



Il Mutamento

Ascoltare
Il proprio
"Si!"



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

1



Saggezza

Le due parole più
brevi e più antiche,
sì e no, sono quelle
che richiedono
maggior riflessione.



*Pitagora,
VI-V sec. a.c.*

26/10/18

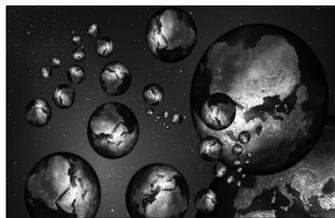
associazione IL MUTAMENTO

2



Siamo "molti"!

In quanti
"mondi"
risuonano i
nostri
"Si!" e
"No!"?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

3



Dov'è il confine?

Il "Sì" e il "No" sono davvero opposti?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

4



Si o no?

Essere consapevoli dei propri confini e delle proprie responsabilità



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

5



Cos'è un sì?

Dal latino
"sic est"
"è così"



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

6



A chi dire si?



Agli altri? A noi stessi?
A Dio? Alla vita?

26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

7



Qual'è il primo sì?

Un sì che significhi:
"sono uno di voi!"



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

8



Dire sì agli altri

"Sembra così ovvio che a volte bisogna dire di no, eppure l'opinione più comune è che, se appena sia possibile, si debba dire di sì."
Asha Phillips,
"I no che aiutano a crescere"



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

9



Dire sì agli altri

Io dico no
quando tutti, in
coro, dicono sì.
Questo è il mio
impegno.

*Jorge Amado,
Tocaia Grande*



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

10



Perché sì?

Cosa ci
spinge a dire
sì?

E cosa ci
frena a farlo?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

11



Gli atteggiamenti

PASSIVO

- ✓ Rinuncia all'espressione di pensieri ed emozioni
- ✓ Sottomissione al volere dell'altro



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

12



Gli atteggiamenti

AGGRESSIVO

- ✓ Espressione dei propri pensieri ed emozioni tenendo in considerazione solo il proprio punto di vista
- ✓ Lotta di potere: attacco diretto o indiretto nei confronti dell'interlocutore



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

13



Gli atteggiamenti

ASSERTIVO

- ✓ Espressione dei propri pensieri ed emozioni nel rispetto dell'interlocutore
- ✓ Rispetto per l'individualità dell'altro: disponibilità a vedere il suo punto di vista e a raggiungere un accordo



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

14



Essere assertivi

Lo stile assertivo si basa sul diritto di essere trattati con rispetto, di essere sé stessi e di essere liberi di credere nei propri valori.



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

15



Dire si a se stessi

Sappiamo ascoltare la "nostra voce"?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

16



Dire si a se stessi

Cosa ti piaceva fare da piccolo?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

17



Dire si a se stessi

Sapresti dire cosa non ti piace fare da grande?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

18



Dire si a se stessi

Quali sono i vantaggi secondari dei tuoi...ni?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

19



Dire si a se stessi

Il si a se stessi, se è vero, è sempre un si all'imperfezione, all'errore, alla colpa!



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

20



Dire si a se stessi

Il primo passo?

"resto fermo..."

Il tempo necessario!"



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

21



Dire si a "Dio"

A chi sto dicendo si... per farmi dire di si?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

22



Dire si a "Dio"

Sempre in cerca di un padre e di una madre perfetti!



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

23



Dire si a Dio

Dio sarà sempre un'immagine, una relazione, se non è prima l'esperienza di un **"si al peccato!"**



26/10/18

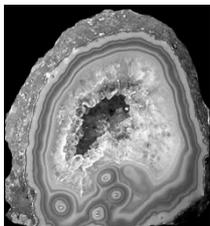
associazione IL MUTAMENTO

24



Dire si ad "un solo Dio"

Dire "si" ad un Dio immanente, *"materia mater"*, che appartiene a noi così come noi apparteniamo a lui



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

25



Dire si alla Vita

E' l'unico vero si!
Che raccoglie tutti i "si" più veri che abbiamo saputo o non saputo pronunciare!



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

26



Dire si alla Vita

Chi guida il carro della vita?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

27



Dire si alla Vita

"La vita è nelle mie mani!"

Un'illusione o una realtà?



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

28



Dire si alla Vita

E' una realtà...se impariamo a lasciar andare ogni aspettativa!



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

29



La voce della Coscienza

Non si tratta di essere buoni, ma di essere UNO



26/10/18

associazione IL MUTAMENTO

30
