




Mille pagine...

Paura?
E di che?




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
1




Chi ha paura?

C'è un
bambino
dentro di noi
che ha paura!
La paura
originale...




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
2



Chi nasce?

Ciò che
nasce...
muore!
Ma la vera
natura è la
non-nascita e
la non-morte!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
3

Il mutamento

Perché ha paura?

Il bambino reagisce all'ambiente da cui si aspetta protezione




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

Il mutamento

La paura ha tante forme...

Paura dell'ambiente minaccioso e **REALMENTE** pericoloso




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO


Il mutamento

La paura ha tante forme...

Paura di pressioni e aspettative




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO




La paura ha tante forme...

Paura del rifiuto
e
dell'abbandono




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
7



La paura ha tante forme...

Paura
dell'invasione
del proprio
spazio
(l'essere
ignorati o
frantesi)



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
8



La paura ha tante forme...

Paura di
essere
"abusati"...
a molti livelli



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
9



Gli effetti della paura

- ✓ Shock
- ✓ Vergogna
- ✓ Bisognosità
- ✓ Angoscia
- ✓ Rabbia
- ✓ Sfiducia e insicurezza



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
10



Siamo “contagiati”...

Viviamo la nostra vita solo in parte..
Sta a noi renderla davvero NOSTRA!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
11



Dipende...

Quali semi decidiamo di innaffiare?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO
12



Il mutamento

Cosa fare?


Potremmo iniziare riconoscendo le nostre paure e il modo in cui reagiamo ad esse!

Perfino le mie ansie hanno l'ansia.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

13



Il mutamento


E quindi...

Possiamo o no smettere di chiedere agli altri di farsi carico delle nostre paure?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO


14



Il mutamento

Le aspettative

Quale nostro bisogno essenziale è stato frustrato?




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

15

Il mutamento

Oltre le aspettative

Spostare la nostra attenzione dagli altri a noi stessi!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 16

Il mutamento

I compromessi

Cosa siamo stati disposti a fare per ricevere ciò di cui avevamo bisogno?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 17

Il mutamento

Oltre i compromessi

Possiamo accorgerci di quando stiamo "svendendo" noi stessi!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 18



L'assuefazione

Quante volte
“anestetizziamo”
le nostre paure
con
comportamenti
ripetitivi e
automatici?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 19




Oltre l'assuefazione

Possiamo
cominciare
col rinunciare,
almeno un
po', alle
nostre “zone
di conforto”!




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 20



Il pensiero magico

Perché
vogliamo
credere che gli
altri debbano
riempirci
d'amore?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 21

il mutamento

Oltre il pensiero magico

Possiamo cominciare a **VEDERE** gli altri come sono e a lasciare che siano come sono!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 22

il mutamento

Una sensazione comune...

Nel territorio delle nostre relazioni ci sentiamo sempre invasi o abbandonati? Ma è davvero così?




Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 23

il mutamento

Un nuovo spazio...

...è quello che si forma tra noi e le nostre paure di essere veri! Che farà l'altro se cominciamo ad essere noi stessi?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 24



Siamo grandi!

Forse possiamo smettere di essere sempre o ribelli o remissivi!
Non è una questione di spazio ma di forza interiore!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 35




Il passato...è passato!

Non ci fidiamo degli altri né di noi stessi, solo perché continuiamo a guardare indietro!

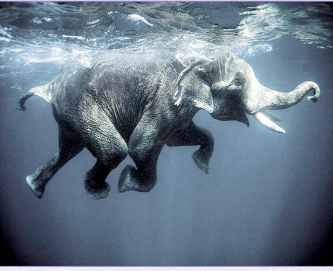


Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 36



Un nuovo respiro...

E' quello che possiamo sentire scorrere nel momento in cui accettiamo di cominciare ad esprimerci anziché trattenerci.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 37



Non servono eroi...

Perché non passare
dalla soddisfazione
dei bisogni
(sopravvivenza)
all'esperienza del
piacere
(realizzazione)?
Come fanno i
bambini...



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

25
