



Ascoltare il proprio "No!"

E' come un respiro...



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

1



Ancora una volta

Ogni relazione nasce con un "si!"



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

2



Si o no?

Basta saperlo!!!



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

3



Ma è davvero un "sì"?

Quando diciamo di sì a tutto, soprattutto se pensiamo il contrario, lo facciamo perché abbiamo paura di non piacere.



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

4



Ma è davvero un "sì"?

È la paura di disobbedire e di non essere più amati che ci costringe a dire "sì"!



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

5



Dei e Umani

La nostra psiche arcaica ci muove verso rabbia-paura-senso di colpa-negazione...



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

6



Liberi?

siamo legati da innumerevoli cordicelle, più o meno grosse, più o meno lunghe, che ci tengono attaccati a persone, cose, modi di pensare



22/02/19

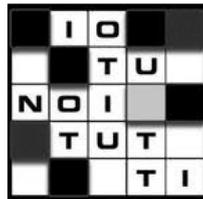
Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

7



Chi gioca?

Tra
"io"....
"tu"....
"noi"....



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

8



Che strada prendiamo?...

dal si emotivo:
"Non so dirti di no..."
al "no emotivo"
"Non mi capisci..."



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

9



Quale educazione?

- ✓ Pulsioni
- ✓ Emozioni
- ✓ Sentimenti



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

10



La paura

“che farò se resto sola/o?”



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

11



La vergogna

“che farò se capiscono chi sono davvero?”



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

12



L'impotenza

“che farò se si accorgono che non valgo niente?”



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

13



Un percorso difficile...

La prima fase:
la fusione



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

14



Un percorso difficile...

La seconda fase:
la proiezione



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

15



Un percorso difficile...

La terza fase:
l'incontro



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

16



Un percorso difficile...

La quarta fase:
l'amore



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

17



Come fare?

innanzitutto
diventando
consapevoli
di non
essere liberi



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

18



Liberi da cosa?

- ✓ legami affettivi
- ✓ legami materiali
- ✓ convinzioni rigide



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

19



Legami affettivi

dai legami affettivi ci si può liberare considerando la loro precarietà...



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

20



La dipendenza

se dipendiamo da qualcuno, non significa che lo amiamo ma che **esigiamo** di essere amati da lui



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

21



Imparare a godere

possiamo imparare a godere delle persone care quando ci sono e a goderci qualcos'altro quando non ci sono



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

22



Ma non solo...

soprattutto impariamo a non sentirci feriti se chi amiamo sa godersi la vita anche senza di noi!



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

23



Legami materiali

dai legami materiali ci si può liberare sviluppando la capacità di farne a meno



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

24



Sono buone anche le brioches...

non si tratta di rinunciare a mangiare proprio quei biscotti che amiamo, ma di diventare liberi e **scegliere** di mangiarli o non mangiarli.
Un bel: "NO, grazie!"



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

25



Convinzioni...

possiamo diventare consapevoli di tutti i nostri legami, riconoscendo in noi la pretesa che tutto rimanga sempre uguale a se stesso e a come riteniamo sia giusto



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

26



La vana certezza

“com'è possibile che esista un modo di pensare diverso dal mio... e che sia giusto come il mio!?!”



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

27



Liberi da...

così scopriamo che le cordicelle che ci legano sono tutte dentro di noi.

Nessuno ci limita: la libertà è a portata di mano!



22/02/19

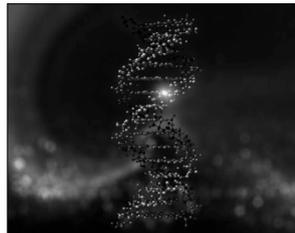
Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

28



Verso una nuova coscienza!

- ✓Reagire
- ✓Riconoscere
- ✓Comprendere
- ✓Realizzare



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

29



Responsabilità personale

La convinzione di non essere responsabili dei problemi e di non essere in grado di modificare le situazioni in cui ci si trova, rinforza **l'energia "no"** (*pausa-rabbia-vergogna-impotenza*)



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

30



Responsabilità personale

Gli antidoti alla negazione sono:

- 1) la presa di coscienza
- 2) l'accettazione



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

31



Posso dire "No!"

- ✓ l'esercizio della volontà,
- ✓ l'osservazione di se stessi,
- ✓ lo sforzo di dare chiarezza a emozioni e pensieri vaghi e confusi



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

32



Posso dire "No!"

...fanno venire in superficie e indeboliscono la tendenza ad evitare in maniera sottile ciò che si desidera



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

33



E' possibile!

"Perseguo i miei desideri con tutto il cuore. Non ho niente da temere dalla loro realizzazione"



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

34



E' possibile!

quando non rincorreremo più la felicità per smettere di essere infelici... allora saremo padroni della nostra vita!



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

35



La vera accettazione

Ciò che accade è il risultato di cause e condizioni poste anche da me, quindi ne accetto le conseguenze e **vado avanti...con maggior consapevolezza!!!**



22/02/19

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

36
