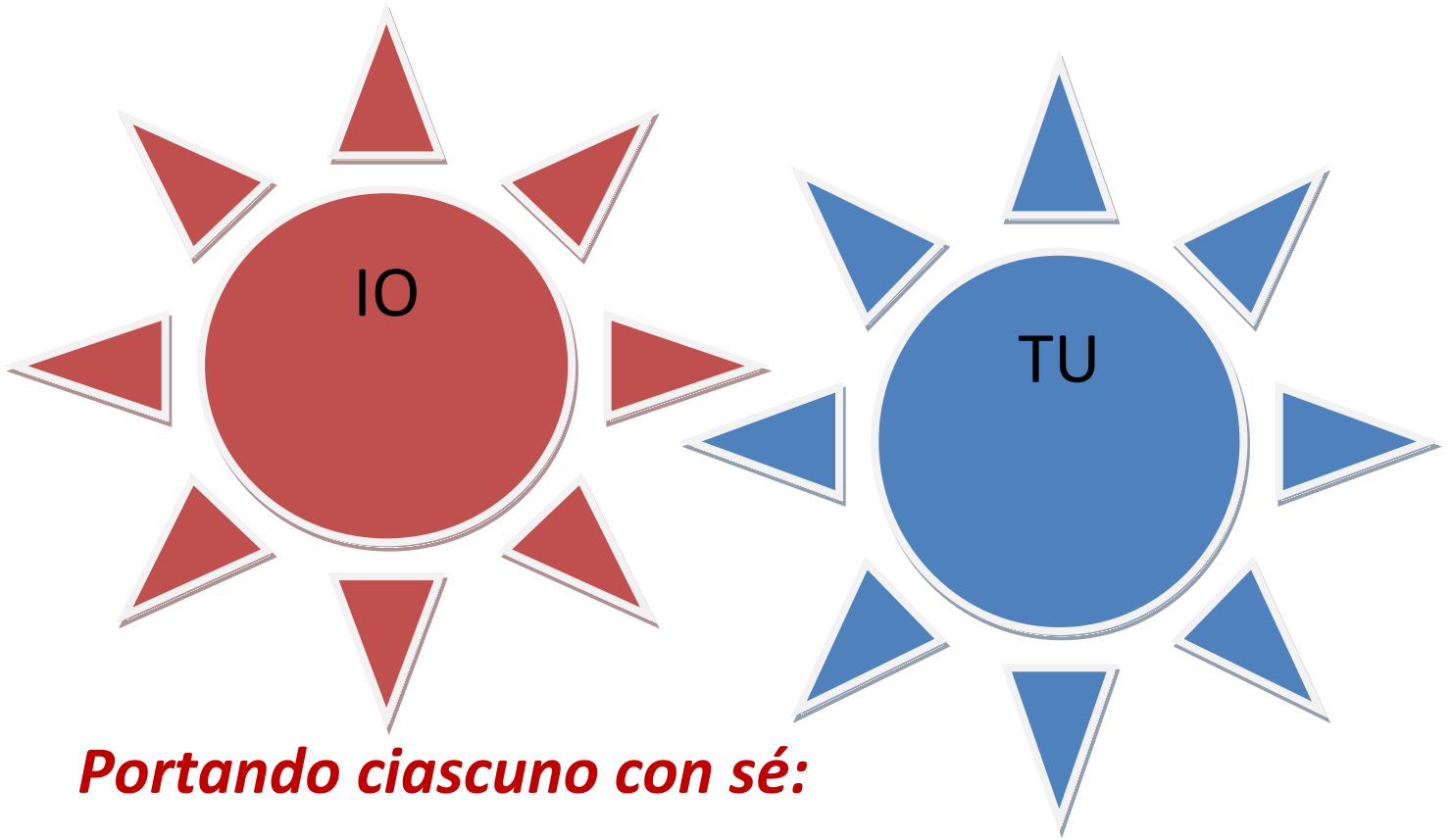


Due mondi che si incontrano



Portando ciascuno con sé:

Bilanci – Aspettative – Copioni di vita

Modelli cognitivi – Memorie – Reattività

Conoscere queste 6 dimensioni può migliorare molto la qualità della nostra comunicazione → **“STAR BENE AIUTA A VOLER BENE”**

INTERRELAZIONE



1°Non è mai uno spazio vuoto

2°Attraversarlo potrebbe essere difficile

3°La verità è una buona opportunità

La formazione delle opinioni dipende da

55% linguaggio del corpo

38% modo di parlare

7% parole

Comunicazione NON VERBALE

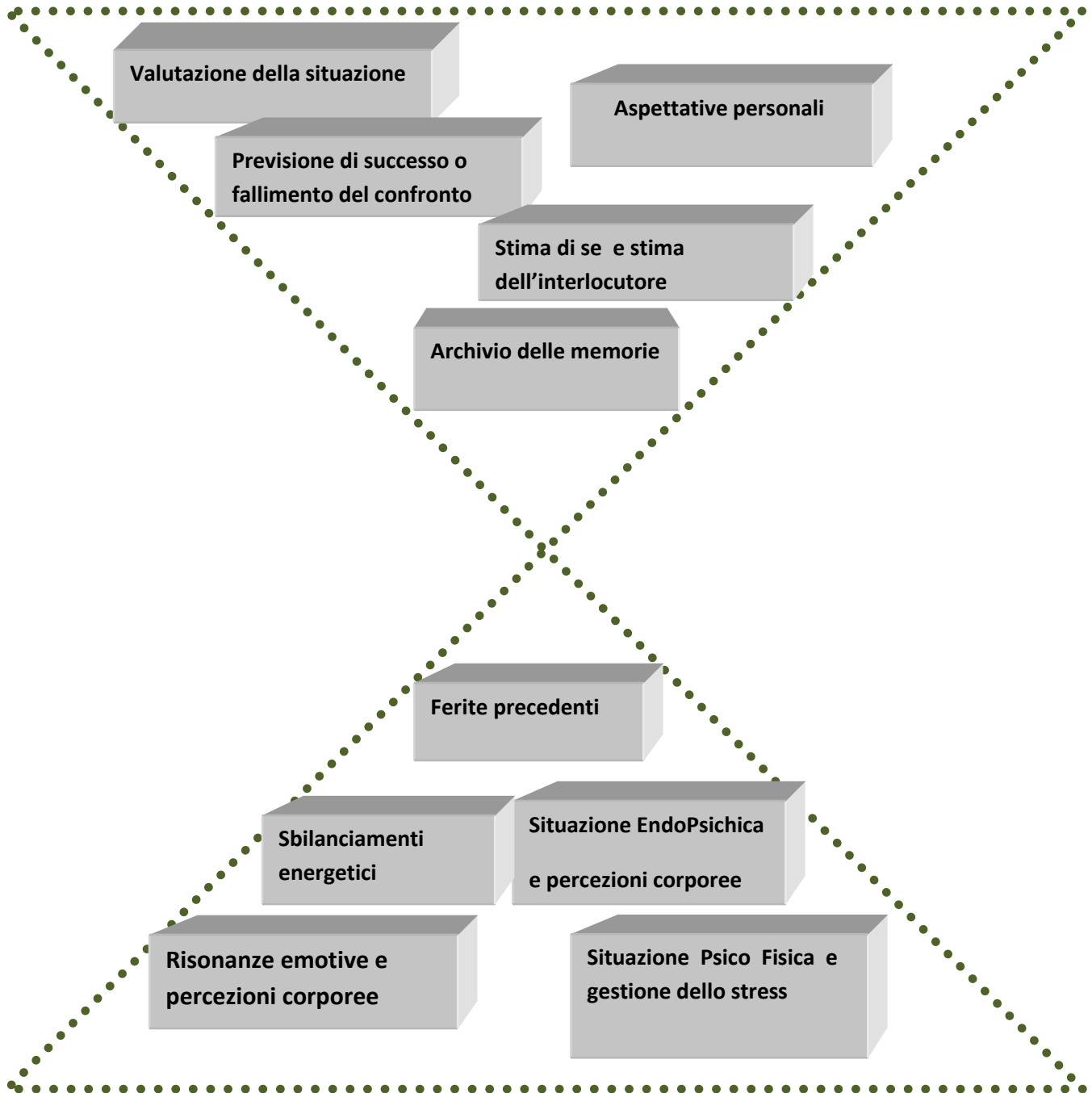
elementi non verbali che precedono la comunicazione verbale
per poi accompagnarla nel corso di tutta l'interazione:

1. Sguardo e contatto oculare
2. Gestione dello spazio prossemico
3. Postura
4. Gestualità
5. Mimica del volto
6. Aspetti paralinguistici (tono, timbro, volume voce)

Dott.ssa Lara Farinella

***La lettura dei messaggi non verbali causa
reazioni emotive e l'attivazione di associazioni
mentali legate sia alla memoria delle esperienze
pregresse sia ai modelli cognitivi di riferimento***

Il confronto avviene prevalentemente sul terreno verbale, ma le forze in gioco sono influenzate dai fattori interiori



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 emozioni, la tensione muscolare, il livello di ansia e la propriocezione generale. La comparazione con analoghe situazioni precedenti dà 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 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 O 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

Approfondimenti tematici	
Archivio delle memorie	Goleman D. "Intelligenza emotiva", Milano, Rizzoli, 96 Amigdala e Lobi pre-frontali mantengono la memoria personale ed atavica di esperienze, paure, esperienze piacevoli, lettura dei linguaggi ...mantenendosi collegati con i propriocettori che controllano la situazione corporea generale.
Valutazione della situazione	Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza", Milano, Adelphi, 04 Goleman D. "Intelligenza emotiva", Milano, Rizzoli, 96 Perna G. "Le emozioni della mente"- Torino, S. Paolo, 04. Questi testi documentano l' interazione tra i reparti emozionali e razionali della mente , dimostrandone il funzionamento e la capacità degli starti più profondi di tenere sotto sequestro quelli concettuali.
Previsione successo o insuccesso	Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore", Torino, Ellenici, 02.- Se non parliamo il linguaggio preferenziale dell'interlocutore, egli può non riuscire a percepire in modo obiettivo i messaggi che riceve. Se il serbatoio dell'amore è vuoto la previsione di successo è negativa. Glasser W. "Pensa Positivo", "Puoi scegliere". Contengono prospettive per un approccio fiducioso al futuro, superando la logica del controllo e della presunta incapacità di migliorare una relazione interpersonale.
Aspettative sulla situazione	Ury W. "Il no positivo", Milano, Corbaccio 07 . E' legittimo voler affermare un diritto, ma come andare fino in fondo senza rompere con l'interlocutore? E' un manuale di mediazione delle divergenze. Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitanuova, 06. Jodorowsky A. "Il dito e la luna", Milano, Mondadori 06. Racconti Zen per liberarsi dai condizionamenti e crescere interiormente.
Stima di sé e dell'interlocutore	Dobbs "I segreti dell'autostima". L'immagine negativa di noi stessi è in grado di amplificare le potenziali ferite. Potenziando l'autostima diveniamo più forti e tolleranti. Rossi R. "Piccoli genitori grandi figli", Bologna, EDB 04

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 termica e percettiva durante le alterazioni umorali e negli stati di stress psico-fisico.

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 ad esperienze traumatiche spingendoci 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.

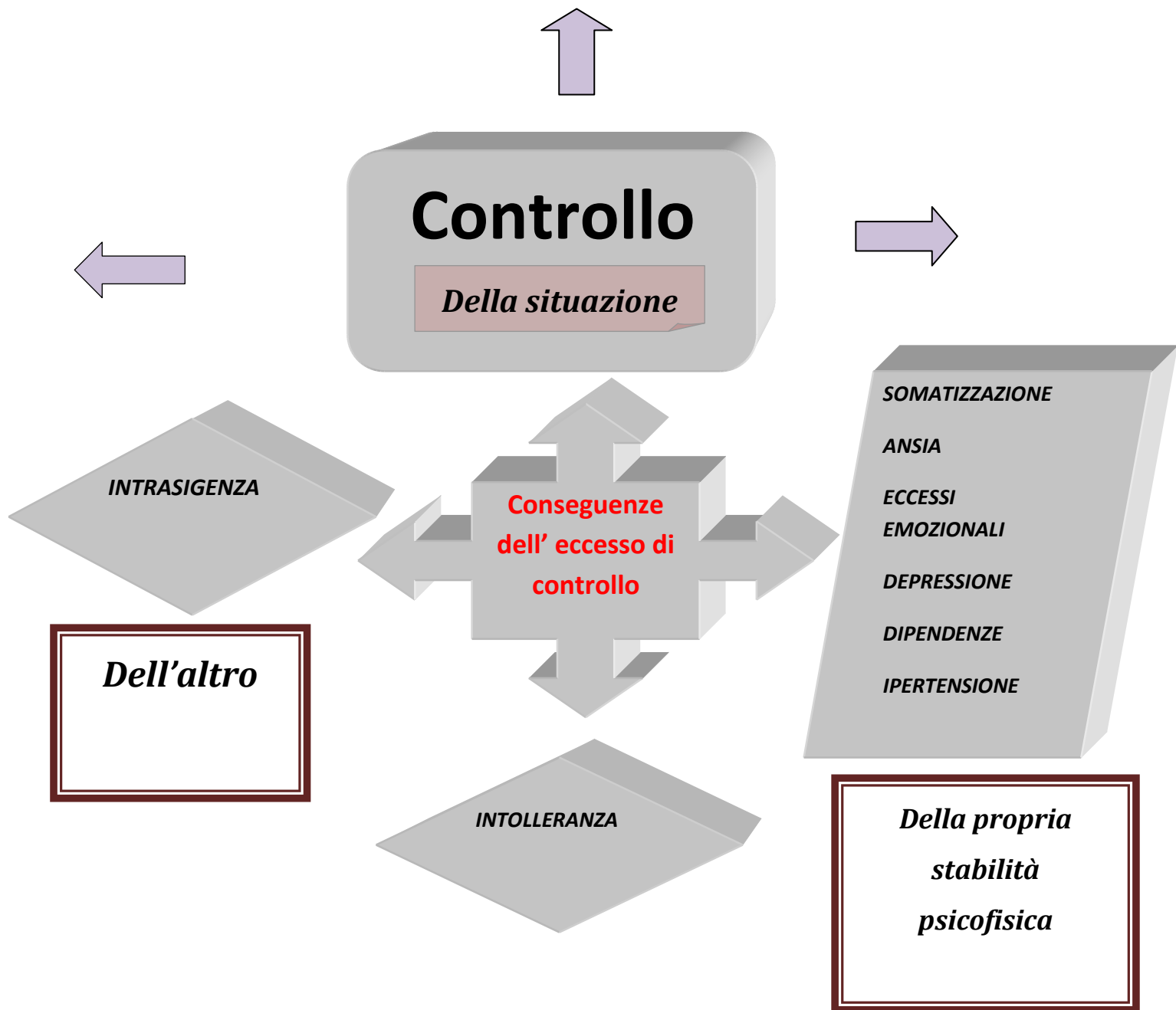
Approfondimenti tematici	
Situazione Endo - Psichica e Percezioni corporee	Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza", Milano, Adelphi, 04 Goleman D. "Intelligenza emotiva", Milano, Rizzoli, 96 Perna G. "Le emozioni della mente" - Torino, S. Paolo, 04.
Situazione Psico- Fisica e gestione dello stress	Soresi "Il cervello anarchico", Torino, UTET, 05. Segue strade alternative per condurci verso la salute , ma può seguire percorsi tortuosi alterando i sistemi delle difese immunitarie. Gendlin E. "Focusing: Interrogare il corpo per cambiare la psiche" Roma, Astrolabio 01-Riporta un percorso per essere in ascolto dei messaggi che il corpo ci invia , conoscendo meglio di quanto possiamo pensare ciò di cui abbiamo attualmente bisogno per non somatizzare.

Risonanze emotive e percezioni corporee	Soresi "Il cervello anarchico", Torino, UTET, 05. Goleman D. "Intelligenza emotiva", Milano, Rizzoli, 96 – Avere una competenza emotiva rende in grado di riconoscere: i propri sentimenti, il nesso tra pensieri-sentimenti-reazioni, i punti di debolezza e di forza personali. Può inoltre renderci in grado di controllare le emozioni, affrontare ansia, collera, tristezza..., sviluppare l'empatia e la buona disposizione verso gli altri.
Sbilanciamenti energetici	Pangrazzi A., <i>Sentieri verso la libertà. L'enneagramma come teoria della personalità</i> (San Paolo, 1997) Palmer, H., <i>Enneagramma. La geometria dell'anima che vi rivela il vostro carattere</i> (Astrolabio, 1996) Entrambi i testi sono strumenti per conoscere il profilo della propria personalità e per una maggiore consapevolezza dei propri orientamenti mentali, emotivi e viscerali che ci predispongono ad affrontare le situazioni e i rapporti interpersonali. Conoscere i punti di forza, le difese ricorrenti ed i centri di energia che attiviamo maggiormente ci apre ad una consapevolezza che può darci una nuova chiarezza che ci consentirà incanalare diversamente le grandi risorse che sono dentro di noi.
Ferite precedenti	Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore", Torino, Ellenici, 02. Quando si accumulano molte esperienze negative ci si chiude in se stessi, ma ognuno è maggiormente sensibile al proprio linguaggio d'amore: Vivere un momento speciale, Ricevere un dono, Parole di rassicurazione, Gestì di servizio, Scambiarsi un contatto fisico. Conoscere il proprio e quello del partner è OK.

Nella lettura 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.

(Nella sezione "Percorsi Educativi" per insegnanti alla voce "Tematiche Psicologiche" trovate una Tesi su questo tema)

Una parola chiave ci può semplificare la comprensione dei meccanismi che caratterizzano la complessità delle relazioni interpersonali



LEGGENDO IL TESTO DI P. WATZLAWICK *“Istruzioni per rendersi infelici”* possiamo trovare la descrizione dell'impianto filosofico che sostiene l'estremo tentativo di non perdere il controllo del nostro futuro.

1° ESTREMA COERENZA: *“C'è solo valido punto di vista: il nostro”. Se anche la vita ti sta insegnando a cambiare, tendiamo a non rinunciare alla posizione sulla quale ci siamo assestati.*

2° ESALTAZIONE DEL PASSATO: *nei rimpianti, nei paradisi perduti, nei rimorsi, nella delusione, nello spiegare le nevrosi attuali, nel limitare la possibilità di iniziare percorsi nuovi, nel ritenerlo più determinante del futuro, nell'invocare il destino, nel giustificare la sfiducia.....*

3° DERESPONSABILIZZAZIONE: *“E' più forte di me”. “Non posso farne a meno”. “Era così anche mio padre”. “Non capisco proprio come sia potuto succedere”. “Non è una cosa che mi riguarda”.*

4° PROFEZIE CHE SI AUTOAVVERANO: *“Me l'aspettavo”. “Me lo sentivo che finiva così”. “Non ce la farò mai”. “Non ci sono mai riuscito”. “Non poteva funzionare”. “Lo diceva, oggi, il mio oroscopo”.*

5° PROBLEMA DIPENDENTI: *Preoccuparsi è un'occupazione come un'altra: “Non posso farne a meno”. “E se succede qualcosa”? “Ho la testa che macina sempre”.*

6° TRANELLI E MEZZE VERITA': *Fraasi dette con ironia, secondi fini, false domande alle quali poter dare una sola risposta o svalutazioni... partendo da una presunzione di superiorità.*

7° IMPERATIVO FELICITA': *Non è ammesso essere tristi. La tristezza nasconde un fallimento o una colpa. Allontanarla preventivamente è una pratica non sempre possibile.*

8° VINCENTI E PERDENTI: *“Te lo avevo detto”. “Visto che ho ragione”. L'affermazione dell'uno è vissuta come supremazia sull'altro, mentre nel gioco della vita si vince veramente solo quando entrambi i giocatori incassano il risultato positivo.*

**“Non sono le esperienze che viviamo a creare problema
ma è l’interpretazione che ne diamo” Epiteto**

**Le distorsioni
cognitive sono
funzionali**

**alla coerenza col
proprio copione**

**alla giustificazione dei
nostri comportamenti**

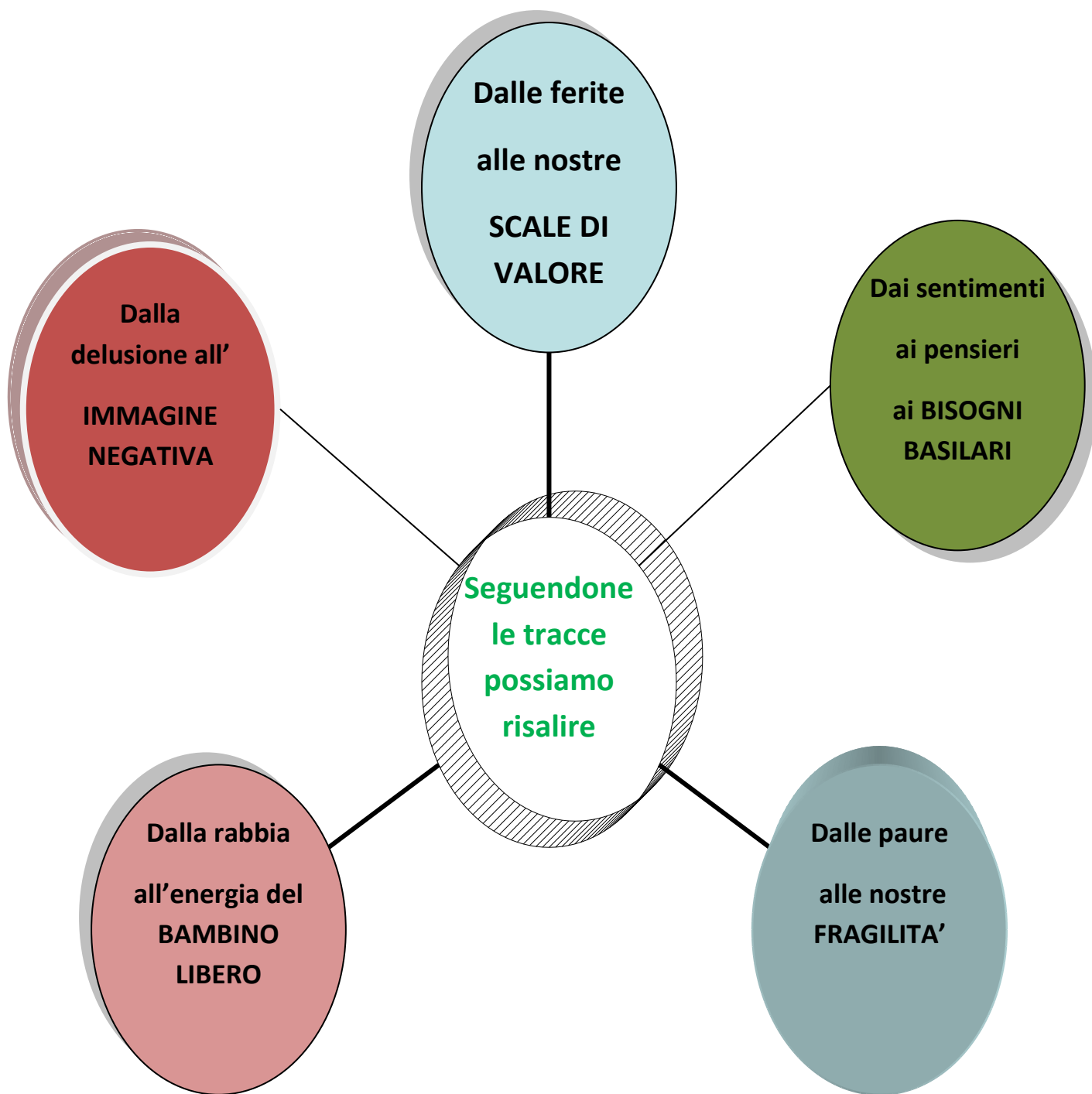
**alla capacità di
resistenza allo stress**

**DISARMONIE
Segnalatori di disagio**

**SENTIMENTI
NEGATIVI
PER RISALIRE AI
BISOGNI DI BASE**

**BILANCI
FALLIMENTARI
PER ORIENTARCI AI
VALORI**

**RUOLI DI COPIONE
PER CRESCERE COME
INDIVIDUI**





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. Esercitarsi nella loro comunicazione 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. Io che sono un Idealista, che tende a giudicare le persone e le situazioni e non riesco ad accettare ciò che non mi convince pretendo molto sia da me stesso, che dalle persone alle quali tengo. Se una cosa non mi convince, non riesco a tacere. Ribolle dentro di me finché 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, sia le lezioni del corso triennale per consulenti familiari durante le quali ci attiviamo nell'auto-ascolto nei momenti individuali e nei piccoli gruppi. Nella sezione **VIVERE IN ARMONIA CON SE STESSI** ho riportato alcuni di quei percorsi. Goleman nell' "INTELLIGENZA EMOTIVA" spiega in modo mirabile la forza esuberante delle componenti emozionali rispetto alla razionalità e ai comportamenti sociali.

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 de 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. Io da bambino avevo paura del buio (anche da grande a dire il vero) o del rumore dell'acqua dello sciacquone. 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.

Chiese: "Perché a volte sono sereno, disponibile e tranquillo; mentre altre sono irascibile, aggressivo e insofferente "? "Perché dentro di noi convivono due cani: uno mansueto e docile, l'altro ringhioso e prepotente. Quello al quale darai più da mangiare dei due diventerà più forte e sottometterà l'altro". Rispose il vecchio indiano.

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

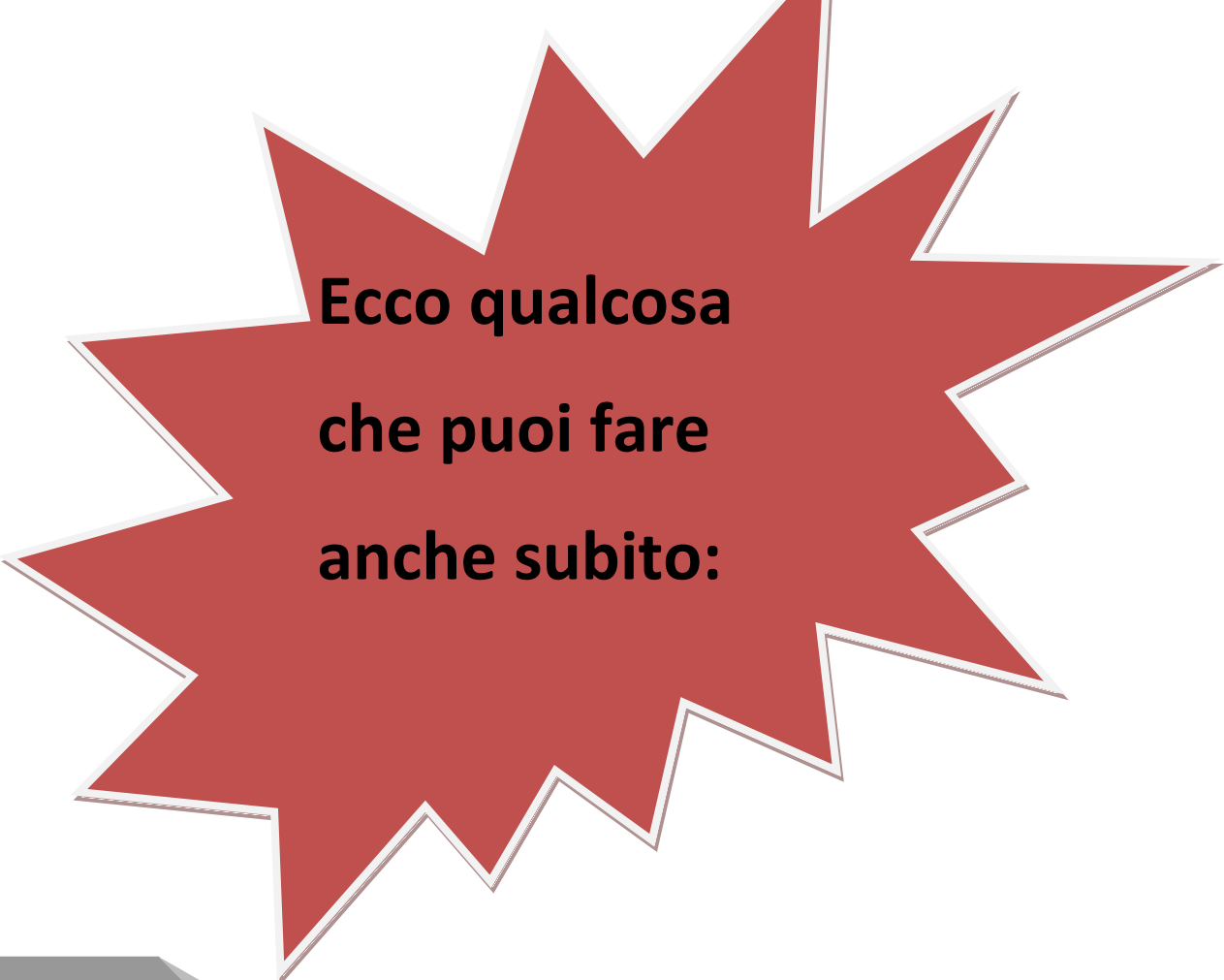
Evitare assolutizzazioni o catastrofizzazioni della situazione

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



**Ecco qualcosa
che puoi fare
anche subito:**



1

***Fai il test di personalità nella
sezione “In armonia con se
stessi”***



2

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



3

Leggi un buon libro

LIBRI che possono aiutarci a conoscere meglio la nostra psiche, le nostre relazioni, la nostra interiorità

Chapman G. **"I 5 linguaggi dell'amore"** (Per superare le distanze nella coppia), Torino, Ellenici, 02.-

Lombardo P. **"Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva"**, Verona, Vitanuova, 06.-

Perna G. **"Le emozioni della mente"**-Biologia del cervello emotivo, Torino, S. Paolo, 04.

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-

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 ed Etica), Roma, Astrolabio, 71-

Goleman D. "Intelligenza emotiva" , Milano, Rizzoli, 96- (...Fondamentale !)

Lombardo P. **"Volersi bene. In viaggio verso sé"**, Verona, Vitanuova

Fromm E. **"L'arte di amare"**, Milano Il Saggiatore 63

D'Alfonso, Garghentini **"Emozioni in gioco"**, (Percorsi didattici di educazione relazionale), Torino, EGA-

Carkhuf R. **"L'arte di aiutare"**, Trento Erickson

Glasser W. **"Puoi scegliere"** (un futuro armonioso).

Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza" (Bio-Fisiologia cerebrale e destino della persona), Milano, Adelphi, 04

Soresi **"Il cervello anarchico"** (Ridurre al minimo il disagio psichico), Torino, UTET, 05

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

Benasayag-Schmit **"L'epoca delle passioni tristi"** (Crisi attuali e ragioni dei conflitti) Milano, Feltrinelli 05

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) – Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com) - Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (www.wwme.it) Il cammino dell’ Enneagramma e l’incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it) - Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariatoferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell’ansia (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. Diminuisci 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. Di 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

(www.wwme.it) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità

(www.enneagrammaitalia.it)- Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia (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. – Rogers C. "La terapia centrata sul cliente" FI, Psycho – Francescato "Star bene insieme a scuola", Roma, Carocci 86 – Rossi R. "Piccoli genitori grandi figli", Bologna, EDB 04

Allenarsi al 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) – Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com) – Strumenti di comunicazione per educatori e genitori (www.ranocchieprincipi.it) – Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (Forlani Nicola e Michela <nico.michi. sogno @yahoo.it >) [Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità\(Daniele Lodi<da.lodi@tin.it>\)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico \(Cuoghi Ester <galllore@libero.it>\)](#)

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, 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). - Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza". Soresi "Il cervello anarchico" (Ridurre al minimo il disagio psichico), Torino, UTET, 05

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 la 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 la 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) – Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com) - Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (www.wwme.it) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (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)

Esercitazioni per migliorare –Cosa c'è di bello nella tua vita? Cosa ti manca tanto per rendere migliore la tua vita ? Rispolvera 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

Allenarsi all'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'avere sempre altro da fare.

Atteggiamento ottimale – Un temporaneo dimenticare 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 – Gruppi di auto aiuto (CSV FERRARA) – Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (Forlani Nicola e Michela< nico.michi@yahoo.it >) [Il cammino dell'Enneagramma e l'incontro con la propria personalità\(Daniele Lodi<da.lodi@tin.it>\)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico \(Cuoghi Ester <galllore@libero.it>\)](#)

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, Vitanuova, 06.- Perna G. "Le emozioni della mente"-Biologia del cervello emotivo, Torino, Ed. S. Paolo, 04.

Allenarsi all'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'avere 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) –Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Approfondimenti per la competenza emotivo-relazionale (www.educazioneemotiva.it)- Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (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)

Esercitazioni 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, Vita Nuova, 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.