stessi e diveniamo figli suoi, figli della virtù e figli dell’Altissimo”.* (2)

Ecco alcune esemplificazioni per offrire uno schema di riferimento che sia utile per capire cosa i sentimenti attivano e a cosa possono rimandare.

**IL FATTO**- La squadra di M. è in svantaggio e lui, sbagliando un ennesimo tiro, regala un altro punto alla squadra avversaria. **IL SENTIMENTO** che ha provato è stato di delusione e di rifiuto ed i **PENSIERI** che ha avuto sono stati che non voleva proprio perdere, che la sua squadra era troppo debole rispetto agli avversari, **IL COMPORTAMENTO** conseguente è stato di mettersi contro il muro a braccia incrociate e non voler più giocare, **IL BISOGNO** CHE MANIFESTAVA era quello di essere valido, ma i sentimenti che provava lo hanno spinto esattamente nella direzione contraria.

Un Il esempio: **IL FATTO**- Mia moglie scende in cucina dopo di me e mi chiede con tono inquisitorio: “Hai bevuto il thè di Maria?”. **IL SENTIMENTO** che ho provato è stato di irritazione e di seccatura. **I PENSIERI** CHE HO AVUTO sono stati: “Ecco! Cominciamo male la giornata. Perché mi deve controllare in quello che faccio...” **IL MIO COMPORTAMENTO** è stato di rispondere che avevo voglia di thè e ho fatto colazione con quello. **IL BISOGNO** che i sentimenti e i pensieri mi hanno rivelato è quello di autonomia e di indipendenza.

**Provate ora a rivedere un episodio** della vostra giornata scandendone i 5 passaggi che, dal fatto successo, vi facciano risalire fino al bisogno che è stato evocato. Dario Seghi, psicologo, psicoterapeuta e responsabile dei consultori del Polesine enuncia i bisogni fondamentali per chiarire a genitori ed educatori le dinamiche che collegano sentimenti, comportamenti, bisogni e valori. Questi **bisogni basilari** sono: **Essere amato, Essere valido, Appartenere, Essere autonomo e libero.** (3)



## Le Emozioni come Risorse

*“Le emozioni sono funzioni della mente spontanee, sono reazioni interiori veloci fisiche e mentali che ci aiutano ad affrontare le situazioni di pericolo o di piacere che viviamo. Infatti spingono: sia il corpo ad attivarsi sia la mente a porre attenzione, a concentrarsi per compiere un’azione che risolva la difficoltà pericolosa incontrata. Quando l’esperienza è piacevole spingono a ripetere quella emozione fisica e mentale di godimento. Esse in confronto con il pensiero consapevole, con il ragionamento, con il dubbio, con la critica sono più veloci. Provocano una intensa reazione di tutta la persona: prima a livello fisico e solo dopo a livello psichico. Appartengono alle parti più profonde della mente insieme a sentimenti, affetti, stati d’animo, tono dell’umore e agli istinti di conservazione. Inoltre aiutano ad entrare in contatto con gli altri che conoscono il linguaggio delle emozioni espresse dal volto. Ad esempio: all’inizio di un incontro vi può essere paura. Essa verrà superata con il parlare insieme e con la conoscenza reciproca. Tuttavia quando vi è troppa paura ci si difende con il mantenere una certa distanza di sicurezza o allontanandosi.*

*Questo può portare: ad un isolamento doloroso in cui si fa riferimento solo a noi stessi (auto-referenti) oppure a percepire la relazione come pericolosa per cui si prendono atteggiamenti di difesa contro l’altro che è visto come nemico e persecutore.*

*In sintesi la mente deve abituarsi a conoscere e a lavorare con queste funzioni interne che sono presenti in modo spontaneo nel corpo e nella psiche per poter agire con rapidità. Infatti esse possono diventare punti di FORZA per agire per affrontare le difficoltà o le esperienze positive. Invece possono essere punti di DEBOLEZZA se la mente non lavora bene con le emozioni.*

*Infatti esse possono durare troppo a lungo e determinare una tensione interna negativa che può anche crescere nel tempo e stabilire un disagio, una sofferenza.*

**Le emozioni svolgono il compito di orientarci** a prendere decisioni e a realizzarle con un'azione e ad esprimerci con un movimento .Sono vicine: a) agli istinti di conservazione di sé e alle pulsioni,

b) alle sensazioni,

c) al sistema nervoso della vita vegetativa, all'ipofisi e al sistema ormonale (adrenalina, serotonina),

d) ai muscoli e al movimento,

e) alla memoria.

f) al pensiero cosciente e razionale,

g) alla fantasia.

*Tendono a rallentare il pensiero logico più complesso, critico e attivano un pensiero più semplice e rapido come: generalizzare, immaginare, pre-giudicare, amplificare, ridurre, ecc. In alcuni casi queste forme di pensiero automatico veloce invece che positive **possono essere negative** (P.A.N. cioè Pensiero Automatico Negativo) in quanto spingono verso comportamenti o atteggiamenti come si possono vedere ad esempio nelle situazioni in cui si manifesta: il fuggire in massa, il contagio emotivo, il razzismo, il cercare il capro- espiatorio, un colpevole, la suggestione, l'auto-suggestione, il fanatismo, la superstizione, la dipendenza)*

*In sintesi le emozioni si attivano per poter scegliere un comportamento in breve tempo tra:*

1. allontanarsi e fuggire,
2. affrontare e aggredire,
3. avvicinarsi e riprovare piacere.

Per semplificare possiamo individuare **due tipi di emozioni**: **PIACEVOLI**: gioia, soddisfazione, tenerezza, amore, potere, tranquillità; **SPIACEVOLI**: paura, tristezza, collera, ribrezzo, ecc..

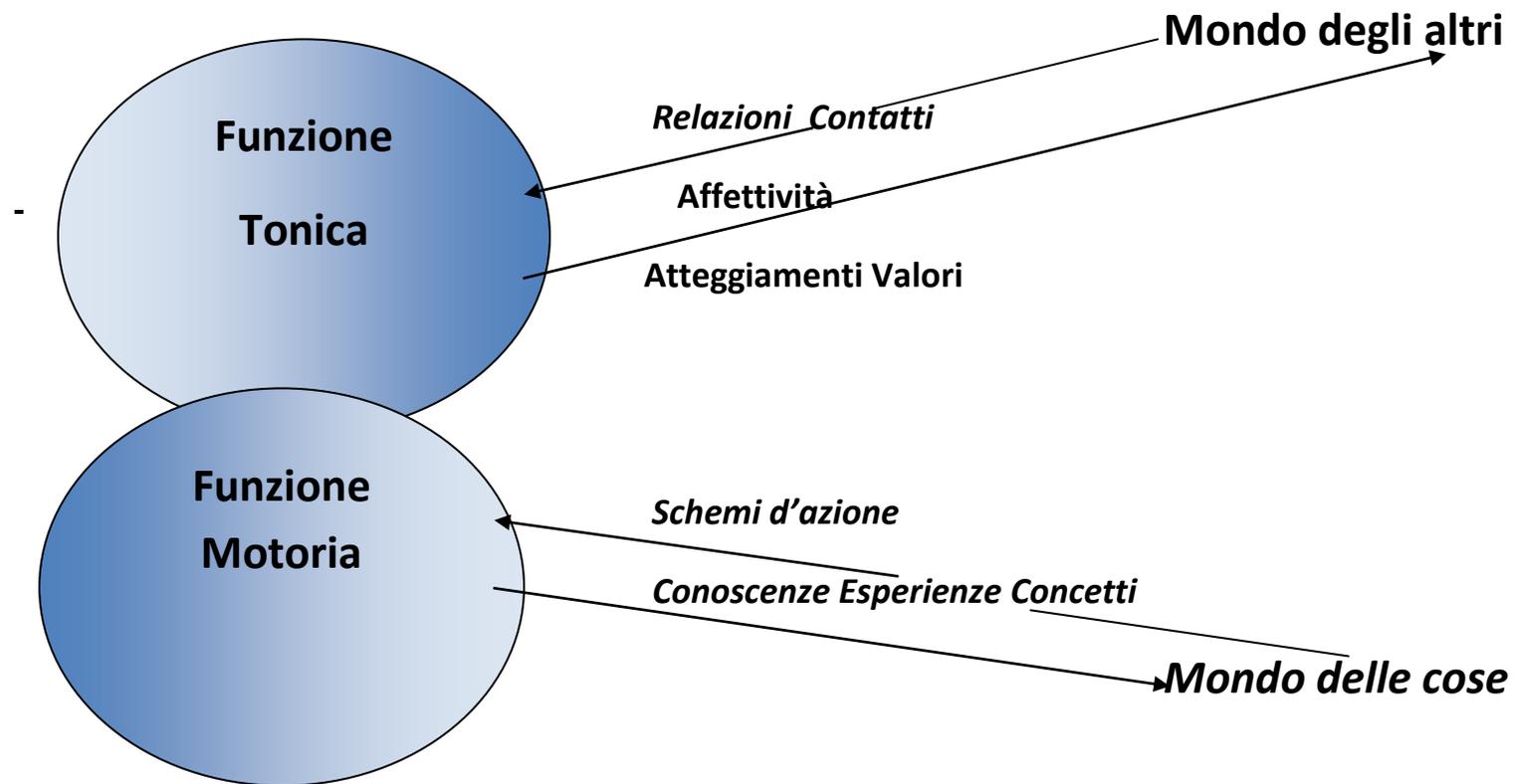
Le emozioni si possono anche dividere in **due gruppi**: **INDIVIDUALI**: paura, tristezza, collera, ribrezzo, sorpresa, gioia.

**SOCIALI**: invidia, gelosia, vergogna, colpa, ammirazione, delusione, rifiuto, nostalgia". (4)



Un bambino concepito è prima di tutto un corpo che si struttura all'interno dell'utero materno e scambia con la madre tutto quanto la fisiologia prevede compresi i flussi ormonali e neuro-emozionali. Mia moglie era incinta della nostra terza figlia quando subì un piccolo incidente: un'auto, a passo d'uomo, sfiorò il suo piede sinistro con la gomma anteriore destra facendola cadere. La portammo a casa, molto spaventati per le possibili conseguenti fratture e lei pianse e rimase scioccata. Alcuni mesi dopo nacque Rita e la prima volta che pianse lo fece facendo vibrare il proprio mento proprio come mia moglie

quel pomeriggio; ebbe, poi, bisogno di calzare per alcuni mesi delle doccette correttive ad entrambi i piedi perché erano esageratamente intraruotati. Nei primi mesi di vita il bambino si relaziona con la bocca e l'epidermide, poi inizia ad utilizzare anche gli altri organi di senso per elaborare le proprie conoscenze. Se piange non lo fa solo gridando, ma tutto il suo corpo si contrae. Studiosi come Piaget, Vayer o Le Boulch ci hanno chiarito come il corpo sia il veicolo di ogni esperienza di apprendimento nell'itinerario che partendo dallo stadio del Corpo Vissuto, conduce a quello del Corpo Percepito e per passare dallo stadio Senso Motorio a quello delle prime operazioni mentali. (5)



Questo schema visualizza molto bene le interazioni tra individuo e mondo esterno, tra relazionalità e stato psicomotorio e qualsiasi insegnante di educazione fisica trova conferma della sua validità tra le migliaia di alunni con i quali entra in rapporto nella sua carriera lavorativa: iperattivi e ipotonicici non hanno una coordinazione ottimale, il loro approccio al gioco e alla motricità in genere è alterato da un a-priori esperienziale collegato al vissuto precedente. Gli ipotonicici hanno grossi problemi nelle azioni con la palla dalla prensione, al palleggio, ai lanci e, in genere, una scarsa autostima. Gli iperattivi, sopraffatti dalla loro reattività, sono veloci ma in difficoltà nei movimenti fluidi e ritmati, se eseguono un salto dorsale tendono a chiudersi rianchiandosi in volo ed hanno grosse difficoltà di ascolto. A monte di queste disarmonie sta l'influsso del Sistema Reticolato che modula tensione e detensione muscolare, influenzato dalle connessioni con le parti arcaiche del cervello e dagli influssi emozionali. E' questa la ragione per la quale Baggio, dopo essere stato eletto miglior giocatore al mondo, ha mancato lo specchio di una porta di 7m. x 2,30 durante i mondiali di calcio. (6)

**La relazione con le cose struttura e definisce la nostra conoscenza, la relazione con gli altri plasma la nostra personalità. Se veniamo accolti, accuditi, incoraggiati, confermati il nostro tono muscolare sarà energico e funzionale, se veniamo trascurati, inibiti o repressi il tono muscolare sarà ipotonicico e alterato, se veniamo sottoposti a eccessive stimolazioni sensoriali e ansiogene potremmo diventare iperattivi. La Funzione Tonica, substrato di quella Motoria, è un po' come l'olio del cambio nel motore: se è troppo vischiosa rende i movimenti eccessivi e tesi, se è troppo fluida può mancare di mordente e indurre alla rinuncia e alla affaticabilità... Tutte situazioni delle quali si ha un riscontro anche neurovegetativo.**

Anche in base a queste considerazioni è utile ricorrere a tecniche di auto-ascolto del proprio corpo o a forme di rilassamento o di movimento che ci permettano di essere in un buon rapporto con la propria fisicità: passeggiate, attività sportive, un sano esercizio della propria sessualità, ballo, ascolto della musica, riduzione dei ritmi di impegno e di lavoro, se si ha la possibilità di farlo e ci si rende conto che si esagera in quanto li si intensifica come forma di compensazione a qualche carenza personale.

## **Training Autogeno: una tecnica per tutti contro lo stress**

*“La vita moderna porta l'uomo ad essere continuamente sollecitato sia da un punto di vista fisico che psicologico. Tali sollecitazioni producono sempre una reazione chiamata stress. In tale situazione avvengono, ogni volta, delle alterazioni fisiologiche (una iperfunzione della corteccia surrenale con un conseguente aumento di cortisolo nel sangue, l'aumento di noradrenalina e di adrenalina, l'accelerazione dei battiti cardiaci, l'innalzamento della pressione sanguigna, la diminuzione della temperatura cutanea, la maggior frequenza della respirazione, le alterazioni delle funzioni digestive, variazioni nella risposta psicogalvanica) e psicologiche (paura, angoscia, ansia, depressione, insicurezza, ecc.).*

*Queste reazioni, quando si protraggono nel tempo, diventano molto dannose per l'individuo provocando molti disturbi fisici e psichici. Diventa quindi necessario contrastarle mediante la distensione gli effetti nocivi dello stress. La distensione viene realizzata in diversi modi da ogni persona, una gita, una partita a tennis, una chiacchierata, ma, anche se tutto ciò è indispensabile, non è però sufficiente a contrastare profondamente le modificazioni psicofisiologiche causate dallo stress. I metodi psicologici sono i più idonei sono numerosissimi, ma quello che ha riscontrato maggiori consensi per la scientificità dei suoi presupposti e dei benefici che crea e non ultimo per la semplicità di attuazione, è **il TRAINING AUTOGENO (T.A.) di Schultz.***

*Il T .A. con una serie di esercizi psicologici da ripetere con costanza (Training) porta il soggetto a raggiungere uno stato di completo rilassamento fisico ed emotivo che "nasce da solo" (Autogeno) , Il T .A. diviene così una tecnica eletta non solo per la cura, ma anche per la prevenzione di tutti i disturbi provocati dallo stress.” (7)*

# Ascoltare il corpo

Dal momento che il nostro corpo si trova nel punto esatto di incrocio delle nostre relazioni: con noi stessi, con gli altri, con le esperienze che viviamo e con quelle che hanno segnato la struttura della nostra personalità è bene fidarsi di lui se ci invia dei segnali. Il ricorso a tutte le forme di ricerca del benessere (fitness, pratica sportiva, ballo, training autogeno, yoga, rilassamento, psicofarmaci...) testimonia la centralità di questa tematica. Uno dei metodi di ascolto di se stessi più completi che ho incontrato è il



**focusing**

uno spazio di tempo da passare in amicizia con la propria interiorità psico-fisica per incontrare tutte quelle sensazioni che possono esserci utili a **mettere a fuoco** come le nostre energie fluiscono al nostro interno.

E. Gendlin afferma che il nostro corpo ne sa molto più di quanto possiamo immaginare e interrogarlo può essere indispensabile per migliorare la qualità della nostra vita, indicando un percorso di auto-ascolto



**in 6 passi**

**1°Passo**

**Creare uno spazio per ascoltarsi.** Prendersi un tempo per se stessi anche se ho un mare di cose da fare, di scadenze... trovo il tempo per fermarmi, rilassarmi, per dedicarmi a me stesso/a.

**2°Passo**

Dopo aver messo a tacere i pensieri ed essermi acquietato mi metto in ascolto di ciò che il mio corpo sta vivendo per scoprire la sensazione corporea che in quel momento prevale sulle altre: **la Sensazione sentita.** Si tratta di una sensazione corporea, non mentale: un'auto-percezione, un segnale fisico che possiamo accogliere nella fiducia che ci comunicherà qualcosa di utile. Nel momento nel quale riusciamo a sentirla cerchiamo di trovare

**3°Passo**

**l'immagine che la descrive**, una frase che possa dare bene l'idea

di ciò che stiamo percependo: “Mi sento pesante, caldo, pulsante come...” , cercando che calzi il più possibile con quello che sperimentiamo nel nostro corpo.

4° Passo

**La spola.** Iniziamo a fare la spola tra la frase scelta e la sensazione che

ci attraversa per verificarne la sintonia e se questa non ci fosse dobbiamo cercare un altro termine, finché non calza perfettamente. In questa fase o nella precedente è frequente che il corpo risponda con un cambiamento propriocettivo.

5° Passo

**Facciamo domande alla Sensazione Sentita:** “Cosa mi fa

sentire così ? Cosa c’è dietro questa sensazione ? Perché si presenta in questo modo ?

6° Passo

**Accogliamo le nuove consapevolezze** sopraggiunte che possono anche mettere a fuoco problemi che tenteremo di affrontare cercando nuove strade o nuovi aiuti. (8)

Certamente non è l’unico metodo per facilitare l’armonia con se stessi e con la propria sfera fisico-corporea, ma ha una sua efficacia sperimentabile e visto che trova conferme importanti negli studi di Damasio, Goleman, Soresi e Perna, nelle strutture cerebrali sottocorticali che regolano il monitoraggio della tensione muscolare (e nella funzione dei neuroni specchio che possono attivare risposte motorie legate ai ricordi o all’immagine di sé) e un po’ a tutta la scuola psicomotoria di Vayer e Le Buolch, penso valga la pena praticarlo.



Il proprio modo di utilizzare il pensiero è un'altra strada che ci può condurre ad un più profondo incontro con noi stessi. Essendo però concentrati sugli aspetti relazionali dell'individuo proverò a prendere in considerazione solo 6 funzioni mentali: 3 rivolte alle esperienze passate, 3 orientate al futuro. Basta e avanza.



**Preoccuparsi significa** essere coinvolti, essere profondamente presi da un problema... Tanto che la propria mente non riesce ad orientare la propria attenzione su altri argomenti, o, a volte, tanto da risentirne sul piano della tranquillità e del proprio benessere psico-fisico. Essere talmente immersi in quel particolare evento da poter arrivare anche ad eccessi come il rimuginio, l'ansia o le previsioni catastrofiche. Preoccuparsi significa operare anticipatamente a livello mentale al fine di tentare un mantenimento del controllo della situazione che ci sta fortemente a cuore. I problemi iniziano quando i pensieri dilagano, quando i rimbalzi mentali occupano la nostra mente in modo disfunzionale, eccessivo e per niente realistico: quando si esagera. A causa della struttura pluristratificata della nostra psiche e dell'intento di mantenere un controllo simultaneo delle risonanze fisiche, emotive e mentali è molto probabile che il nostro "Flipper" possa andare il Tilt ! Come dice Goleman: *"La preoccupazione è alla base degli affetti nocivi esercitati dall'ansia su tutti i tipi di prestazione mentale. Naturalmente, essa è, in un certo senso, una risposta utile mal gestita, una preparazione mentale troppo sollecitata a una minaccia annunciata."*(9) E' come se l'esuberanza di attivazione energetica che l'individuo percepisce abbia bisogno di trovare un canale di sfogo e la sommatoria di pensieri, previsioni e rielaborazioni mentali diventi la maniera più naturale per incanalare queste energie mentali e psico-fisiche. *"Mentre l'individuo è immerso nelle preoccupazioni, sembra non rendersi conto delle sensazioni soggettive di ansia che ne derivano – in particolare non fa caso alla tachicardia, alla sudorazione e all'agitazione – e con il protrarsi della preoccupazione, sembra effettivamente riuscire a sopprimere parte dell'ansia – almeno stando a quanto si deduce dalla frequenza cardiaca. La sequenza è probabilmente la seguente: la persona incline alla preoccupazione percepisce qualcosa che evoca l'immagine di una minaccia o di un pericolo potenziale: quella catastrofe immaginaria a sua volta scatena un leggero attacco d'ansia. L'individuo sprofonda allora in una lunga serie di pensieri tormentosi, ciascuno dei quali induce un altro motivo di preoccupazione; mentre l'attenzione continua a spostarsi lungo questa penosa sequenza, il fatto stesso di concentrarsi su tali pensieri allontana la mente dall'immagine catastrofica che ha scatenato l'ansia. Le immagini, ha scoperto Borkovec, innescano l'ansia fisiologica in modo molto più potente dei pensieri; pertanto, l'immersione nelle preoccupazioni, che porta ad escludere le immagini catastrofiche, allevia in parte l'esperienza dell'ansia. (...) Il primo passo è l'autoconsapevolezza, sta cioè nel riconoscere quanto prima gli episodi fonte di*

*preoccupazione; l'ideale sarebbe riuscire a coglierli non appena l'immagine catastrofica scatena il ciclo preoccupazione-ansia, o la massimo, subito dopo “. (10)*

In ogni caso i problemi vanno risolti. Non è certo sufficiente affermare che la questione fondamentale sia modificare l'atteggiamento mentale con il quale ci avviciniamo ad essi. Da una parte occorre tenere presente cosa si muove dentro di noi, dall'altra, occorre attivarsi in modo da porci di fronte ad un problema in maniera efficace. R. Rossi ne “L'Ascolto Costruttivo” propone percorsi rispettivamente, appunto, entrambe queste esigenze. In pratica chiede di diventare consapevoli di

### **COME REAGIAMO DI FRONTE AD UN PROBLEMA**

#### **POSSIBILI REAZIONI AD UN PROBLEMA**

<b>NEGARLO</b>	<b>SUBIRLO</b>	<b>EVITARLO</b>	<b>RIDIMENSIONARLO</b>	<b>AFFRONTARLO</b>
Spostamento dalla sfera cosciente a quella inconscia	Atteggiamento passivo che evita la propria attivazione rendendoci succubi	Evitamento delle situazioni evocanti l'ambito problematico	Apertura a possibili nuove visioni e alternative	Scelta consapevole non motivata da sfida o rivalsea

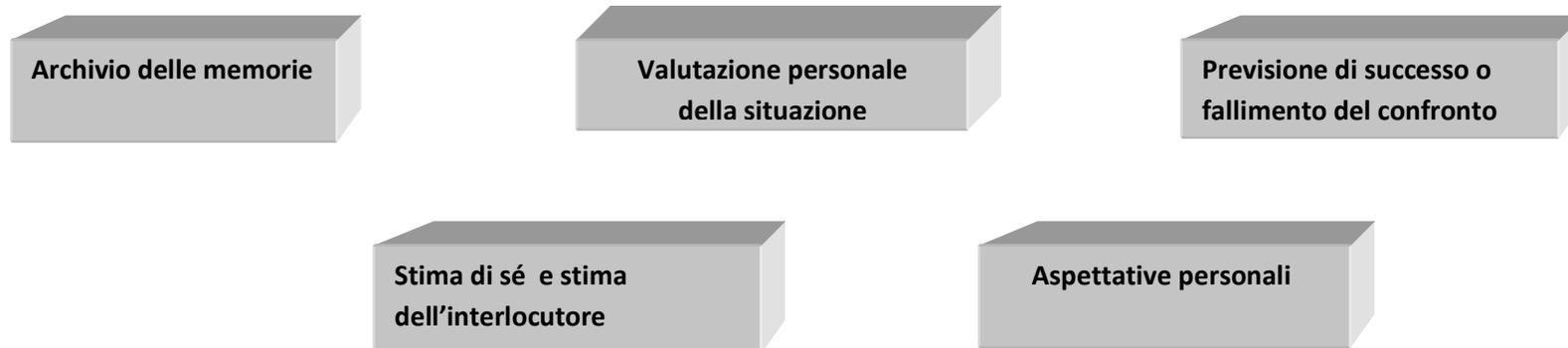
#### **ATTIVAZIONI COSTRUTTIVE COSIGLIATE IN CIASCUNA DELLE 5 SITUAZIONI**

<b>ACCETTAZIONE FOCALIZZAZIONE</b>	<b>ATTIVAZIONE PROBLEM SOLVING PIANO D'AZIONE</b>	<b>VISUALIZZAZIONE RILASSAMENTO BILANCIA COSTI BENEFICI LE 3 POSSIBILI EVOLUZIONI</b>	<b>RILASSAMENTO MEDITAZIONE LE 3 POSSIBILI EVOLUZIONI</b>	<b>RILASSAMENTO VISUALIZZAZIONE PIANO D'AZIONE</b>
--	---	---	---	--

Pur essendo un testo per aspiranti Consulenti della persona e della famiglia, presenta proposte di crescita e forme di auto-ascolto praticabili da ciascun individuo perchè l' impostazione rogersiana attua l'affiancamento della persona attraverso l'ascolto empatico dei suoi vissuti e cerca di accoglierla, aiutarla a mettere a fuoco sia il problema prevalente che sta opprimendo il suo percorso esperienziale, sia la consapevolezza dei suoi atteggiamenti di fondo che corrispondono al suo copione di vita, sia le risorse che egli può attivare per dare una risposta più funzionale ai bisogni che vive come prioritari. Strumenti come: il DIARIO EMOTIVO, l' IMMERSIONE NEI PROPRI VISSUTI, la PERSONALIZZAZIONE DI UN SINTOMO PSICO-SOMATICO, il BILANCIO DEI COSTI E DEI BENEFICI, la RICERCA DI ALTERNATIVE AI PROPRI COMPORTAMENTI ABITUALI... contenuti nell' **“L'ascolto Costruttivo”** (11) sono possibili strade di ampliamento della propria consapevolezza offerte al cliente riguardo a cosa significhi per lui una determinata esperienza relazionale. Quello che la consulenza si propone è un itinerario che partendo dal disagio segnalato, accompagna il cliente nell'aiutarlo a scoprire quali bisogni vitali gli rivelino i sentimenti provati, quali pensieri e giudizi influenzino le sue valutazioni riguardo alle esperienze che sta attraversando, cosa si possa muovere nel profondo della sua personalità da farlo sentire così ferito, deluso o sfiduciato per offrirgli l'occasione di raggiungere una diversa visione di se stesso e dei problemi. Passo dopo passo egli potrà comprendere le ragioni profonde che gli hanno causato quell'esperienza problematica, per poi andare alla ricerca di quelle risorse che lo potranno aiutare ad essere in grado di non restare “schiacciato” da quel vissuto così cruciale, ma gli forniranno l'opportunità per dare più energia alla propria DIMENSIONE ADULTA, fino ad aumentare la propria dotazione di strumenti che gli consentano cioè una migliore e possibilità di relazione. All'inizio è un'intravedere, poi diviene una speranza e successivamente una fiducia nel poter compiere quei passi che ti consentono di sperare, che danno il gusto di reagire con maggiore tolleranza ed, infine, il poter fare un piccolo positivo bilancio di cambiamento di tendenza corrisponde all'operazione algebrica di **cambiare quel segno – con il segno + davanti alle parentesi della tua esistenza**, in relazione ai rapporti più significativi.

**ANALIZZARE** corrisponde ad un procedimento nel quale ciascuno rivisita mentalmente un episodio, un fatto successo ponendo dinanzi a sé tutte le componenti che è in grado di riconoscere e, attribuendo a ciascuna, il giusto peso per andare alla ricerca di quelle soluzioni che possano ripristinare il proprio stato di benessere. Si tratta già di un approccio più aperto, ma comunque sottoposto a parecchi elementi soggettivi che possono portarci verso una valutazione poco chiara o, per lo meno, viziata da elementi che ci appaiono inequivocabili, ma essere, in realtà, validi solo per noi. Ho tentato, nella tesi per il conseguimento del diploma di Consulente, di affrontare questo tema dei fattori che possono entrare in gioco rendendo la nostra visione delle cose così personale da indurci a diminuire notevolmente la nostra capacità di analizzare in modo obiettivo. Ho cercato cioè di comprendere meglio come possa funzionare **il FLIPPER DELLE NOSTRE RELAZIONI**, per poi suggerire possibili strade per riorientarci al positivo. (12)

### **Fattori mentali che possono condizionare la propria capacità di analisi**



## 1) Archivio delle memorie

---

Nel momento dell' INTERAZIONE la mente tiene monitorata sia la situazione esterna osservando i messaggi provenienti dall'interlocutore, sia la situazione interna attraverso le risonanze emotive, la tensione muscolare, il livello di ansia e la propriocezione generale. La comparazione con analoghe situazioni precedenti da adito ad una

## 2) Valutazione della situazione

---

a vari livelli: sul piano della tollerabilità delle modificazioni umorali sul piano dell'efficacia rispetto all'obiettivo da perseguire e sul piano delle proprie priorità etiche e morali dando adito ad una

## 3) Previsione di successo o insuccesso

---

che a sua volta suscita emozioni, pensieri e variazioni delle modalità di rapporto con l'interlocutore. Ad influenzare questi processi mentali ci sono i Modelli Cognitivi di riferimento e le

## 4) Aspettative sulla situazione

---

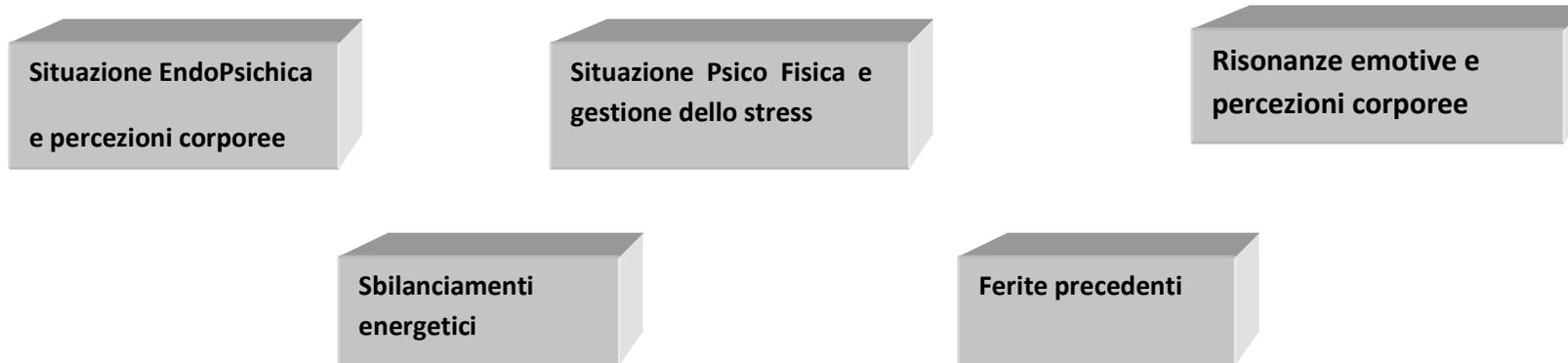
In pratica tendiamo a rapportarci con l'altro per soddisfare qualcuno dei nostri bisogni fondamentali  
ESSERE AMATO-ACCOLTO-CONFERMATO / ESSERE VALIDO-STIMATO / ESSERE AUTONOMO

## 5) Stima di sé e dell'interlocutore

---

Sono elementi che possono rafforzare o indebolire la nostra tenuta durante il confronto: più alta è la stima di sé più lontana è l'eventualità di alterarsi, più alta è la stima dell'altro maggiore sarà la tolleranza.

## Fattori interiori che possono condizionare la propria capacità di analisi



### 1) Situazione Endo-Psichica e Percezioni corporee

---

La comunicazione costante tra i diversi distretti cerebrali profondi e il sistema ghiandolare influenza la nostra reattività alle varie situazioni. Questa variabilità è sperimentabile: nel passaggio dal sonno alla veglia, nelle forme di ipersensibilità durante le alterazioni umorali e negli stati di stress psico-fisico, nella pratica del rilassamento, dello yoga, della musicoterapia e del training autogeno

### 2) Situazione Psico Fisica e gestione dello stress

---

Le soglie di tollerabilità variano in base al grado di benessere psico-fisico-relazionale modificando anche la nostra disponibilità alla diversità dell'altro, alle sue richieste ed alle divergenze nel dialogo.

### 3) Risonanze emotive e percezioni corporee

---

La nostra persona vive la risonanza delle esperienze nella simultaneità delle reazioni **EMOTIVE, MENTALI E CORPOREE** a causa della natura del nostro essere bio-psico-relazionale. Il Sistema Nervoso Centrale è la sede unica del controllo di **EMOZIONI-PENSIERI-CORPOREITA'**. Il monitoraggio costante è all'origine delle interazioni reciproche e delle somatizzazioni.

### 4) Sbilanciamenti energetici

---

I nostri tratti caratteriali e l'ambiente di provenienza hanno modellato i nostri orientamenti personali. La ricerca del successo: nelle relazioni, della soddisfazione dei bisogni, della salvaguardia della nostra identità hanno delineato i tratti della nostra personalità, ma raramente le tre dimensioni (Viscerale, Emotiva e Mentale) convivono in modo armonico, in quanto tendiamo a confermare un numero ristretto di soluzioni alle problematiche che affrontiamo, privilegiando l'uno o l'altro dei 3 Centri di Energia.

### 5) Ferite precedenti

---

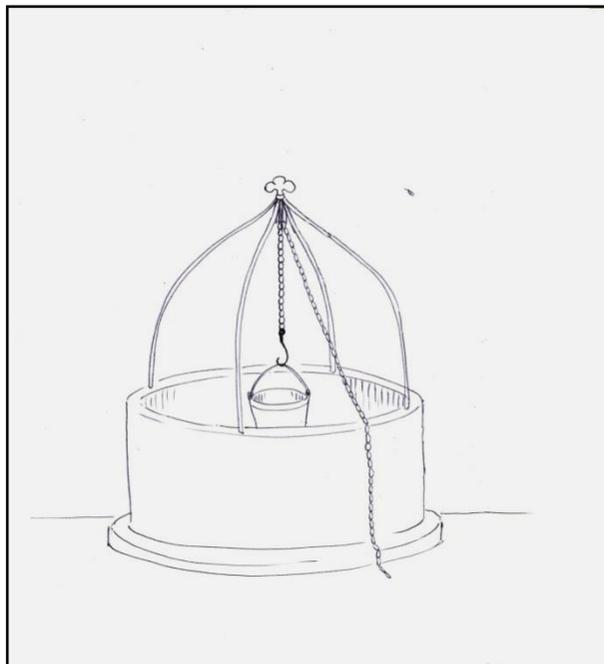
C'è una sorta di ipersensibilità nelle situazioni che abbiniamo alle esperienze traumatiche vissute precedentemente che ci spinge ad innalzare barriere, a chiuderci nell'incomunicabilità o a reagire con maggiore aggressività, per evitare di perdere il controllo della situazione e per prevenire sofferenze.





Nella visione dell'Analisi Transazionale l'IO RACCHIUDE IN SE' sia la dimensione genitoriale delle regole, sia lo slancio della nostra parte spontanea grazie alla quale premiamo per avere libertà, soddisfazione e autonomia. Il complesso gioco di gestione di questi nuclei della nostra personalità viene via via influenzato dalle nostre relazioni più significative (genitori, familiari, amici) indirizzandoci ad una particolare modalità di approccio agli altri chiamata Copione di vita. A. Bizzi, un collega diplomatosi con me al Corso per Consulenti, ha elaborato una valida sintesi di questa tematica, necessaria ad una più approfondita conoscenza di se stessi. La sua tesi è disponibile perchè pubblicata sul sito del Comitato Vivere Insieme nella sezione "Tematiche Psicologiche". Eccone il link <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...>

**VALUTARE** è la terza funzione del nostro pensare orientata al passato che mi interessa approfondire. E' l'operazione attraverso la quale attribuiamo un giudizio di valore, un significato a ciò che stiamo vivendo. L'operazione che ci consente di fare un bilancio, che ci farà sentire soddisfatti o delusi di come stanno sono andate le cose. E' fondamentale per ciascuno poter essere in attivo nel proprio bilancio esistenziale, in quanto ciò si lega sia alla propria autostima sia all'innata ricerca di benessere che ci caratterizza. Per comprenderne le dinamiche potremo utilizzare la metafora dell'acqua pescata con un secchio da un pozzo



La valutazione corrisponde al contenuto del secchio, ma il secchio per poter presentarci il proprio contenuto deve necessariamente essere portato in superficie da una lunga catena di elementi: le nostre scale di valore definite in base a ciò che riteniamo prioritario, i sentimenti positivi o negativi che le varie esperienze evocano, le diverse potenzialità che assumono in noi i 3 stati dell'IO (Genitore-Adulto-Bambino), la momentanea condizione di benessere o malessere, la capacità di armonizzare le proprie reattività umorali, l'intensità dei significati attribuiti all'evento ecc. Tutto ciò sottolinea, anche in questo caso, il peso delle nostre risonanze interiori sulla nostra capacità di assegnare un indice di accettabilità agli eventi che influenzano la nostra esistenza. L'elemento soggettivo (il nostro modo di vivere, vedere, considerare) è fondamentale nell'attribuire il giudizio.

Quante volte abbiamo fatto l'esperienza della nostra suscettibilità, del fatto che ci bastasse poco per scontrarci, isolarci o sentirci delusi e feriti ? Quante volte ci siamo chiesti : "Ma perché va sempre a finire così ?" Quali sono le ragioni che ci rendono così ipersensibili ad una frase, un gesto o ad una mancanza di attenzione? Più siamo... "in crisi", più bassa è la soglia della nostra tolleranza. Più siamo soddisfatti e in pace, maggiore diviene la nostra capacità di accettare contrattempi e ferite al nostro amor proprio. Una situazione che si potrebbe paragonare alla capacità di resistere allo sforzo da parte di una persona allenata, rispetto ad una persona debole e ipotonica. Questa necessità di avere uno stato di benessere personale per mettersi in una relazione di reale accoglienza è trasferibile a qualsiasi tipologia di rapporto, in quanto maggiore è lo stato di benessere individuale delle persone minore sarà la lontananza percepita e minore sarà la fragilità e l'enfasi in ogni scambio comunicativo. Durante le mie prime esperienze di affiancamento ai genitori di alunni che nella mia scuola vivono qualche pesante disagio ho iniziato ad utilizzare la metafora della catena per attingere acqua dal pozzo. Ponendo loro domande come le seguenti: **"Cosa la preoccupa maggiormente in questa situazione ?- Come mai ? -Cosa significa questo per lei ?-Perché è così importante questo per lei ?-Cosa le manca di più in questo momento ?"** Tentiamo di aumentare la consapevolezza degli anelli che compongono la catena. Le persone si aprono, mettono a fuoco punti importanti della propria individualità e sperimentano di essere ascoltati.

Ma quali strumenti, attenzioni, modalità si possono ricercare per mantenere il proprio benessere in una condizione tale da poter esercitare accoglienza, empatia e tolleranza? La formazione grazie alla propria partecipazione a laboratori, corsi... unita al desiderio della ricerca di arricchimento di se stessi. La ricerca di capire se stessi più profondamente. L'autoascolto. Siamo noi stessi un "LABORATORIO" ricco di esperienze, uno dei palcoscenici sui quali si rappresenta la scena della vita e leggendone il copione possiamo sicuramente orientarci grazie a quei vissuti che ci hanno coinvolto più intensamente: si tratta di abituarsi ad aumentare la nostra attenzione. Accogliere, accettare, tollerare... Devono essere patrimonio da custodire gelosamente, anche se è difficile assumere un atteggiamento morbido e disponibile verso l'altro quando si è insoddisfatti. Proprio per questo occorre dedicarsi alla cura del proprio benessere complessivo come abbiamo preso coscienza nella visione tripartita dell'individuo (Corpo-Mente-Sentimenti) perchè la dimensione spirituale dei valori, dell'anima e delle motivazioni sia in grado di armonizzare il tutto, accogliendo i segnali che ciascuno dei nostri 3 distretti principali ci inviano. Quando siamo in crisi proviamo l'influsso negativo che le nostre rigidità provocano nella relazione con gli altri in modo molto evidente. Ma è possibile utilizzare anche gli elementi negativi per risalire la corrente.



# Pensieri rivolti al futuro

Ricerca

Verificare

Progettare

## **RICERCARE LA VERITA' SU NOI STESSI**

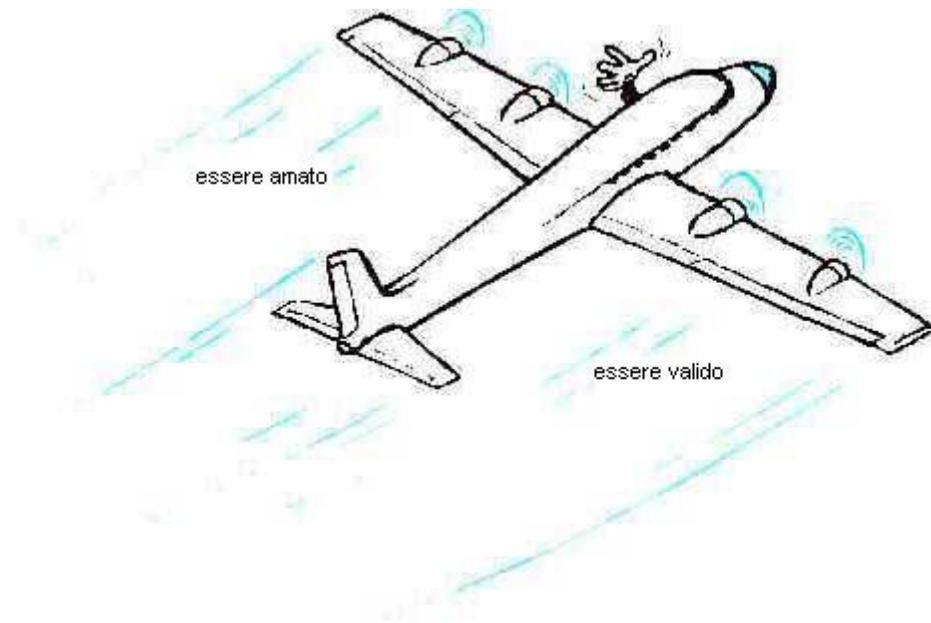
Ho detto che siamo come un laboratorio al quale dedicare attenzione, interesse e tempo di studio. Se giungiamo a qualche utile scoperta o conclusione possiamo immediatamente trasferirne agli altri i benefici sia in termini di qualità delle nostre relazioni sia in termini di condivisione di quanto abbiamo afferrato. I tomisti dicono “Unum, Bonum, Verum convertuntur”, ovvero “l’Unità, la Bontà e la Verità convergono in Dio”. Ed è proprio così. Non ci può essere crescita, benessere, armonia al di fuori del RISPETTO DELLA NATURA UMANA. Quando siamo sulla strada della verità ci avviciniamo al senso, al significato che ci appaga. E’ questo il valore della ricerca. Le modalità possono essere le più svariate: esperienze, corsi, riflessioni, attenzione, condivisioni, letture ecc. Quando abbiamo attivato il “Laboratorio delle Parole Chiave della Relazione Educativa e Familiare” avevamo presenti i nostri alunni, i nostri figli, le nostre relazioni coniugali che attraversano momenti di difficoltà e

quanto stavamo facendo sognavamo venisse poi utilizzato da tanti altri educatori. **“Le vie del Signore sono infinite, noi ci occupiamo della segnaletica”**, era uno slogan per provocare interesse e attirare utenti, che ha un suo fondamento di credibilità.

## **VERIFICARE LA PROPRIA COLLOCAZIONE RISPETTO ALL'ARMONIA**

La frase di S. Paolo: “Dio ha voluto che l'uomo lo cercasse, come a tastoni, benché non sia lontano da ciascuno di noi” ci indirizza verso una pista interessantissima. Quando consegna ad un alunno una cartina per fargli eseguire una Corsa di Orientamento egli deve raggiungere in successione dalla prima all'ultima lanterna per poter poi tagliare il traguardo e concludere così la propria prova. La stessa cosa succede nella vita, la meta è l'Armonia e le lanterne sul percorso sono le parole chiave della relazione: Rispetto, Comprensione, Stima, Fiducia, Ascolto, Tolleranza... Più ci padroneggiamo il loro valore, più ci avviciniamo all'Armonia; più ce ne allontaniamo più sperimentiamo ferite e disagio. E' come se questo fosse il modo che Dio ha di cercarci, nonostante possiamo non pensare affatto a Lui. **L'ARMONIA CI RINCORRE attraverso la soddisfazione dei nostri bisogni fondamentali.** **Bisogni** che indicano le tensioni più profonde dell' uomo:

- ❖ **Bisogno di essere amato**
- ❖ **Bisogno di essere valido**
- ❖ **Bisogno di autonomia**
- ❖ **Bisogno di appartenenza**
- ❖ **Bisogno di trascendenza**



### **I bisogni sono come i motori di un aereo.**

Per comodità prendiamone solo due: **ESSERE AMATO** (avere qualcuno che mi ha fatto o mi fa sentire amato, sono importante per qualcuno) e **ESSERE VALIDO** (sono capace, so di avere un valore, posso fare qualcosa per un altro). **I due motori portano l' aereo ALLA META.** I sentimenti negativi mi avvertono che un bisogno reclama: non è soddisfatto. Ho avuto un comportamento che invece di soddisfare davvero, ha preferito accontentarsi di un' altra via, una COMPENSAZIONE (non è negativa, ma non è sufficiente a realizzarci). E' molto frequente che le persone seguano uno stile di vita che privilegia uno o l'altro dei due bisogni (Iperattivi-Indaffarati-Giudicanti sono validi ma poco empatici; Ipersensibili-Sognatori-Avvolgenti sono amorevoli ma meno efficaci...).

I sentimenti positivi mi avvertono che un mio bisogno profondo è stato soddisfatto. Ho avuto un comportamento che mi ha portato a stare bene, sentirmi bene dentro, con me stesso e con l' altro. Mi sono realizzato.

**Sia ciò che è negativo (che mi segnala di avere una rotta insoddisfacente) sia ciò che è positivo (che mi segnala di aver impostato la rotta giusta) MI SONO UTILI PER COMPRENDERE DOVE SONO, DOVE VOGLIO ANDARE E COSA POSSO FARE PER MIGLIORARE.**

L'autore che meglio di ogni altro ha approfondito l'importanza della soddisfazione dei bisogni da parte dell'uomo è Maslow, il quale precisa : *“La vita di qualsiasi persona è vissuta in modo estremamente diverso quando è legata al sistema carenza-bisogno-gratificazione, di quando è invece dominata dalla crescita (...) o autorealizzazione”*. (...) *L'accrescimento è determinato in misura maggiore dall'interno che dall'esterno. I bisogni di sicurezza, di appartenenza, di relazioni di amore e di rispetto possono venir soddisfatti soltanto da altre persone, vale a dire soltanto dall'esterno.(...) L'uomo carenzialmente motivato dovrà temere l'ambiente assai di più, poiché vi è sempre la possibilità che l'ambiente gli venga meno o lo deluda.(...)All'opposto, l'individuo che si auto realizza, che per definizione gratifica i propri bisogni fondamentali, è assai meno dipendente, meno obbligato, assai più autonomo e auto diretto”*. (13)

## **PROGETTARE**

Raccogliere i propri pensieri e indirizzarli ad uno scopo. Dare spazio ai propri sogni organizzandoli in modo che non dilagino in voli pindarici ma si concretizzino in percorsi fattibili. Lasciarsi condurre da una passione che ci tocca perché abbraccia un campo nel quale abbiamo qualche competenza che può essere utile alle persone. Entrare in contatto con altri che si dedicano ad un settore che ci ha sempre interessato... Possono essere modalità molto positive per incanalare le potenzialità della nostra mente. Un pensiero rivolto al futuro, orientato ad uno scopo.

**La Profondità di Significato** alla quale aspiriamo desiderando di gustare in modo pieno, senza incrinature e senza imperfezioni ci rimanda al nostro scopo primario, anche se spesso si svela a noi la distanza che esiste tra i sogni che abbiamo e ciò che possiamo realmente attuare. E' Frankl che auspica il passaggio dalla psicologia del profondo, alla psicologia delle altezze, dei valori, degli obiettivi. *“In realtà l'esistenza umana si proietta sempre al di là di se stessa, si rivolge sempre ad un*

*significato. In tale prospettiva, l'uomo deve agire nella sua esistenza non per raggiungere il piacere (ciò di cui l'uomo ha bisogno non è il piacere in se stesso, bensì una ragione per essere felice) o la potenza, e neppure la realizzazione di se stesso: piuttosto per conseguire una pienezza di significato".* (14) Nella quotidianità una parola chiave che può indirizzarci nelle scelte e farci orientare più a ciò che ci aspetta, piuttosto che restare legati al nostro passato, è **SERVIZIO. Sì! Essere utili a qualcosa, a qualcuno. Per poter dire, come "L'uomo bicentenario" protagonista del film fantascientifico: "Felice di poter servire".**

Il punto cruciale può essere la difficoltà di percorrere questo viaggio che dobbiamo intraprendere dentro noi stessi, per accoglierci nei nostri limiti, per ammettere che siamo spesso utilitaristi nel restare abbarbicati ad antichi copioni o troppo dipendenti dalla nostra sfera emotiva o mentale o corporea, mentre la rilettura del nostro passato potrebbe chiarirci quali siano le porte alle quali abbiamo già bussato troppe volte senza riuscire a farle aprire e l'aspirazione verso i nostri ideali potrebbe farci ritrovare la rotta per riportare armonia nella nostra esistenza.

## Note

- (1) Rossi R. (01), "L'ascolto costruttivo", EDB, Bologna
- (2) S.Gregorio di Nissa, "Omellerie sull'Ecclesiaste", "Liturgia delle ore" 1976, Roma, CEI, vol. III pag. 219
- (3) Seghi D. "Dai sentimenti, ai bisogni, ai valori", in 'Vivere in Armonia con se stessi' <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...>
- (4) "Le emozioni ci aiutano", "Percorsi Educativi"- "Tematiche psicologiche" <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...>
- (5) Vayer P.(76), "L'educazione Psico-Motoria nell'età scolastica", Roma, Armando
- (6) Barbieri M. (79), "Rinencefalo e motilità", Tesi di Diploma, I.S.E.F. di Bologna
- (7) Seghi D., "Training Autogeno", in 'Vivere in Armonia con se stessi' <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...>
- (8) Gendlin E. (01), "Focusing – Interrogare il corpo per cambiare la psiche", Astrolabio, Roma
- (9) Goleman D. "Intelligenza Emotiva", cit., pag. 110
- (10) Goleman D. "Intelligenza Emotiva", cit., pag. 93
- (11) Rossi R. (01), "L'ascolto costruttivo", cit.
- (12) Lodi D. , "Passi per ritrovare il significato", in 'Vivere in Armonia con se stessi' <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...>
- (13) Maslow A. (71), "Verso una psicologia dell'essere", Ubaldini, Roma, pagg. 36 e 44.
- (14) Frankl V. E., (74), "Alla ricerca di un significato nella vita", Mursia, Milano , pag. 115

# Strumenti a disposizione

**Opportunità per crescere**

***DALLA DELUSIONE ALL'IMMAGINE NEGATIVA***

“Nonostante l’entusiasmo dei primi tempi, nonostante la formazione cristiana, nonostante i tanti amici, nonostante l’arrivo della nostra prima figlia i primi anni di matrimonio furono pieni di divergenze, astio, silenzi. Il confronto tra ciò che sognavo e ciò che sperimentavamo faceva scaturire un bilancio estremamente negativo. Cosa aveva a che fare con l’amore lo scontarsi sulle spese che io ritenevo superflue ? Cosa avevano a che fare con l’amore le accuse reciproche di testardaggine ? Perché provavamo tutti quei sentimenti negativi in contrasto con il sogno di una vita insieme ?

NON ERAVAMO ALL’ALTEZZA. NON ERAVAMO CAPACI. NON ERAVAMO COERENTI. NON ERAVAMO IN ARMONIA. Mi mancava la serenità di chi può sentirsi rispondere con una voce dolce, di chi può raccontare le proprie cose senza incorrere in uno scontro, di chi respira la lontananza. Un sacerdote nostro amico ci suggerì di partecipare ad un “Fine Settimana di Incontro Matrimoniale” dove ci dedicammo a noi stessi comunicandoci le aspettative più profonde, le nostre

sofferenze e dove, soprattutto, ci fu insegnato **un metodo per dialogare** condividendo all'altro ogni sentimento come un dono, per farlo affacciare alla finestra della nostra anima e per percorrere la strada che conduce



### DAI SENTIMENTI AI PENSIERI AI BISOGNI BASILARI

**I sentimenti non sono né buoni né cattivi**, né giusti né sbagliati. Compaiono spontaneamente come reazione ad un evento, ad un incontro, ad un ricordo. Accettarli e saper dare loro un nome (gioia, delusione, rabbia, serenità...) è il primo passo per saperli condividere e per utilizzarli in base alla loro funzione: **sono come le spie sul cruscotto** dell'auto che ci rivelano qualcosa di più profondo che si sta muovendo dentro di noi. Esercitarli nel comunicarli al proprio partner è un atto di fiducia che crea vicinanza e nello stesso tempo ci chiarisce se riteniamo soddisfatti i **BISOGNI FONDAMENTALI DI VALIDITA', APPARTENENZA E AUTONOMIA**. Un passo decisivo in questa metodologia di dialogo è **la Decisione di Amare**, nel senso che non possiamo pretendere che l'altro soddisfi i nostri bisogni, ma siamo noi stessi che dobbiamo fare dei piccoli passi per curare la nostra relazione. In pratica la conoscenza e la condivisione dei sentimenti sono vissute come opportunità per un cammino e non come discriminante per dare il giudizio finale sullo stato di salute del rapporto d'amore.



### DALLE FERITE ALLE NOSTRE SCALE DI VALORE

La teoria la conoscevamo bene, l'esperienza del Fine settimana ci aveva riempito di entusiasmo aiutandoci anche a riagganciare i nostri ideali, la vicinanza delle altre coppie ci aiutava ad affrontare gli spigoli delle nostre diversità, ma i nostri caratteri così testardi e la tentazione di lasciar perdere hanno avuto il sopravvento facendoci tornare allo stile di vita dello Scapolo Sposato= Convivenza non belligerante, io coi miei interessi lei coi suoi, io con le mie priorità e le

mie convinzioni, lei con le sue. Cosa c'è di male ? La lontananza, i silenzi, le discussioni snervanti, l'incapacità di donare alle nostre figlie l'immagine di una coppia che si ama. **Una ferita grande al nostro bisogno di appartenenza**, un richiamo alle priorità interiori. Siamo fatti per essere felici e non potremo mai essere felici se uno solo dei nostri bisogni fondamentali sarà mortificato. Io non posso vivere senza di lei. Io non vivo bene se tra noi si respira tensione, freddezza o lontananza. Quante volte si è stupita che le mettessi una mano sul fianco dopo una litigata o le chiedessi di far l'amore per riconciliarci. Questo richiamo strutturale all'unità è una risorsa. In fondo, più soffriamo per le ferite subite, più significa che ci teniamo. Più ci sentiamo abbattuti per un momento di lontananza, più significa che l'altro è importante per noi.



## DALLE RABBIE ALL'ENERGIA DEL BAMBINO

Secondo l'**Analisi Transazionale lo Stato dell'IO BAMBINO** gestisce le energie psico-fisiche che si mettono in moto nelle relazioni umane. Su questo tema suggerisco di leggere la tesi di A.Bizzi "Il Copione di vita" <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...> ed effettuare l'esercizio a pag. 27 de "Piccoli genitori grandi figli" di R. Rossi dal quale si otterranno decisive indicazioni sul proprio polo comunicativo, ovvero se si energizza maggiormente la propria parte adulta, genitoriale o bambina. Io sono un Idealista, tendo a giudicare le persone e le situazioni e non riesco ad accettare ciò che non mi convince pretendo molto sia da me stesso, sia dalle persone alle quali tengo. Se una cosa non mi convince, non riesco a tacere. Ribolle dentro di me finchè non trova una via d'uscita. Se mi trovo in uno stato di benessere la esterno senza trasalire, ma se sono "fuori fase" posso diventare aggressivo e minaccioso. La constatazione che le mie figlie abbiano avuto molta paura di me mi colpevolizza. Le accuse di mia moglie di essere dispotico mi umilia. Grazie a vari corsi sullo studio della personalità ho scoperto di avere il Profilo del Riformatore e di sfruttare molto le energie viscerali dovendo tenere sotto controllo i loro eccessi. Fino a 52 anni le ho scaricate con la pallavolo, il ciclismo, il nuoto ecc. ora le investo in impegni di volontariato o nello studio. Mi hanno molto aiutato ad arrivare a questa consapevolezza sia i corsi sulle 9 personalità [www.enneagrammaitalia.it](http://www.enneagrammaitalia.it), sia le lezioni del corso triennale per consulenti familiari durante le quali ci siamo attivati nell'auto-ascolto.

## **DALLE PAURE ALLE FRAGILITA'**

Quante volte ho lasciato perdere per paura di ciò a cui sarei andato incontro ? In banca mi stanno fregando sugli interessi sono mesi che rimando. Quando mi sento un languorino mi prende l'affanno e subito mangio qualcosa. Certi argomenti proprio non li tocco perché temo l'innalzamento dei toni. Il lasciar perdere è figlio della previsione negativa, del ritenere che le cose possano degenerare. Il timore preventivo diviene il criterio decisivo per molte nostre scelte nel rapporto con le persone. Forse è per questo che stiamo in chiusi in casa a guardare tanta televisione e forse è per la medesima ragione che la teniamo tanto accesa per anestetizzarci. Abbiamo bisogno di non pensare. Preferiamo il ruolo di spettatori. Magari è la paura di litigare che ci spinge a non affrontare le diversità di vedute con nostra moglie o con i nostri figli. Paura di perdere il controllo. Paura di essere giudicati. Paura che l'altro ci tolga il suo affetto. Paura di rompere la relazione. Paura di dover cambiare. Nel 2004, dopo un periodo di forte stress, ho vissuto alcune crisi di panico e il modo compulsivo con il quale mi rivolgo al cibo mi dice che le mie soglie di esposizione alla nevrosi sono ancora troppo basse. L'unico modo che conosco per non lasciarsi precludere la possibilità di vivere le situazioni è ammettere la propria fragilità. Dire : "OK. È difficile. So di aver paura, ma posso attraversare quella situazione senza venirme sopraffatto". Non la negazione della difficoltà e nemmeno l'atteggiamento di massima all'erta di chi considera tutte le sfaccettature del caso. Semplicemente il ricorso alla fiducia di poter vivere anche quel confronto ansiogeno, come tante altre volte è successo.

## ***Per risalire la corrente***

**Riconoscere i sentimenti che proviamo lasciandoli fluire senza censurarli**

**Rivedere se stessi mentre li si prova ricordando i pensieri che li hanno accompagnati**

**Scoprire a quale bisogno ci rimandano: di essere amati, di essere validi o di essere autonomi**

**Ammettere un proprio fallimento è il primo passo per una svolta positiva**

**Non ammetterlo può cristallizzare una situazione conflittuale**

**Non ammetterlo può evocare stati di delusione e assuefazione alla lontananza dal partner**

**Evitare che nella comunicazione si attivino esternazioni Genitoriali Persecutorie**

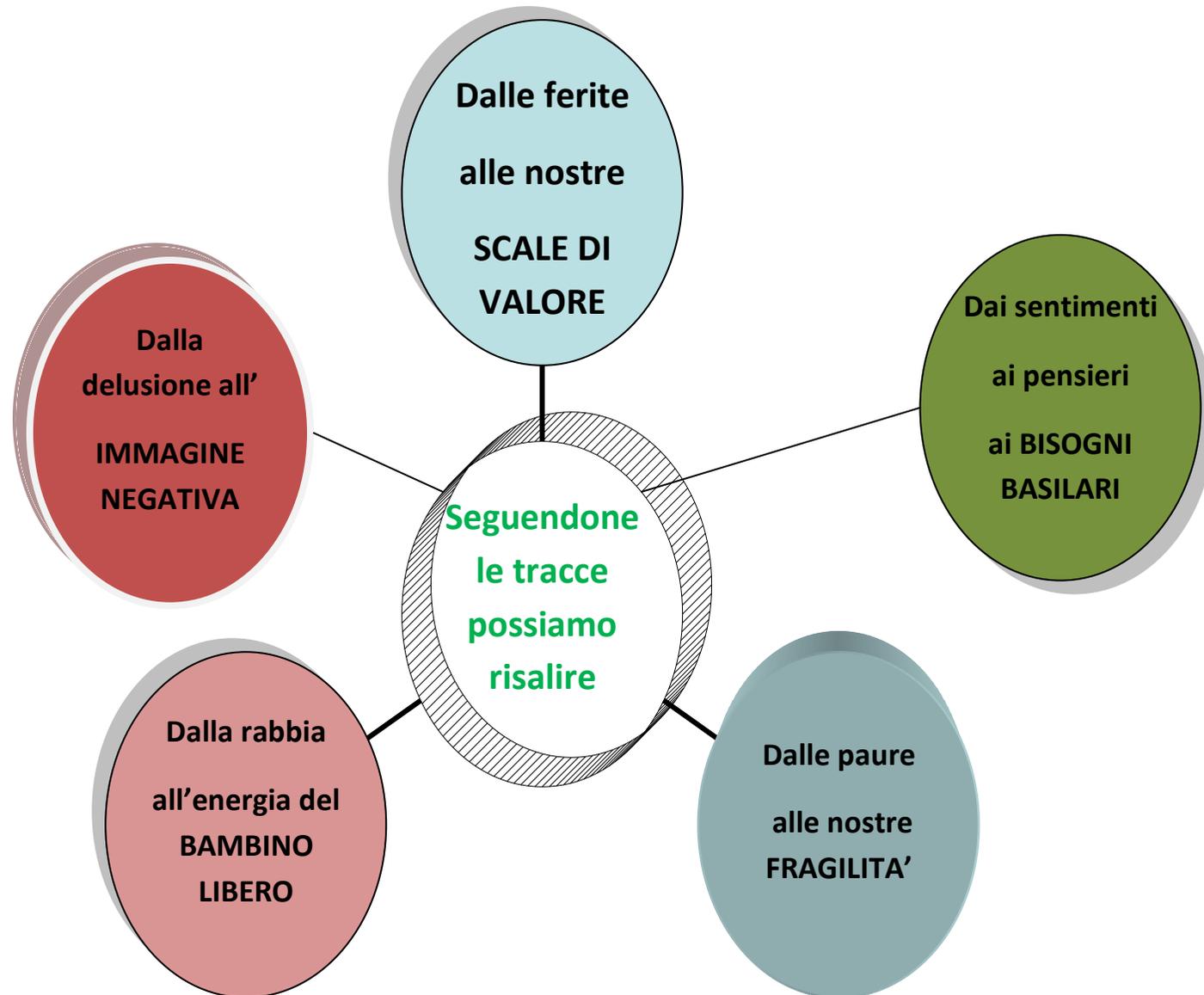
**Evitare assolutizzazioni o catastrofizzazioni della situazione**

**Una comunicazione costruttiva avviene quando entrambi gli interlocutori utilizzano lo stato dell'  
IO ADULTO**

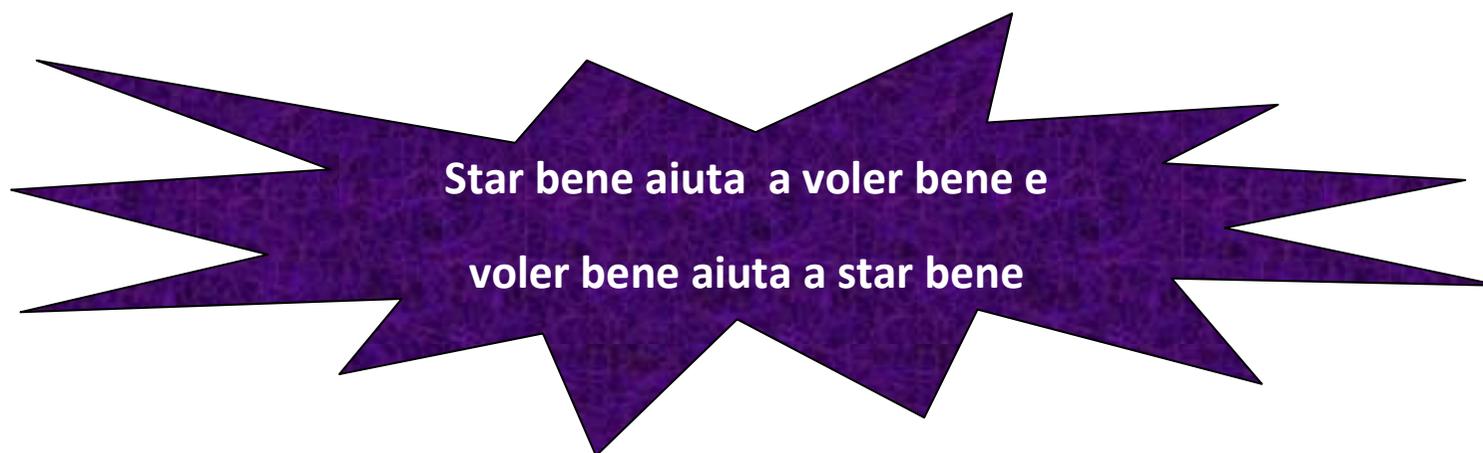
**Utilizzare opportunisticamente alcune semplificazioni:**

**Uscire dalla logica della lontananza, concentrandosi sul bisogno di appartenenza**

**La scorciatoia del non verbale: vicinanza, accoglienza, carezze, coccole, sessualità**



Chi volesse approfondire può visionare le **“Schede di Allenamento”** delle principali qualità della convivenza che ho allegato in appendice. Sono state approntate da un gruppo di autoaggiornamento nell’ambito del “Laboratorio delle Parole chiave della Relazione Educativa e Familiare”. **I Temi cardine trattati sono: l’Ascolto, il Rispetto, la Fiducia, la Stima, la Comprensione, il Conflitto, l’Armonia.** Per ciascuno di essi sono stati analizzate le opportunità di crescita, gli ostacoli, l’atteggiamento ottimale, una bibliografia e alcuni collegamenti nella rete. L’idea base è che



Un mezzo alla portata di ciascuno per mettere a fuoco ciò che si sta attraversando e realizzare un valido incontro con se stessi è **Scrivere**, qualsiasi cosa: appunti, lettere, diario, articoli, poesie, riflessioni... Avevo 15 anni quando scrissi una poesia su mia madre, poi qualche canzone con gli amici, poi articoli per il giornalino parrocchiale, poi tante lettere, dal convento, le tesi e alcuni articoli di didattica, la memoria delle giornate terribili quando si ammalò una delle mie figlie e ancora poesie in alcuni momenti cruciali e stimolanti. Mi ha fatto bene mettere a fuoco, approfondire, trovare qualche frammento di verità su me stesso e sulle cose che mi capitavano, scrivere lettere a mia moglie per poi confrontarci sui nostri vissuti. Ha fatto bene a quei genitori che affianco nel progetto scolastico di prevenzione del disagio scrivere ai loro figli o fare il punto sul rapporto con loro partendo dalla frase: “Angelo, è **un bambino ...**” per poi porsi di fronte a tutte le qualità elencate e chiedersi come si sentivano, che significato aveva questo per loro, quali pensieri suscitava questa consapevolezza. Fa bene lasciar andare la

mente che trabocca di intuizioni e collegamenti e fissare sulla carta qualche schema, qualche progetto pensando che ciò che hai capito, ciò che hai sperimentato possa essere di aiuto a qualcuno.

A **Leggere** ho già invitato tanto, ma non ho ancora accennato alla lettura libera di racconti, romanzi o saggi. Ci sono autori accessibili e contemporaneamente profondi quanto il senso della vita, perché durante la loro esistenza sono stati aperti e attenti: Guareschi prima di tutto, poi Giovanna Zangrandi, Jean Giono, Rigoni Stern, Arto Paasilina. Autori che possono accompagnarti alla riscoperta del senso e dei valori più caldi.

**Ascoltare** musica che bello ! La musica ti prende dalla pancia, può evocare emozioni intense e piacevoli o scuoterti dal torpore e dal pessimismo, può aiutarti a ritrovare la gioia di vivere. Le cose più belle le ho scritte ascoltando musica. Mia madre, dopo 12 anni di Alzheimer, nel suo letto in infermeria, non parlava più da mesi, non si accorgeva quando me ne andavo dalla sua stanza salutandola, veniva alimentata tramite delle pappine semiliquide imboccandola con una siringa, era ormai nello stadio terminale, quando non c'è più corteccia cerebrale e il malato completa la propria parabola di involuzione che lo riconduce quasi allo stato fetale: rannicchiato su se stesso... Le mettevo le cuffie con una selezione delle sue canzoni preferite, specialmente la colonna sonora di "Mondo cane", e subito pronuncia l'ultima parola che le era rimasta: "Beella !", con un'espressione estatica. Così la lasciavo sicuro di averle consentito un'oretta di piacevole ascolto, fino alla fine del CD.

L'esserle stato a fianco in quei 12 anni mi ha fatto **Meditare**, mi ha costretto a vedere come le fosse imposto ripercorrere a ritroso tutte le tappe dello sviluppo psicomotorio, perdendone la padronanza: prima il disorientamento spaziale, poi la memoria, poi la cura della propria persona, poi la deambulazione e il linguaggio, poi l'uso delle mani ed infine la possibilità di alimentarsi. Un destino di totale impoverimento e noi divisi tra lotta e rassegnazione. "Se non diventerete come bambini non entrerete nel regno dei cieli". E noi a dovere imparare la povertà vedendo quell'estremo svilimento. Povertà di spirito, povertà di risorse, povertà totale. Non si è trattato di semplice accettazione di

un destino. Cercare di capire cosa comportasse la sua malattia mi ha indotto a ricercare strumenti per rimandare quanto più possibile quella involuzione psicomotoria e psicocognitiva. Dicevo che ho visto un parallelismo, come se sulla linea della vita di mia madre fosse stato posto uno specchio guardando il quale l'avrei vista ripercorrere a ritroso le tappe dello sviluppo del bambino. Così ho iniziato a stimolarla con attività che potevano essere adatte ad una scuola materna prima e ad un nido poi, fino a farla gattonare e salire su di una tavola basculante per darle molte stimolazioni propriocettive in modo che mantenesse più a lungo l'equilibrio e la stazione eretta. Questo cercare di comprendere corrisponde ad un ricercare risorse, ad un non perdere il senso della fase che si sta attraversando senza smettere di lottare. Ma la meditazione vera e propria è fatta di silenzio, raccoglimento e riflessione. Per i buddisti è la ricerca della pace assoluta, dell'assenza del desiderio e della tensione al nirvana. Leggendo "Emozioni Distruttive" di D. Goleman e del Dalai Lama si trovano vari paragrafi nei quali attraverso le apparecchiature tomografiche computerizzate hanno potuto sondare quanto siano sani i tessuti cerebrali di un monaco che pratica la meditazione assidua da anni: un riscontro fisiologico di quanto abbiamo fin ora indagato.

Un'altra azione che suggerisco per avvicinarsi maggiormente all'armonia è **Aprirsi** alla condivisione, non rimanere isolati chiusi nelle proprie ragioni, evitando il contatto con coloro che la pensano diversamente da noi, attraversare quei territori che riteniamo problematici ritrovando la fiducia di comunicare. Mi riferisco alle situazioni nelle quali siamo consapevoli di avere divergenze con coloro che amiamo. Toccare certi tasti significa entrare in un campo minato intuendone la pericolosità, ma la pratica della consapevolezza e la competenza emotiva che si acquisisce possono creare le premesse per la comunicazione. Pat Patfoort nel suo testo "Io voglio, tu non vuoi" spiega come depotenziare questa pericolosità: **ADDESTRANDOSI ALL'EQUIVALENZA**, al considerare l'altro del nostro stesso valore, non inferiore così da pensare di svalutarne la visione e le aspettative. Aprendosi fino a comunicare il proprio modo di sentire, fino ad esternare la profondità del significato che la questione ha per noi e per l'altro, per cercare di trovare assieme una mediazione.

Aprirsi, poi, alla giusta stima di sé, sforzandosi a fine giornata di fare un bilancio dei successi e dei limiti. Accettando gli uni e gli altri.

L'ultimo atteggiamento del quale vorrei trattare è la **Dedizione**. Dedicarsi ad una propria passione, ad un piccolo progetto, ad una persona che può aver bisogno delle nostre competenze o al volontariato ha una tale vicinanza al senso del nostro esistere che ci sintonizza rapidamente sulle frequenze dell'armonia. “Non chi dice. ‘Signore, Signore’ entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio”. Un gesto d'amore scioglie anni di gelo. Dedicando tempo a qualcosa che vale nobilitiamo tutta la nostra persona...



Questo è il logo del nostro Comitato e cliccando sul suo link è possibile accedere a decine di file per vivere meglio insieme. In questi ultimi otto anni, dopo la malattia psichiatrica di una delle mie figlie, ho cercato di capire come funzioniamo, cosa può essere di aiuto alle persone per prevenire le varie forme di disagio. Ho raccolto quanto mi veniva presentato da psicologi, educatori e conduttori di interessantissimi corsi e l'ho messo a disposizione. La sezione "Vivere in armonia con se stessi l'ho suddivisa per arricchire: le nostre competenze emotive, la relazione con la nostra corporeità e il rapporto con la nostra mente. Trascorso un anno e mezzo lei è guarita, ma io continuo ad aprire ogni giorno la mia bottega di "Artigiano del Vivere Insieme" per offrire qualche servizio utile, incontrando spessissimo conferme del grande bisogno di divulgare strumenti per chi vuole vivere meglio le proprie relazioni interpersonali.

# Questionario per conoscere il proprio profilo di personalità

-  I Mossa **Compila il Questionario**
  -  II Mossa **Leggi il tuo profilo corrispondente**
  -  III Mossa **Potenzia le tue capacità**
- 

Il Questionario “Enneagramma”(9 Figure)  
è tratto da A. Pangrazzi:“Sentieri verso la libertà”

---

- 1. Conferma con una crocetta le affermazioni che corrispondono a te**
- 2. Compila in modo rapido e sincero**
- 3. Arriva fino all'ultima pagina**

## Profilo 1

- 1)  Ho una tendenza istintiva a valutare le situazioni
- 2)  Spesso, quando le cose non vanno come dovrebbero andare, mi sento irritato
- 3)  Sono metodico e organizzato nel portare avanti i lavori
- 4)  Spesso mi sento in colpa se le cose non vanno bene
- 5)  La mia preoccupazione con il dovere mi porta a sacrificare il piacere
- 6)  Per natura, sono portato ad essere critico e duro con me stesso
- 7)  Mi sento spesso teso e frustrato
- 8)  La mia coscienza mi porta ad operare rettamente, anche se non è nei miei interessi
- 9)  Spesso ho la sensazione che il tempo passi troppo in fretta e che restano ancora troppe cose da fare
- 10)  Ho la tendenza ad essere perfezionista

- 11)  Mi sento turbato se qualcosa non è giusto
- 12)  Avverto costantemente il bisogno di migliorare le cose che non vanno bene
- 13)  Sono portato a curare i dettagli, l'ordine e la precisione
- 14)  Il contatto con la natura mi aiuta a rilassarmi
- 15)  Sono portato a vedere le cose in termini di "giusto o sbagliato", "buono o cattivo"
- 16)  Noto subito se qualcosa non va bene o è fuori posto
- 17)  A volte mi rendo antipatico perché sono troppo pignolo ed esigente con gli altri
- 18)  Mi impegno costantemente per correggere i miei difetti

## **Profilo 2**

- 1)  Molte persone dipendono dal mio aiuto e dalla mia generosità
- 2)  Sono contento quando gli altri hanno bisogno di me
- 3)  Sono portato a pensare agli altri trascurando i miei bisogni
- 4)  Sono portato a fare i complimenti alla gente
- 5)  Mi piace venire in soccorso delle persone quando sono in difficoltà
- 6)  Che lo voglia o meno, mi sento quasi spinto ad aiutare
- 7)  Spesso la gente si rivolge a me per consigli ed aiuto
- 8)  Non mi sembra di avere tanti bisogni quanto gli altri
- 9)  A volte provo un certo risentimento quando la gente non mostra gratitudine per

quanto faccio per loro

- 10)  Cerco di stabilire un rapporto di intimità con le persone
- 11)  Quando sono in gruppo privilegio di più i contatti con le persone che gli obiettivi della riunione
- 12)  La dimensione affettiva è determinante per me
- 13)  Non penso di imporre le mie idee alle persone ma, se lo faccio, è per il loro bene
- 14)  Mi tengo in contatto con i miei amici più di quanto loro non facciano con me
- 15)  Sono contento di sacrificarmi per gli altri, pur di farli felici
- 16)  Nell'agire di solito seguo l'istinto e l'emotività
- 17)  A volte rischio di essere un po' troppo invadente e soffocante con gli altri

18)  Ho bisogno di contatti per sentirmi vivo

### **Profilo 3**

1)  Ho un livello di energia molto alto

2)  Lavoro volentieri in équipe e ne sono un valido promotore

3)  Sono portato a valorizzare l'efficienza e la professionalità

4)  Mi viene naturale curare la buona organizzazione e riuscita di un progetto

5)  Tendo ad avere degli obiettivi chiari e a lavorare con tenacia per raggiungerli

6)  Ci tengo ad avere dei punti di riferimento per valutare come vanno le cose

- 7)  Ho bisogno di protagonismo e ci tengo a proiettare una buona immagine di me
- 8)  Per avere successo, a volte, bisogna sacrificare i propri principi
- 9)  Vivo con una certa tensione perché mi propongo troppi obiettivi
- 10)  Avverto disagio quando si critica il mio operato
- 11)  Mi adatto con facilità alle situazioni
- 12)  Posso identificarmi talmente con il lavoro da trascurare i sentimenti e le relazioni
- 13)  Ho la capacità di essere persuasivo e convincente nel promuovere un'idea o un progetto
- 14)  Sono percepito come una persona sicura e decisa
- 15)  Posso servirmi delle persone per conseguire i miei obiettivi

16)  Sono una persona intraprendente e sostenuta da forti motivazioni

17)  Entro in azione con rapidità

18)  Il mio entusiasmo e ottimismo possono contagiare gli altri

#### **Profilo 4**

1)  In ogni rapporto ciò che reputo più importante sono i sentimenti

2)  Ho un senso di nostalgia e malinconia che mi riporta al passato

3)  Mi attrae ciò che è simbolico e comunico attraverso il linguaggio dei simboli

4)  Sono portato a vivere spesso nel mondo dell'immaginazione e della fantasia

5)  Spesso gli altri non capiscono come mi sento

- 6)  Sono una persona molto sensibile alle sofferenze altrui
- 7)  Ci tengo a fare le cose con gusto e a dare uno stile particolare all'ambiente in cui vivo
- 8)  Mi considero una persona speciale
- 9)  Penso con frequenza al tema della sofferenza e della morte
- 10)  Mi sento insoddisfatto perché non riesco ad esprimere bene tutto ciò che sento
- 11)  Mi sembra di soffrire più degli altri per la rottura di un rapporto o un distacco
- 12)  Mi trovo spesso a sorridere esternamente mentre dentro mi sento triste
- 13)  Tendo ad idealizzare le persone quando sono lontane
- 14)  Ho spesso la sensazione che mi manchi qualcosa o qualcuno nella vita

- 15)  La dimensione artistica è un canale vitale per esprimere le mie emozioni
- 16)  Ho forti cambiamenti di umore, da molti intensi a molto bassi
- 17)  Mi identifico talmente con gli altri che posso fare mie le loro ferite
- 18)  Amo le situazioni che suscitano emozioni intense e profonde

#### **Profilo 5**

- 1)  Ho la tendenza a nascondere i miei sentimenti
- 2)  Sono portato ad accumulare cose che un giorno mi potrebbero servire
- 3)  A qualcuno posso dare l'impressione di essere freddo e distaccato

- 4)  Mi piace esaminare idee differenti
- 5)  Provo disagio quando qualcuno mi chiede ciò che sento
- 6)  Ho bisogno di molto tempo e spazio per me
- 7)  Preferisco osservare più che essere al centro dell'attenzione
- 8)  Mi stimola tutto ciò che allarga i miei orizzonti e il mio sapere
- 9)  Non sono portato a improvvisare un intervento in pubblico per non fare una brutta figura
- 10)  Ci tengo che la mia libertà indipendenza siano rispettate
- 11)  Mi sforzo di analizzare le cose e di rimanere obiettivo
- 12)  Non sono portato ad essere generoso nel condividere ciò che ho (il mio tempo, idee, denaro)

- 13)  Mi infastidiscono le persone che non sono logiche
- 14)  Preferisco lavorare ai progetti da solo piuttosto che in équipe
- 15)  Le sorprese mi provocano disagio
- 16)  Preferisco mantenere una certa distanza dalla gente
- 17)  Ho difficoltà a chiedere alle persone di aiutarmi
- 18)  Sono per natura piuttosto cauto e riservato

**Profilo 6**

- 1)  Fondamentalmente sono una persona abbastanza equilibrata
- 2)  Ritengo importante essere fedele agli impegni e alle persone
- 3)  Trovo difficile disobbedire all'autorità e alle norme prestabilite
- 4)  Prima di prendere una decisione raccolgo tutte le informazioni per evitare di sbagliare
- 5)  Nel mio lavoro ci tengo a conoscere le aspettative e le linee di comportamento
- 6)  Quando sono sotto pressione divento teso e irascibile
- 7)  Sono, per natura, piuttosto insicuro e indeciso
- 8)  Mi trovo a disagio nell'ambiguità
- 9)  Spesso faccio le cose spinto dal senso del dovere e della responsabilità

- 10)  Nel prendere una decisione preferisco prima conoscere il parere degli altri
- 11)  Anche se normalmente compio quanto ci si aspetta da me a volte posso ribellarmi
- 12)  La prudenza è una virtù molto importante per me
- 13)  Sono portato a criticare chi si comporta diversamente
- 14)  Ho un forte senso del “gruppo” per quanto riguarda la famiglia, l’istituzione e la comunità
- 15)  Sono un buon collaboratore e gli altri possono fidarsi di me
- 16)  Tendo ad avere molti dubbi che bloccano la mia libertà
- 17)  Preferisco sacrificare la mia indipendenza pur di sentirmi più sicuro
- 18)  Ho la tendenza ad anticipare e immaginare molti pericoli

## Profilo 7

- 1)  Sono più le cose che programmo di quelle che porto a termine
- 2)  Mi annoio con la routine e la ripetitività
- 3)  Tutto, alla fine, si risolve per il meglio
- 4)  Sono contento che gli altri mi considerino una persona felice
- 5)  Sono portato a vedere la parte positiva della vita, non quella negativa
- 6)  Mi trovo bene con quasi tutte le persone che incontro
- 7)  Mi piace godere un po' di tutto nella vita
- 8)  Sono una persona spontanea e tendo ad essere ottimista riguardo al futuro

- 9)  Mi si considera, spesso, come la “vita” di un gruppo
- 10)  Mi piace un mondo partecipare alle feste, viaggiare, mangiare al ristorante
- 11)  Evito di soffermarmi a pensare su realtà che potrebbero deprimermi
- 12)  Ci tengo a far sì che ogni cosa risulti gradita
- 13)  Alcune persone mi giudicano superficiale
- 14)  Mi piace sollevare il morale delle persone
- 15)  La sofferenza mi incute molto timore
- 16)  Resisto all’idea di prendere impegni a lungo termine
- 17)  È molto più forte il mio entusiasmo della mia perseveranza

18)  Preferisco le conversazioni leggere e allegre a quelle serie e profonde

### **Profilo 8**

1)  Sono capace di prendere posizione e di lottare per ciò in cui credo

2)  Non sopporto chi cambia bandiera secondo le convenienze

3)  Esprimo facilmente la mia disapprovazione per ciò che non condivido

4)  Non mi lascio manipolare: sono in grado di tenere testa alle persone

5)  So usare la mia forza, anche se questa potrebbe intimidire gli altri

6)  Avverto dove risiede il potere in un gruppo

7)  Sono una persona realista, determinata e decisa

- 8)  Non mi è facile esprimere la parte tenera che è in me
- 9)  Sono portato ad agire piuttosto che a soffermarmi sui sentimenti
- 10)  La giustizia e l'ingiustizia sono temi importanti per me
- 11)  Quando devo dire "no" lo faccio senza esitare
- 12)  Il controllo è una parola importante per me
- 13)  Non voglio che mi si dica di conformarmi
- 14)  Mi ritengo un lavoratore assiduo
- 15)  Provo irritazione quando le cose si trascinano per le lunghe
- 16)  Posso, a volte, essere irruento e impositivo

17)  Quando mi è antipatico qualcuno, di solito trovo il modo di farglielo capire

18)  Spesso il parere degli altri non mi interessa

### **Profilo 9**

1)  La maggior parte delle persone si agita troppo

2)  Sono di natura calma, tranquilla e accomodante

3)  Mi piace la routine e le cose familiari

4)  Provo disagio di fronte a situazioni di conflitto

5)  Non sono portato a giudicare le persone

6)  Ho un po' la tendenza a rimandare a domani ciò che potrei fare oggi

- 7)  L'iniziativa non è il mio forte; ho bisogno di stimoli esterni per fare le cose
- 8)  Vivere in pace ed armonia è quanto di più bello si possa avere
- 9)  La mia calma e lentezza può irritare le persone
- 10)  Posso essere un arbitro imparziale ed equilibrato
- 11)  Ho difficoltà a dire di no
- 12)  Sono portato a reprimere i sentimenti
- 13)  Ho la tendenza a relativizzare e a minimizzare le tensioni
- 14)  Tendo un po' ad autosvalutarmi
- 15)  Sono abbastanza conservatore nei valori che professo

- 16)  Ho un po' di difficoltà a focalizzare bene l'attenzione
- 17)  Non vale la pena arrabbiarsi se le cose vanno storte
- 18)  Sono portato a rassegnarmi più che a lottare

**4. Trascrivi su di un foglio i punteggi ottenuti in ogni singolo profilo**

**5. Leggi il profilo che corrisponde alla tipologia nella quale hai dato il più alto numero di conferme.**

n. b. Non c'è da attribuire alcun significato di preferenza ai numeri assegnati a ciascun profilo. Ogni personalità ha le sue ricchezze, le sue zone d'ombra, il proprio modo di sfruttare le energie a sua disposizione. Deve, inoltre, essere considerata non rigidamente, ma come modalità prevalente di approccio alle situazioni ed alle relazioni interpersonali.

**PROFILI DELLE NOVE PERSONALITA'**  
(a cura di P. Arnaldo Pangrazzi)

- 1** **IDEALISTA** - Impegnato a migliorare se stesso e a creare un mondo di giustizia e di ordine morale. Ha standard morali elevati ed è disposto a sacrificare i propri interessi per salvaguardare i principi in cui crede. Lavora con intensità: è metodico e organizzato. Valuta istintivamente le situazioni, giudicando ciò che è bene o male, ciò che è giusto o sbagliato. Cura i dettagli e ritiene essenziale che le cose siano fatte con precisione. Più spesso introverso che estroverso.
- 2** **AIUTANTE** - Estroverso, amabile, affettuoso e altruista. Le parole preferite del suo vocabolario sono: amore e amicizia. Possiede ottime capacità di comunicazione, una spiccata sensibilità nel cogliere i bisogni altrui, una grande disponibilità e generosità nel farsi carico del prossimo. Agisce con spontaneità e calore ed è sicuro di poter gestire le diverse situazioni e difficoltà che richiedono il suo intervento.
- 3** **PROMOTORE** - Ha obiettivi chiari e una grande capacità di lavoro. È in grado di portare avanti contemporaneamente molti progetti. Maestro nell'arte della comunicazione, ha grande forza di persuasione, sa vendere le sue idee adattandosi con facilità alle esigenze di chi gli sta intorno. Dinamico, pragmatico, assertivo, cura l'immagine che vuole dare, trasmette sicurezza ed entusiasmo per ciò che fa, sapendo promuovere il lavoro di equipe. Valorizza, in particolare, la competenza e la professionalità.
- 4** **ARTISTA** - Più facilmente introverso, è intuitivo e focalizzato sui sentimenti, che egli vive intensamente. Valorizza tutto ciò che è bello ed ha uno spiccato senso estetico (vedi cura della casa e del modo di vestire). Si sente attratto dalla forza del simbolo e si esprime con il linguaggio dell'arte (poesia, pittura, musica). Privilegia la relazione a due, giocata in intensità e profondità (soprattutto quando la persona amata è distante) più che quella di gruppo. Dentro di sé alberga come un vulcano di sentimenti e bisogni, che egli fa fatica ad esprimere adeguatamente. Si rifugia nella fantasia e nell'immaginazione per compensare i momenti di solitudine ed incomprensione. È particolarmente sensibile al tema della mancanza, del dolore e della morte.
- 5** **OSSERVATORE** - Dà grande valore alla conoscenza, sentendosi stimolato da tutto ciò che allarga il suo sapere. Ha una propensione particolare per l'analisi e la sintesi, è affascinato da nuovi sistemi e teorie. È percettivo, logico e originale nel suo modo di valutare la realtà. Ama la libertà e l'indipendenza, non vuole essere al centro dell'attenzione, evita il protagonismo, vivendo bene da solo. È di ampie vedute, lungimirante e sa dare un valido contributo al progresso della scienza. Possiede una curiosità innata e un sottile e arguto senso dell'umorismo.

6

**COLLABORATORE** - Si distingue per il suo forte senso di fedeltà e responsabilità rispetto ai valori dei diversi gruppi cui appartiene (famiglia, chiesa, stato, partito, associazione ecc.). E' costante nel portare avanti gli impegni presi, e su di lui si può fare affidamento. Ha bisogno di conoscere le aspettative altrui, avere chiare linee di comportamento cui conformarsi e, così, agire con più sicurezza. Generalmente fedele all'autorità costituita, ama la tradizione, temendo l'avventura e l'innovazione.

7

**OTTIMISTA** - Presenta un perenne stato di vitalità, di gioia e di energia, che lo rende particolarmente simpatico e attraente. È estroverso, creativo e aperto a tutte le opportunità eccitanti che la vita offre: viaggi, feste, canti, buona tavola ecc. Ha molti interessi e sa essere l'anima della compagnia. Costantemente proiettato verso il futuro, è convinto delle illimitate possibilità della vita. Ha bisogno di stimoli costanti, è flessibile e conserva l'innocenza del bambino, possedendo il dono dello stupore e dell'ottimismo. Accentua costantemente la parte positiva della vita, sapendo sdrammatizzare le situazioni.

8

**CAPO** - Forte - ma non complicato - realista e orientato all'azione e al lavoro. Ha opinioni chiare e ben radicate sulle cose. Lotta per i valori in cui crede, va diritto all'obiettivo, sapendo confrontare i suoi interlocutori. Sa assumere il ruolo di leader e non teme di confrontarsi con l'autorità. Ha un forte senso della giustizia e si batte per proteggere i più deboli. È concreto, passionale e deciso. Ha un grande bisogno di controllare tutto ciò che lo circonda: cose e persone. Ama le sfide e le situazioni difficili, apprezzando le persone che sanno lottare senza tirarsi indietro.

9

**PACIFICATORE** - Calmo e amichevole, è portatore di una bontà, semplicità e amabilità naturali. Ha un'immagine modesta di se ed è paziente e tollerante con il prossimo. Non è portato a criticare o a giudicare le persone, ma cerca piuttosto di riportare riconciliazione e pace dove c'è tensione e conflitto. È metodico e tenace nel portare avanti il proprio compito, prediligendo le cose abitudinarie e la routine. Portato all'obiettività e all'equilibrio, cerca la mediazione e promuove l'armonia tra le parti. Ha una forte capacità di sopportazione e sa adeguarsi alle situazioni e convivere bene con il silenzio.

## Gli EnneaTipi e la loro Ombra

(a cura di P. Arnaldo Pangrazzi)

- 1 Pignoleria, perfezionismo, critica eccessiva, senso di colpa, insoddisfazione e frustrazione dinanzi a ciò che non corrisponde alle sue attese. Forte senso del "dovere", moralismo, intolleranza e rigidità.
- 2 Invadenza nella vita altrui, tendenza a manipolare gli altri, atteggiamento possessivo, "complesso del salvatore", paura del rifiuto, timore del vuoto e della solitudine, tendenza a dare consigli, ricorso alla vendetta se non si sente apprezzato per quanto fa.
- 3 Eccessiva dedizione al lavoro, accentuata importanza data al ruolo e al successo a scapito dei sentimenti e dei bisogni personali. Competitivo, stacanovista e arrivista. Manipola le persone per conseguire i propri obiettivi mentendo o tacendo la verità.
- 4 Portato ad avvertire un senso di incomprendimento e di incomunicabilità. Esaltazione del passato e conseguente squalifica del presente, insoddisfazione cronica, difficoltà ad accettare il distacco, incapacità di guarire le ferite, tendenza a trasformare ogni situazione in tragedia. Si lascia travolgere dai propri sentimenti.
- 5 Difficoltà ad esprimere i sentimenti, a lasciarsi coinvolgere emotivamente e a vivere le situazioni di intimità. Appare freddo, indifferente e distaccato: è come se chiudesse fuori da se la realtà (cose e persone). Eccessiva preoccupazione rispetto a possibili sorprese: di qui la sua ossessione di sapere tutto prima di esporsi a qualsiasi rischio
- 6 Eccessiva dipendenza dagli altri, scrupoloso attaccamento alle convenzioni, critica e condanna di chi trasgredisce le regole, difficoltà ad accettare l'ambiguità, paura di sbagliare e di dare una cattiva immagine di se, incapacità di dire "no", indecisione cronica e dubbio sistematico.
- 7 Superficiale, impulsivo ed edonista, fugge dalla sofferenza attuando la strategia della distrazione o ricorrendo a giustificazioni opportuniste (razionalizzazione e conseguente facilità all'auto-assoluzione). Difficoltà ad empatizzare con chi vive situazioni di sofferenza e di negatività. Ricorso al sogno e alla fantasia come fuga da una realtà frustrante. Mancanza di perseveranza, di impegno e di autodisciplina.
- 8 Aggressivo e arrogante, formula giudizi immediati sulle situazioni e sulle persone prima ancora di conoscerle a fondo, intollerante verso chi cambia bandiera, vendicativo, nasconde la propria debolezza, trascura i sentimenti più delicati, controlla eccessivamente le situazioni e tende a dominare le persone, atteggiandosi a uno che non ha bisogno degli altri.
- 9 Difficoltà a dire di "no". Fugge il conflitto o lo minimizza. È portato a reprimere i sentimenti, soprattutto la collera, ha bisogno di essere sollecitato dall'esterno per agire. Portato a svalutarsi e a rimandare a domani quello che può fare oggi. Ha difficoltà a focalizzare l'attenzione e a incanalare le proprie energie.

## Ampliamo ulteriormente le nostre conoscenze

Il I profilo dell'**IDEALISTA-RIFORMATORE** viene descritto da A. Pancrazi corrispondente ad un modello impegnato a migliorare se stesso e a creare un mondo di giustizia e di ordine morale. Ha standard morali elevati ed è disposto a sacrificare i propri interessi per salvaguardare i principi in cui crede. Lavora con intensità: è metodico e organizzato. Valuta istintivamente le situazioni, giudicando ciò che è bene o male, ciò che è giusto o sbagliato. Cura i dettagli e ritiene essenziale che le cose siano fatte con precisione. Più spesso introverso che estroverso.

**Le sue “zone d’ombra”** sono: indignazione, pignoleria perfezionismo, critica eccessiva, senso di colpa, insoddisfazione e frustrazione dinanzi a ciò che non corrisponde alle attese: Forte senso del dovere, moralismo, intolleranza e rigidità

**La prospettiva** che orienta le sue scelte è il rispetto dei valori, il perseguimento degli ideali e il voler fare sempre meglio.

**Può cadere nelle seguenti trappole:** intolleranza verso di sé, rigidità verso gli altri, modelli di rendimento talmente elevati che non va mai bene ciò che si è raggiunto, intransigenza nel giudicare (o giusto o sbagliato, o bianco o nero).

**Ciò che tende ad evitare** è **la collera**, in questo perde molte delle sue energie cercando di mantenere il controllo su tutto ciò che ha intorno, spinto dal perfezionismo di sistemare se stesso e gli altri.

**La virtù elettiva** alla quale deve attingere per equilibrarsi è **la serenità**, abbandonando la sfiducia e la convinzione che tutto sia da perfezionare, accettando che la rabbia può nascere e poi sciogliersi, perdonandosi per vivere convivendo con i propri limiti, accettando con pazienza i tempi degli altri e pensando che la salvezza del mondo non dipende da se stesso. Un'altra parola chiave potrebbe essere “Tolleranza” verso se stesso e verso gli altri, accettando limiti oggettivi e imperfezioni.

La seconda figura è quella dell'**AIUTANTE**.

Estroverso, amabile, affettuoso e altruista. Le parole preferite del suo vocabolario sono: amore e amicizia. Possiede ottime capacità di comunicazione, una spiccata sensibilità nel cogliere i bisogni altrui, una grande disponibilità e generosità nel farsi carico del prossimo. Agisce con spontaneità e calore ed è sicuro di poter gestire le diverse situazioni e difficoltà che richiedono il suo intervento. Può, **però**, esercitare eccessiva invadenza nella vita altrui, **tendenza a** manipolare gli altri, atteggiamento possessivo, "complesso del salvatore", anticipando con eccessive premure i bisogni che gli altri non hanno espresso. Ciò nasce dalla paura del rifiuto, timore del vuoto e della solitudine e si manifesta nella tendenza a dare consigli. A volte può fare ricorso alla vendetta se non si sente apprezzato per quanto fa. Difficilmente riesce a vedere la posizione di orgoglio che sottostà a questo voler progettare e intervenire.

**La fecondità** della sua dedizione si evidenzia nelle attenzioni ai bisogni degli altri e nella sua grande sensibilità ai loro problemi che esercita con sincera preoccupazione e con attitudine all'empatia.

**La virtù elettiva** che deve esercitare è **l'umiltà** di accettare i propri limiti e di entrare a contatto con i propri bisogni e sentimenti orientando la propria attenzione a ciò che può fargli bene per ricaricarsi riuscendo ad essere più aperto a come gli altri sono nella loro individualità, piuttosto che come oggetto delle sue preoccupazioni.



**ARTISTA** - Più facilmente introverso, è intuitivo e focalizzato sui sentimenti, che egli vive intensamente. Valorizza tutto ciò che è bello ed ha uno spiccato senso estetico (vedi cura della casa e del modo di vestire). Si sente attratto dalla forza del simbolo e si esprime con il linguaggio dell'arte (poesia, pittura, musica). Privilegia la relazione a due, giocata in intensità e profondità (soprattutto quando la persona amata è distante) più che quella di gruppo. Dentro di sé alberga come un vulcano di sentimenti e bisogni, che egli fa fatica ad esprimere adeguatamente. Si rifugia nella fantasia e nell'immaginazione per compensare i momenti di solitudine ed incomprensione. È particolarmente sensibile al tema della mancanza, del dolore e della morte.

**Le sue zone d'ombra** lo portano ad avvertire un senso di incomprensione e di incomunicabilità, ad esaltare il passato ed a squalificare il presente, insoddisfazione cronica, difficoltà ad accettare il distacco, incapacità di guarire le ferite, tendenza a trasformare ogni situazione in tragedia. Si lascia travolgere dai propri sentimenti.

**La prospettiva da cui parte** è il desiderio di essere speciale, creativo. Per questo rifugge l'ordinarietà.

Può cadere nella **trappola** di amplificare eccessivamente i bilanci negativi, divenendo così vulnerabile e chiudendosi in se stesso. Ciò che **tende ad evitare** maggiormente è l'**invidia** e questo lo spinge a non esporsi, a non confrontarsi.

**La virtù da coltivare** maggiormente è **la ricerca dell'armonia** nel quotidiano, da riscoprire nell'ordinarietà delle cose e delle persone che lo circondano.



### **L' OSSERVATORE.**

**Dà grande valore alla conoscenza**, sentendosi stimolato da tutto ciò che allarga il suo sapere. Ha una propensione particolare per l'analisi e la sintesi, è affascinato da nuovi sistemi e teorie. È percettivo, logico e originale nel suo modo di valutare la realtà. **Ama la libertà e l'indipendenza**, non vuole essere al centro dell'attenzione, evita il protagonismo, vivendo bene da solo. È di ampie vedute, lungimirante e sa dare un valido contributo al progresso della scienza. Possiede una curiosità innata e un sottile e arguto senso dell'umorismo.

**Manifesta però** qualche **difficoltà** ad esprimere i sentimenti, **a lasciarsi coinvolgere emotivamente** e a vivere le situazioni di intimità. Può apparire freddo, indifferente e distaccato: è come se chiudesse fuori da se la realtà (cose e persone). Vive un'eccessiva preoccupazione rispetto a possibili sorprese: di qui la sua ricerca di sapere tutto prima di esporsi a qualsiasi rischio. Non ama essere messo in ridicolo o svelato, tende a non lasciar trapelare aspetti della sua personalità ma è un ricercatore degli aspetti della vita : per lui conoscerla è come viverla, da qui la sua passione all'approfondimento delle questioni.

**Può cadere nella trappola di non voler essere coinvolto** dalle emozioni e ritiene sia più opportuno controllare i sentimenti vissuti con i propri principi e il filtro dei propri pensieri. Insegue l'ideale della saggezza e della conoscenza di una vasta gamma di discipline.

Ciò che **vuole evitare** è la superficialità e **il vuoto**.

**La virtù da curare** maggiormente per attenuare la propensione all'isolamento è **la generosità di aprirsi, di incontrare e di condividere** in questo modo eviterà di tenere per sé la ricchezza delle proprie competenze offrendo anche agli altri ciò che conosce che invece sarebbe portato a custodire gelosamente.



**COLLABORATORE** - Si distingue per il suo forte **senso di fedeltà e responsabilità rispetto ai valori dei diversi gruppi cui appartiene** (famiglia, chiesa, stato, partito, associazione ecc.). E' costante nel portare avanti gli impegni presi, e su di lui si può fare affidamento. Ha bisogno di conoscere le aspettative altrui, avere chiare linee di comportamento cui conformarsi e, così, agire con più sicurezza. Generalmente fedele all'autorità costituita, ama la tradizione, temendo l'avventura e l'innovazione. Si caratterizza anche per eccessiva dipendenza dagli altri, scrupoloso attaccamento alle convenzioni, critica e condanna di chi trasgredisce le regole, difficoltà ad accettare l'ambiguità, paura di sbagliare e di dare una cattiva immagine di se, incapacità di dire "no", indecisione cronica e dubbio sistematico.

**Le paure** lo possono bloccare, rendendogli difficile agire o scegliere, per questo tende istintivamente ad assumere atteggiamenti difensivi. Può provare ansia, tachicardia e paura del nuovo, fino a boicottarsi.

**La virtù elettiva**, quindi, **è il coraggio**, accettando le sfide che le novità portano con sé. Il gruppo lo può aiutare offrendo alleanze e possibilità di confronto e questa tipologia di persone è molto attenta alle reazioni degli altri. Anche **relativizzare giudizi e critiche** sia che provengano dall'esterno che da dentro se stessi può far migliorare, accordando fiducia alle scelte già operate, ai consigli ricevuti e, soprattutto, alla stima in se stessi per tutte le cose positive che si operano, ma che si tende a svalutare.

**La fiducia** nelle proprie convinzioni **è un'altra strada elettiva** per colmare gli eccessi di insicurezza. Può cadere nella **trappola dell'autodifesa** scegliendo le cose che fanno bene a se stessi e limitando il proprio campo di esperienza.



**La tipologia dell'OTTIMISTA** presenta un perenne stato di vitalità, di gioia e di energia, che lo rende particolarmente simpatico e attraente. E' estroverso, creativo e aperto a tutte le opportunità eccitanti che la vita offre: viaggi, feste, canti, buona tavola ecc. Ha molti interessi e sa essere l'anima della compagnia. Costantemente proiettato verso il futuro, è convinto delle illimitate possibilità della vita. Ha bisogno di stimoli costanti, è flessibile e conserva l'innocenza del bambino, possedendo il dono dello stupore e dell'ottimismo. Accentua costantemente la parte positiva della vita, sapendo sdrammatizzare le situazioni.

**Le sue "zone d'ombra"** possono spingerlo a diventare: superficiale, impulsivo ed edonista, fugge dalla sofferenza attuando la strategia della distrazione o ricorrendo a giustificazioni opportuniste (razionalizzazione e conseguente facilità all'auto-assoluzione). Difficoltà ad empatizzare con chi vive situazioni di sofferenza e di negatività. Ricorso al sogno e alla fantasia come fuga da una realtà frustrante. Mancanza di perseveranza, di impegno e di autodisciplina.

**La prospettiva** che lo orienta è la ricerca del nuovo e della gioia, per questo si propone nel gruppo come ottimista e intrattenitore, fugge il dolore e la noia: le sue vele sono sempre alla ricerca del vento e delle emozioni che le novità possono portare, ma questo lo può far **cadere nelle** trappole dell'incostanza, della superficialità spingendolo a fuggire dalla realtà attuale o dalle relazioni vincolanti.

**La virtù** che lo può aiutare è **la sobrietà**, l'accettare con semplicità i limiti propri, delle persone che lo circondano e delle esperienze che si sperimentano esercitando maggiormente l'ascolto sia dei propri vissuti sia delle difficoltà altrui.



**Il PACIFICATORE** egli è calmo e amichevole, è portatore di una bontà, semplicità e amabilità naturali. Ha un'immagine modesta di se ed è paziente e tollerante con il prossimo. Non è portato a criticare o a giudicare le persone, ma cerca piuttosto di riportare riconciliazione e pace dove c'è tensione e conflitto. È metodico e tenace nel portare avanti il proprio compito, prediligendo le cose abitudinarie e la routine. Portato all'obiettività e all'equilibrio, cerca la mediazione e promuove l'armonia tra le parti. Ha una forte capacità di sopportazione e sa adeguarsi alle situazioni e convivere bene con il silenzio.

Ha difficoltà a dire di "no". **Fugge il conflitto o lo minimizza**. È portato a reprimere i sentimenti, soprattutto la collera, ha bisogno di essere sollecitato dall'esterno per agire. Portato a svalutarsi e a rimandare a domani quello che può fare oggi. Ha difficoltà a focalizzare l'attenzione e a incanalare le proprie energie.

**La prospettiva** dalla quale parte è la compiacenza degli altri, in quanto ricerca prima di tutto la tranquillità e la pacificazione. Considera sé poco importante e non crede di essere amato se non è buono. Per questo tende a reprimere l'energia, ad autosvalutarsi e a dipendere dalla considerazione degli altri, dando molto peso al loro parere tende ad arretrare, ad usare poco la grinta.

**Può cadere nelle seguenti trappole:** **Pigrizia, Passività** eccesso di salvaguardia di se stesso.

**La virtù elettiva da curare è la diligenza**, sostenuta dal riconoscere la positività dell'aiuto degli altri dando spazio alle occasioni di collaborare a qualche progetto. L'ozio va vissuto come momento di rigenerazione per acquisire nuove energie da utilizzare e non fine a se stesso.

**Uno Schema Sintetico**

	<b>Centro istintivo o delle viscere</b>	<b>Centro emotivo o del cuore</b>	<b>Centro intellettuale o della testa</b>
<b>Domanda</b>	Che cosa faccio?	Che cosa sento?	Che cosa penso?
<b>Organo simbolico</b>	Apparato digerente	Il cuore	Il cervello
<b>Tema principale</b>	La sopravvivenza, l'autoconservazione, la sicurezza	Gli altri o le relazioni interpersonali (di che cosa hanno bisogno?, Mi accettano?, Come mi vedono?)	Avere una visione globale delle cose per affrontarle obiettivamente
<b>Preoccupazione</b>	Il potere, la giustizia	L'immagine, il prestigio	Il timore di sbagliare
<b>Funzioni privilegiate</b>	Il movimento, l'azione, la sessualità, il bisogno di controllo, l'appello ai valori, alle convinzioni e alla forza di volontà da cui scaturisce l'agire	I sentimenti, i bisogni relazionali, l'attenzione ai messaggi e alla comunicazione verbale e non verbale degli interlocutori	L'analisi e la sintesi, l'uso della fantasia e dell'immaginazione per espandere gli orizzonti, l'elaborazione di piani e strategie, l'obiettività e il procedimento logico, la capacità decisionale
<b>Impostazione di vita</b>	Pratica	Relazionale	Ipotetica o ideale
<b>Filtro importante della realtà</b>	L'udito, si ascolta come presupposto delle proprie azioni o reazioni	Il gusto e il tatto, permettono di stabilire rapporti	L'occhio per osservare, raccogliere dati e informazioni in vista di una decisione più saggia
<b>Parola chiave</b>	L'azione, la vita vista come sfida	Il processo interattivo, la vita vista come un impegno	La consapevolezza, la vita come un enigma
<b>Tempo di riferimento</b>	Il passato, a cui si attinge la memoria storica, che illumina e guida l'agire	Il presente, come opportunità concreta per l'incontro, lo scambio, il confronto	Il futuro, la persona riflette e ragiona sulle cose in vista di plasmare e/o anticipare il futuro
<b>Verbi</b>	Fare, creare	sentire	Pensare

## Ulteriori opportunità di sviluppo

1

*Visita il sito [www.enneagrammaitalia.it](http://www.enneagrammaitalia.it) Valuta se frequentare un corso*

2

*Utilizza le schede di allenamento per una migliore relazione con gli altri*

3

*Leggi un libro per approfondire*

## Schede di allenamento

tratte dal "Laboratorio delle Parole Chiave della Relazione"

# Allenare la FIDUCIA

---

**Definizione** – E' l'attitudine coraggiosa all'apertura e alla visione positiva che induce la persona a partecipare, progettare, incontrare.

**Cosa la aiuta** – La conoscenza obiettiva della situazione, senza focalizzarsi troppo sui rischi o sulle valutazioni altrui. La capacità di parlare per avere un approccio sereno, conoscendo il punto di vista degli altri: conoscere le loro ragioni può aiutare. Accettare le sconfitte e le delusioni come lezioni dalle quali ripartire. La stima di sé e del prossimo. La sicurezza in se stessi. La libertà dai pregiudizi. L'umiltà. L'apertura della mente e del cuore. La tolleranza della diversità. La mitezza. La consapevolezza che dando fiducia si ottiene fiducia. Il ritenere l'altro sinceramente interessato a te e il bisogno di affidargli pensieri, sentimenti, emozioni. **Cosa la ostacola** – La diffidenza. I pregiudizi sull'altro. La paura di essere messo a nudo o tradito. Le ferite, le esperienze traumatiche, la scarsa autostima. Il concentrarsi sugli aspetti negativi o la previsione di non farcela. L'eccesso di preoccupazioni o la stanchezza che si vive tentando di controllare tutto quanto. I condizionamenti dei mezzi di informazione catastrofismi. La solitudine. L'arroganza.

**Atteggiamento ottimale** – Vivere con il cuore disponibile agli altri, alle esperienze, alla stima di sé e la mente che valuta con obiettività e apertura le singole situazioni..

**Opportunità di arricchimento** – Servizi per la persona e i gruppi ([www.creativ.it](http://www.creativ.it)) – Il diritto alla felicità del bambino ([www.cs.evolution.com](http://www.cs.evolution.com)) - Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (<http://incontromatrimoniale.org/>) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità ( [www.enneagrammaitalia.it](http://www.enneagrammaitalia.it) )- Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia ( [www.ansia.info](http://www.ansia.info) )

**Esercitazioni per migliorare** – Fai una cosa nuova che ti piace per esplorare un nuovo campo. Se hai diversità di vedute prova a metterti nei panni dell'altro. Aumenta il numero delle persone che saluti o esprimi più calore nei tuoi incontri. Diminuisce la tua distanza nel contatto con gli altri.. Usa maggiormente il contatto corporeo con le persone che ami. Alla sera rivedi tutte le cose positive della giornata. Mettiti davanti anche quelle negative e considera quante altre volte le hai già affrontate. Dì un SI o un NO con fermezza. Identifica un tuo pregiudizio. Liberatene. Usa la musica per migliorare i tuoi stati d'animo. **Testi utili sull'argomento** – Gendlin E. "Focusing: Interrogare il corpo per cambiare la psiche" (Un percorso per non somatizzare) Roma, Astrolabio 01- Muriel- James Nati per vincere" (Carezze e crescita dell'autostima) Torino. S. Paolo 97; Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitanuova, 06.- Dobbs "I segreti dell'autostima".- Ury W. "Il no positivo" (Non rinunciare ai tuoi obiettivi), Milano, Corbaccio 07 .- Glasser W. "Puoi scegliere" (un futuro armonioso).- Soresi "Il cervello anarchico" (Ridurre al minimo il disagio psichico), Torino, UTET, 05 – Perna G. "Le emozioni della mente" (Conoscere per prevenire l'ansia), Torino, S. Paolo, 04

# Allenarsi al Conflitto

---

**Definizione** – Situazione che induce al confronto-scontro tra persone, nella quale prendono il sopravvento: diversità, discordia, disarmonia, lontananza .

**Cosa lo alimenta** –Il disagio personale, i pregiudizi, l'essere toccati sul vivo, le ferite precedenti, le divergenze importanti, la prevaricazione, la rigidità mentale, l'ergersi a giudice, gli atteggiamenti impositivi, la svalutazione dell' altro o il vederlo come un prolungamento di sé identificandosi troppo con lui e programmandogli le scelte. La saturazione di che ha incassato troppo. Il credere di avere diritti illimitati. L'aspettare al varco. La mancanza di chiarezza e le difficoltà di comunicazione. Le divergenze importanti. L'incoerenza. **Cosa lo attenua** – Il dialogo, il confronto, dire quello che si pensa facendo chiarezza.

Cercare di capire l'altro. Il rispetto reciproco che consente di vivere secondo la propria individualità, basato sul chiarimento dei rispettivi ruoli (genitore-figlio, marito-moglie, docente alunno...). La consapevolezza di ciò che è importante per entrambi e l'accettazione delle rispettive diversità, La tolleranza, la pazienza, l'ascolto, l'umiltà di mettersi in discussione. La compassione. La fiducia nella riconciliazione e il desiderio di tornare in una buona relazione. **Atteggiamento ottimale** – Parlando moderatamente si riducono le distanze e si esercita la capacità di attraversare "territori" nei quali si potrebbero scatenare conflitti. Il cammino di maturazione personale e l'esercizio della tolleranza nel dialogo possono aumentare la capacità di passare: **da scontro a confronto, da discussione ad ascolto reciproco, da difesa ad apertura, da intolleranza ad accettazione delle diversità, da controllo a cooperazione, da svalutazione a rispetto reciproco.**

**Opportunità di arricchimento** –Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati <http://incontromatrimoniale.org/> Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità ( [www.enneagrammaitalia.it](http://www.enneagrammaitalia.it) )- Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia ( [www.ansia.info](http://www.ansia.info) )

**Esercitazioni per migliorare** – Tra tutti gli scontri che hai avuto, quanti hanno portato ad un chiarimento o ad un miglioramento della situazione ? Dai un nome al tuo bisogno prevalente: essere rispettato, essere considerato valido o essere accettato ? Scopri anche quello della persona con la quale vivi un conflitto. Valuta le tue buone ragioni. Considera le sue buone ragioni. Identifica un tuo pregiudizio. Liberatene. Realizza che se tieni la posizione ma rimani solo hai mortificato il tuo bisogno di appartenere e ti sei allontanato dall'armonia che ricerchi. Fatti un regalo: mettili nei panni dell'altro. Ammetti che anche tu puoi ferire. Perdonati e riavvicinati. Fagli un regalo: rivolgiti a lui/lei senza pregiudizi, senza difese...con apertura.

**Testi utili sull'argomento** –Benasayag-Schmit "L'epoca delle passioni tristi"(Crisi attuali e ragioni dei conflitti)Milano,Feltrinelli 05 – Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino,Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva",Verona, Vitanuova, 06.- Dobbs "I segreti dell'autostima".- Ury W. "Il no positivo" (Gestione delle divergenze),Milano,Corbaccio 07 – Goleman D. "Intelligenza Emotiva", Milano, BUR 99. — Francescato "Star bene insieme a scuola", Roma, Carocci 86 – Rossi R."Piccoli genitori grandi figli",Bologna, EDB 04 - Watzlawick P. (97), "Istruzioni per rendersi infelici", Feltrinelli, Milano - Patfoort P. (01),"Io voglio, tu non vuoi. Manuale di educazione non-violenta", EGA, Torino,

# Allenare il RISPETTO

---

**Definizione** – E' la capacità di riconoscere il valore individuale dell'altro, di noi stessi e delle cose che ci circondano.

**Cosa lo aiuta** –La considerazione dell'altro, il dare valore alla sua individualità, senza fare confronti, accettandone la diversità liberi dai pregiudizi. La volontà di non offendere, di non invadere la sua sfera privata. La pazienza. Il sapere che lui è fatto così, che è diverso: ha i suoi modi e i suoi tempi. La confidenza e il contatto frequente. La capacità di capire e ascoltare. L'affetto che si sente. La comprensione. Lo stare di fronte all'altro con onestà e sincerità. La delicatezza e la cura nei suoi confronti. La conoscenza dei valori morali. La ciclicità: + io rispetto, +sono rispettato, + sarò propenso a rispettare.

**Cosa lo ostacola** – La superficialità, il disinteresse, l'indifferenza. Il minimizzare il valore delle cose. Le ferite, le esperienze traumatiche, la scarsa autostima. Il pregiudizio. La svalutazione dell'altro e il considerarsi superiori. La critica e l'ironia pungente. Lo scarso ascolto. Il ripiegamento su se stessi. L'aver secondi fini. Il fare per essere accettati. Il sentirsi in obbligo di dover accontentare. Il vivere in simbiosi e la scarsa libertà. La delusione e la poca stima dell'altro. L'irritabilità e l'impeto emotivo (a volte causato dalla dipendenza da sostanze).

**Atteggiamento ottimale** – Trattare con riguardo. Attenzione e vicinanza del cuore. **Il rispetto dell'altro** si manifesta nella tolleranza lasciando al lui la libertà di fare, di valutare a modo suo, cercando di comprendere le ragioni che lo spingono a quelle scelte. **Il rispetto di se stessi** parte dall'autostima, si radica nella consapevolezza del valore della propria individualità, dei propri limiti e si esprime attraverso la capacità di fare solo ciò che posso e voglio fare nella considerazione profonda della mia dignità.

**Opportunità di arricchimento** – Servizi per la persona e i gruppi ([www.creativ.it](http://www.creativ.it)) –Il diritto alla felicità del bambino ([www.cs.evolution.com](http://www.cs.evolution.com))- Strumenti di comunicazione per educatori e genitori ([www.ranocchieprincipi](http://www.ranocchieprincipi))- Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati

**Esercitazioni per migliorare** –Ascolta qualcuno senza giudicarlo. Pratica piccole forme di digiuno: dall'egocentrismo, dal cibo, dal fumo, dall'alcol, dalla TV, dall'isolamento. Considera uno dei tuoi settori di impegno e chiediti se lo stai portando avanti con equilibrio o se stai chiedendo troppo a te stesso. Dedica tempo a qualcosa che ti ricarichi. Rivedi un dialogo della tua giornata e stabilisci se hai dato e ottenuto rispetto. Se vivi una relazione conflittuale prova a metterti nei panni dell'altro

**Testi utili sull'argomento** – Francescato D. "Star bene a scuola", Roma, Carrocci 86.- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore"(Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitabuoni, 06.- Dobbs "I segreti dell'autostima".- Ury W. "Il no positivo"(Non rinunciare ai tuoi obiettivi), Milano, Corbaccio 07 .- Glasser W. "Puoi scegliere"(un futuro armonioso).- Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza". Soresi "Il cervello anarchico"(Ridurre al minimo il disagio psichico), Torino, UTET,05 - Carkhuff R. (89), "L'arte di aiutare", Erickson, Trento

# Allenarsi all'ARMONIA

---

**Definizione** – Accordo, sintonia che soddisfa le individualità e ci conferma. Stato di grazia che rende possibile sperimentare il bello della vita.

**Cosa aiuta** – Liberarsi dalle proprie fissazioni parlandosi con apertura, con moderazione ed equilibrio. Lo star bene con se stessi. La complicità. Il fare complimenti sinceri. L'attenzione ai doni della vita e ai bisogni di chi è al nostro fianco. La costanza di mettere in pratica ciò a cui si tiene. Le reciproche attenzioni. Il fare assieme nella corresponsabilità, condividendo preoccupazioni, interessi, progetti. La consapevolezza che è un qualcosa da costruire. La stima reciproca che circola nel darsi conferme. La sete e la fiducia di poterla ritrovare. Il calore degli altri. La motivazione al raggiungimento dei propri obiettivi. La vitalità. La chiarezza L'esercizio della giustizia. Il realismo e l'umiltà. La dolcezza nel rivolgersi all'altro.

**Cosa ostacola** – L'essere troppo ripiegati su se stessi. Il quieto vivere. La delusione cronica. La sfiducia. L'aver dei sospesi da far pagare. La paura di parlarsi. La mancanza di intesa. I giudizi negativi rimuginati dentro. Le critiche acrimoniose. Le imposizioni. Gli scontri pesanti. L'attivismo vissuto senza condivisione. La mancanza di dialogo e di conferme nella relazione. L'allontanamento dai valori. La luna storta. L'ignoranza delle dinamiche psicologiche e relazionali.

**Atteggiamento ottimale** – **Vivere con disponibilità e apertura ricercando l'accordo con gli altri, non rinunciando a ciò che ci è più caro e prezioso: il richiamo alla bellezza, alla unità alla verità, al calore della conferma.**

**Opportunità di arricchimento** – Servizi per la persona e i gruppi ([www.creativ.it](http://www.creativ.it)) – Il diritto alla felicità del bambino ([www.cs.evolution.com](http://www.cs.evolution.com))- Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati <http://incontromatrimoniale.org/> Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità ( [www.enneagrammaitalia.it](http://www.enneagrammaitalia.it) )- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...> Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia ( [www.ansia.info](http://www.ansia.info) )

**Esercitazioni per migliorare** – Cosa c'è di bello nella tua vita? Cosa ti manca tanto per rendere migliore la tua vita ? Risolvere un tuo sogno. Identifica un piccolo passo per realizzarne una frazione. Parla di una cosa che ti sta particolarmente a cuore con chi vorresti al tuo fianco. Scegli tra gli ostacoli all'armonia uno da ridimensionare a piccoli passi. Scegli tra i facilitatori dell'armonia uno da energizzare nelle prossime giornate.

**Testi utili sull'argomento** – Gendlin E. "Focusing: Interrogare il corpo per cambiare la psiche" (Un percorso per non somatizzare) Roma, Astrolabio 01- Muriel-James Nati per vincere" (Carezze e crescita dell'autostima) Torino. S. Paolo 97- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitanuova, 06.- Dobbs "I segreti dell'autostima".- Ury W. "Il no positivo" (Non rinunciare ai tuoi obiettivi), Milano, Corbaccio 07 .- Fromm E. "Dalla parte dell'uomo" (Psicologia e morale), Roma, Astrolabio, 71- Goleman D. "Intelligenza emotiva" , Milano, Rizzoli, 96- D'Alfonso, Garghentini "Emozioni in gioco", Torino, EGA- Lombardo P. "Volersi bene. In viaggio verso sé", Verona, Vitranuova

## Allenare l'ASCOLTO

**Definizione** – Atteggiamento di accoglienza dell'altro mettendolo al centro della nostra attenzione, per partecipare del suo racconto con la mente aperta e il cuore libero.

**Cosa lo aiuta** – L'arte di far silenzio. La capacità di mettersi in il piano. L'uscita dall'egocentrismo. Il desiderio di essere d'aiuto. L'importanza che si attribuisce a chi ci sta parlando. Il desiderio di capire veramente fino in fondo. La volontà di confermare l'altro. Il sapere che ascoltando fino in fondo arricchisce noi, ci fa crescere, ci fa incontrare veramente. La curiosità di imparare qualcosa di nuovo.

**Cosa lo ostacola** – La convinzione di saperne di più. I pregiudizi. La fretta di arrivare alle conclusioni. La paura di essere inadeguato. L'eccesso di coinvolgimento emotivo. Il pensare che quanto mi viene comunicato debba poi essere risolto da me. La delusione. La freddezza e l'aridità personali. Eccesso di coinvolgimento che mi porta a dare consigli risolutivi che non tengono conto fino in fondo dell'altro. La chiusura per paura delle emozioni troppo forti. L'interpretare quello che mi viene comunicato giudicandolo senza tolleranza. La ridondanza dei propri pensieri. L'aver sempre altro da fare. La fretta. La svalutazione dell'altro.

Atteggiamento ottimale – **Un temporaneo dimenticarsi di sé per affiancarsi in amicizia.**

Essere come un piatto, non il cibo che può nutrire. Come un portalampada, non la luce che può rischiare. Un asciugamano a disposizione, se serve...

**Opportunità di arricchimento** Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati <http://incontromatrimoniale.org/> Percorsi di prevenzione del disagio scolastico <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...> Approfondimenti e proposte per vivere in Armonia nelle relazioni <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...> –Gruppi di auto aiuto (CSV FERRARA) –

**Esercitazioni per migliorare** – Sospendi ciò che stai facendo per prestare più attenzione. Orienta il corpo e lo sguardo verso chi ti sta parlando. Se provi qualche sentimento negativo accettalo e poi prova a metterlo sullo sfondo. Attenua la categoricità dei tuoi giudizi per metterti nei panni dell'altro. Rivedi a fine giornata qualche momento nel quale hai ascoltato.

**Testi utili sull'argomento** – Francescato D. "Star bene a scuola", Roma, Carrocci 86.- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitabuoni, 06.- Perna G. "Le emozioni della mente"- Biologia del cervello emotivo, Torino, Ed. S. Paolo, 04. **Rossi R.**, "L'ascolto costruttivo", EDB, Bologna- **Watzlawick P.** (97), "Istruzioni per rendersi infelici", Feltrinelli, Milano

# Allenare l'ACCOGLIENZA

---

**Definizione** – E' essere disponibili a riconoscere l'importanza dell'altro.

**Cosa la aiuta** –Essere tranquilli, ben disposti. L'apertura mentale. Il saper ascoltare le ragioni dell'altro. Il desiderio di conoscere, condividere, allargare la propria cerchia di amicizie. Il non esprimere giudizi a priori. La disponibilità ad incontrare l'altro nella sua diversità: culturale, ideologica, morale dedicando il proprio tempo, senza fretta. Il mettere a proprio agio. Il far sentire l'altro come a casa sua. L'aver forti valori morali e l'essere motivati da sani obiettivi. L'obiettività di giudizio su se stessi, sulla situazione, sugli altri.

**Cosa la ostacola** – L'isolamento. La sfiducia. La fretta. L'apatia, il non averne voglia. La saturazione dei propri problemi. L'ostilità di atteggiamento (anche solo non verbale). I modi sgarbati. Il desiderio di non venire coinvolti troppo nelle situazioni. Il catalogare le diversità altrui. I pregiudizi, le paure e gli stereotipi. Il considerare l'altro distante per età, cultura, estrazione sociale. Il peso dato alla prima impressione. Lo stare costantemente con le stesse persone, appartandosi per affinità di provenienza geografica o culturale. Il timore di perdere il controllo. La paura di "contaminarsi" avendo a che fare con chi si giudica negativamente.

**Atteggiamento ottimale** –Apertura della mente e del cuore al piacere di incontrare, di arricchirsi di ciò che la presenza dell'altro può apportare, comprendendone i valori, le origini e i limiti. **Opportunità di arricchimento** – Servizi per la persona e i gruppi ([www.creativ.it](http://www.creativ.it)) –Il diritto alla felicità del bambino ([www.cs.evolution.com](http://www.cs.evolution.com))- Approfondimenti per la competenza emotivo-relazionale ([www.educazioneemotiva.it](http://www.educazioneemotiva.it))- Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità ( [www.enneagrammaitalia.it](http://www.enneagrammaitalia.it) )- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico (Daniele Lodi <da.lodi@tin.it> ) - Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia ( [www.ansia.info](http://www.ansia.info) )

**Esercizi per migliorare** – Rivedi la tua giornata e valuta quanto sei stato in grado di ascoltare. Tra gli incontri che hai avuto oggi scegline uno valutando quanto ti sembra di essere stato accogliente. Decidi un piccolo gesto di accoglienza da realizzare verso una persona che ami.Tra le persone che conosci chi ritieni particolarmente accogliente ? Prova ad imitarne la disponibilità in uno dei suoi modi concreti. Tra gli atteggiamenti che aiutano ad essere accoglienti scegline uno sul quale esercitarti. Idem per gli ostacoli da evitare. Cura qualche tua ferita.

**Testi utili sull'argomento** – Gendlin E. "Focusing:Interrogare il corpo per cambiare la psiche" (Un percorso per non somatizzare)Roma, Astrolabio 01- Muriel-James Nati per vincere" (Carezze e crescita dell'autostima) Torino. S.Paolo 97- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino,Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva",Verona, Vitanuova, 06.- Milano,Corbaccio 07 .- Fromm E. "L'arte di amare",Milano Il Saggiatore 63- Goleman D. "Intelligenza emotiva" , Milano,Rizzoli, 96- D'Alfonso, Garghentini "Emozioni in gioco",Torino, EGA-Carkhuf R. "L'arte di aiutare",Trento Erickson- Muggeridge M. "Qualcosa di bello per Dio-M.Teresa di Calcutta",Cinisello Balsamo, S. Paolo,1990 - Patfoort P. (01),"Io voglio, tu non vuoi. Manuale di educazione non-violenta", EGA, Torino,

## Bibliografia sull'Enneagramma

- A.H. Almaas, L'ENNEAGRAMMA delle IDEE SACRE - Aspetti molteplici della realtà (Casa Ed. Astrolabio 2007)
- Baron, R., E. Wagele, *Il mio tipo ideale. Scopri l'anima gemella con il test dell'enneagramma* (Lyra Libri, 1996)
- Baron, R., E. Wagele, *L'enneagramma facile facile. Alla scoperta dei nove tipi di personalità* (San Paolo, 1996)
- Beesing, M., R. J. Nogosek, P. O'Leary, *L'enneagramma. Un itinerario alla scoperta di sé* (San Paolo, 1993)
- Bennett, J. G., *Gurdjieff Un mondo nuovo* (Ubalдини Editore, Casa Editrice Astrolabio, 1981)
- Bennett, J. G., *L'enigma Gurdjieff* (Casa Editrice Astrolabio, 1983)
- Chabreuil, F. e P., *Enneagramma* (Red Ed., 1997)
- Fumagalli, T., *Enneagramma in pratica* (Demetra, 1997)
- Hannan, P., *I nove volti di Dio* (San Paolo, 1994)
- Horney, K., *I nostri conflitti interni* (Martinelli, 1985)
- Maggi, L., *Gurdjieff Le sue tecniche e la conoscenza di sé* (Edizioni Re Nudo)
- Naranjo, C., *Carattere e nevrosi. L'enneagramma dei tipi psicologici* (Casa Editrice Astrolabio, 1996)
- Naranjo, C., *Gli enneatipi in psicoterapia. I tipi dell'enneagramma nella vita, nella letteratura e nella pratica clinica* (Astrolabio, 2003)
- Nogosek, R. J., *Verso una nuova vita. In cammino con l'enneagramma* (San Paolo, 1997)
- Ouspensky, P. D., *La Quarta Via* (Casa Editrice Astrolabio, 1974)
- Ouspensky, P. D., *Frammenti di un insegnamento sconosciuto* (Casa Editrice Astrolabio, 1976)

Palmer, H., *Enneagramma. La geometria dell'anima che vi rivela il vostro carattere* (Astrolabio, 1996)

**Pangrazzi, A., *Sentieri verso la libertà. L'enneagramma come teoria della personalità* (San Paolo, 1997)**

Riso, R., *Conoscersi con l'enneagramma. Un antico metodo per scoprire i segreti della personalità e vivere in armonia con gli altri* (Piemme, 1994)

Riso, R., *Le nove personalità* (Armenia, 1992 (esaurito))

Rognoni, A., *L'Enneagramma* (De Vecchi Editore, 1997)

Rohr, R., *Scoprire l'enneagramma. Alla ricerca dei nove volti dell'anima* (San Paolo, 1993)

Shah, I., *La strada dei sufi* (Casa Editrice Astrolabio, 1971)

Staveley, A. L., *Momenti d'oro con Gurdjieff* (Aequilibrium 1978)

Vassallo, S., *Che cos'è l'Enneagramma?* (Gribaudi, 2000)

Vassallo, S., E. Di Zitti, D. Braghieri, *Enneagramma per giovani: nove volti, un solo uomo* (Elledici, 1996)

Vollmar K., *Il segreto dell'Enneagramma. Saper diventare padroni della propria vita* (Macro, 1999)

Walker, K., *L'insegnamento di Gurdjieff* (Casa Editrice Astrolabio, 1976)

Webb K., *Enneagramma* (Armenia, 1998)

## Bibliografia generale

- Benasayag M.- Schmit G.**(08), "L'epoca delle passioni tristi", Feltrinelli, Milano
- Berne E.** (06), "A che gioco giochiamo", RCS, Milano
- Carkhuff R.** (89), "L'arte di aiutare", Erickson, Trento
- Chapman G.** (02), "I 5 linguaggi dell'amore" Ellenici, Torino.-
- Goleman D.** (96), "Intelligenza emotiva", Rizzoli, Milano
- Dalai Lama – Goleman D.** (03), "Emozioni Distruttive", Mondadori Milano
- Damasio A.** (03), "Alla ricerca di Spinoza", Adelphi, Milano
- Di Pietro M.** (92), "L'educazione razionale-emotiva", Erickson, Trento
- Frankl V. E.** (74), "Alla ricerca di un significato nella vita", Mursia, Milano
- Gendlin E.** (01), "Focusing-Interrogare il corpo per cambiare la psiche", Astrolabio, Roma
- Glasser W.** (98), "Puoi scegliere", Editori Associati, Milano
- Lombardo P.** (06), "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Vitanuova, Verona
- Marcoli A.**(03), "Passaggi di vita", Mondadori, Milano
- Maslow A.** (71), "Verso una psicologia dell'essere", Ubaldini, Roma

**Muriel- James** (97), "Nati per vincere", S.Paolo, Torino

**Perna G.** (04), "Le emozioni della mente", San Paolo, Cinisello Balsamo

**Poletti-Dobbs** (05), "I segreti dell'autostima", Il punto d'incontro, Vicenza

**Rogers C.** (94), "La terapia centrata sul cliente", Ed. Psycho di Martinelli, Firenze

**Rossi R.** (04), "Piccoli genitori grandi figli", EDB, Bologna

**Rossi R.** (02), "L'ascolto costruttivo", EDB, Bologna

**Patfoort P.** (01), "Io voglio, tu non vuoi. Manuale di educazione non-violenta", EGA, Torino,

**Schiff J.L.** (80) "Analisi Transazionale e cura delle psicosi", Astrolabio, Roma

**Soresi E.** (06), "Il cervello anarchico", UTET, Torino

**Ury W.** (07), "Il no positivo", Corbaccio, Milano

**Watzlawick P.** (97), "Istruzioni per rendersi infelici", Feltrinelli, Milano