



## 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

---

---

---

---

---

---

---



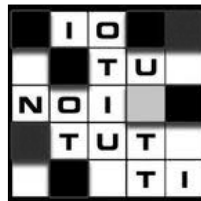
## Chi gioca?

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

---

---

---

---

---

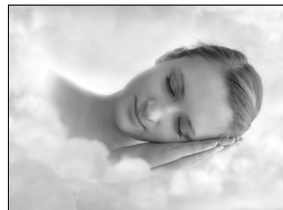
---

---



## 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

---

---

---

---

---

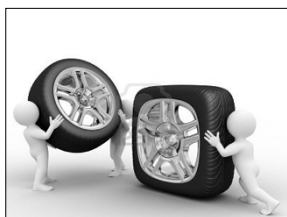
---

---



## 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

---

---

---

---

---

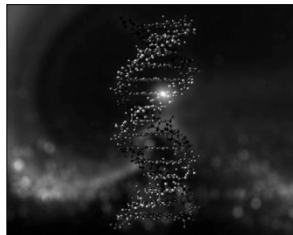
---

---



## 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"** (*paura-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

---

---

---

---

---

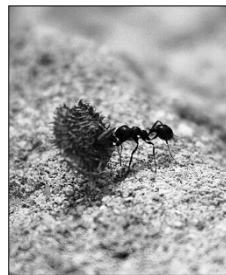
---

---



## 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

---

---

---

---

---

---

---