

 **Non c'è spina senza rosa!**

La spina del giudizio



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 1

 **Il Gran Giudizio!**

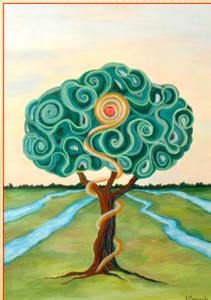
Tutto è iniziato con un giudizio e finirà con un giudizio... Universale!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 2

 **Il Bene e il Male**

Siamo tutti convinti che quella mela....



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 3

Chi giudica chi?

Il bisogno di giudicare gli altri e noi stessi... attraverso gli altri!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 4

Se gli altri sono sempre al centro dell'attenzione...

- ✓ Invidia
- ✓ Maldicenza
- ✓ Calunnia
- ✓ Manipolazione
- ✓ ...



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 5

Nessuno mi ama abbastanza!

“La ferita dei non amati” è come un guinzaglio. Quanto lungo?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 6

Il mutamento



E a che prezzo?

Per ricevere il giudizio positivo degli "altri (!?)" dobbiamo soddisfare le loro aspettative!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

Il mutamento



Ci meritiamo la punizione?

Dipendiamo dalla nostra stessa sofferenza, perché ci è utile per "espiare" i nostri sensi di colpa!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

Il mutamento



Chi mi condanna?

E' l'implacabile "giudice interiore" che, confrontando il nostro comportamento con modelli esterni di riferimento (le convinzioni!) ci condanna.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

Il mutamento



A che pro?

- ✓ Rassicurazioni sul nostro "valore"
- ✓ Definizione dei "confini sicuri"
- ✓ Appartenenza
- ✓ Contenimento dell'ansia



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 10

Il mutamento



L'autostima è possibile?

L'inganno di pensare che gli altri pensino che noi pensiamo...
Una vera dipendenza!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 11

Il mutamento



Il gioco degli specchi

Quando siamo troppo condizionati dal giudizio degli altri significa che abbiamo poca stima di noi stessi e ci giudichiamo... male, ovviamente!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 12

Il mutamento



Quanta energia sprecata!

L'attenzione che investiamo nell'evitare di ricevere un giudizio negativo degli altri spesso è superiore a quella che dedichiamo alla costruzione di un sé spontaneo e autentico.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 13

Il mutamento



L'inganno in scena...

Gli altri percepiscono le nostre maschere e non sono in grado di conoscerci in quella che è la nostra vera essenza.



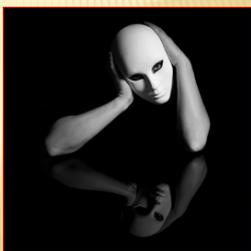
Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 14

Il mutamento



La solitudine di chi ha paura di restare solo!

Così non ci avviciniamo agli altri anzi li sentiamo sempre più lontani, e di riflesso, ci sentiamo sempre più soli...e bisognosi!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 15

 Il circolo vizioso...

- ✓ Più cerchiamo approvazione più siamo "mascherati"
- ✓ Più siamo "mascherati" più ci sentiamo soli



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 16

 Il circolo vizioso...

- ✓ Più ci sentiamo soli più ci sentiamo insignificanti
- ✓ Più ci sentiamo insignificanti più abbiamo paura e bisogno del giudizio altrui...di nuovo!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 17

 Gli effetti...

Così perdiamo la nostra

- ✓ spontaneità
- ✓ autenticità
- ✓ interezza

e chiudiamo parzialmente il cuore, per non sentire il costo che dobbiamo pagare per il nostro comportamento.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 18

 **Il mutamento**

Possiamo eliminare il Giudice?

Non è possibile farlo perché egli non è altro che il nostro "genitore introiettato", la nostra "guida morale" e, pertanto, esisterà sempre in noi...
E allora?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 19

 **Il mutamento**

Altrimenti...

La pena da scontare, la peggiore immaginabile, sarà quella di doverci uniformare ai modelli che ci imporrà!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 20

 **Il mutamento**

Cosa fare per vedere la rosa?

- ✓ Essere più spontanei
- ✓ Essere più "trasgressivi"



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 21

 E poi...

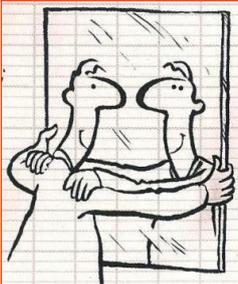
- ✓ **Imparare a distinguere le critiche manipolative da quella costruttive**



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 22

 E poi...

- ✓ **Essere i soli veri "giudici illuminati" di noi stessi**



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 23

 E poi...

- ✓ **Chiediamo ci se è proprio sempre necessario vincere**



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 24

 E poi...

✓ Impariamo a riconoscere i nostri bisogni dando loro la giusta importanza



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 25

 E se ogni tanto è troppo difficile...

...chiediamo aiuto!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 26

 A chi diciamo no?

“Ti criticheranno sempre, parleranno male di te e sarà difficile che incontri qualcuno al quale tu possa piacere così come sei! Quindi vivi, fai quello che ti dice il cuore, la vita è come un'opera di teatro, che non ha prove iniziali: canta, balla, ridi e vivi intensamente ogni giorno della tua vita prima che l'opera finisca senza applausi...”

Charlie Chaplin

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 27