



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

08 giugno 2024

Le nostre zone Erronee 2 parte

dott.ssa Piera Teglia

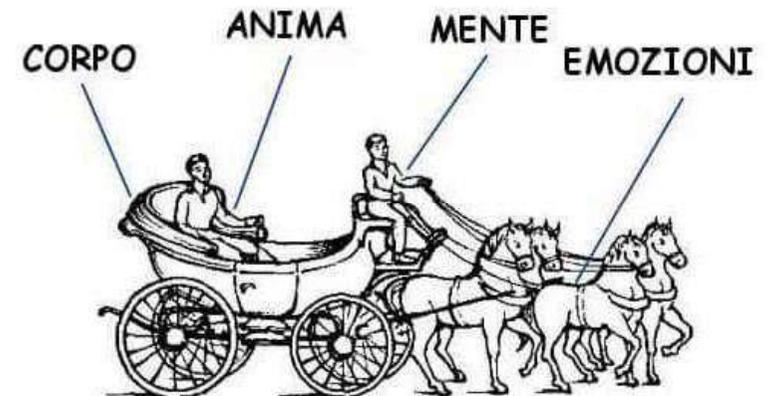
© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

le zone erronee



Quando una situazione interiore
Non viene portata alla coscienza,
Essa appare all'esterno di te
Come tuo destino
(Jung)

La carrozza di Gurdjieff



La sicurezza interna e quella esteriore

Il termine "sicurezza", nel senso in cui viene generalmente usato fa riferimento a garanzie esterne, il denaro, una casa, un'automobile, un lavoro o una posizione sociale di riguardo. Ma vi è un altro tipo di sicurezza che vale la pena di perseguire, ed è la sicurezza interiore che *consiste* nella fiducia in se stessi, nel sapere che, qualsiasi cosa accada, si saprà farvi fronte. Questa è l'unica vera sicurezza durevole.

Nella nostra società, potente è il timore di sbagliare: viene inculcato nell'infanzia e sovente ce lo portiamo dietro tutta la vita.

Il locus of control

Lo sviluppo del locus of control deriva dallo stile familiare e dal tipo di risorse interiori di cui ciascuno dispone. Molte persone che presentano un locus of control interno sono cresciute con famiglie che pongono particolare attenzione all'impegno, all'istruzione, alla responsabilità e alla costanza nel raggiungere un obiettivo. Solitamente i genitori di queste persone ricompensavano i loro figli nel momento in cui riuscivano a raggiungere i risultati prefissati. Diversamente, chi ha un locus of control esterno proviene da famiglie che esercitano un basso controllo e non considerano centrale l'assunzione di responsabilità. Chiaramente col passare del tempo, e coll'avvicinarsi di situazioni di vita, è possibile che il locus si possa modificare.

Il locus of control

il locus of control rappresenta l'atteggiamento mentale grazie al quale si riescono a influenzare le proprie azioni e i risultati che ne derivano.

Chi mostra un locus of control esterno percepisce gli eventi come imprevedibili, dipende dagli altri, ha bassa autostima, scarsa autoefficacia e attribuisce i propri insuccessi al destino o agli altri.

Al contrario chi ha un locus of control interno mostra conoscenze che consentono di affrontare al meglio le situazioni e i problemi, pensano di poter raggiungere gli obiettivi prefissati, credono nelle loro capacità e non temono la fatica.

Locus interno

Tanto più il Locus è interno, tanto più si avrà

- Capacità di osservarsi con serenità e onestà
- Il rispetto di se stessi e degli altri
- Tolleranza rispetto alle frustrazioni, agli errori, ai giudizi
- Sentire di essere protagonisti della propria vita
- Curiosità verso le novità, una mente elastica e creativa

La sicurezza interna e quella esteriore

Alle volte, in una determinata cosa si può fallire secondo il proprio criterio di valutazione. L'importanza è non assimilare quel fallimento alla stima di sé. Non riuscire in un determinato sforzo non significa fallire come persona; significa semplicemente non essere riusciti in una situazione in un momento

se con un topo non riesce, il gatto riprova con un altro : non se ne sta a piagnucolare per il topo che è scappato, né si fa venire l'esaurimento nervoso perché ha fallito.

Liberamente tratto da

Le vostre zone erronee

Dyer

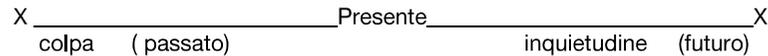
- Il senso di colpa
- Le preoccupazioni
- Esplorare l'ignoto

esercizio

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Madre• Quale caratteristica, comportamento/atteggiamento mi infastidisce?• Quanto di questo comportamento mi riconosco?• Quale caratteristica, comportamento ammiro?• Quanto di questo comportamento mi riconosco? | <ul style="list-style-type: none">• Padre• Quale caratteristica, comportamento/atteggiamento mi infastidisce?• Quanto di questo comportamento mi riconosco?• Quale caratteristica, comportamento ammiro?• Quanto di questo comportamento mi riconosco? |
|---|---|



Il senso di colpa



Colpa significa che il tuo tempo presente se lo porta via la paralisi determinata da un comportamento *passato*, mentre *inquietudine* è il congegno che ti immobilizza nel presente su qualcosa che appartiene al *futuro*, e che sovente sfugge al tuo controllo.

Il senso di colpa

Il Senso di colpa residuo. È la reazione emotiva scatenata da ricordi dell'infanzia.

Tra queste frasi si annoverano ammonizioni quali:

"Se lo fai un'altra volta, papà si arrabbia".

"Dovresti *vergognarti*" (quasi intendendo che gli farebbe bene)

Senso di colpa autoimposto. L'individuo è immobilizzato da cose che ha fatto di recente. Si tratta del senso di colpa che ci si autoimpone allorché si viola una norma o un codice morale da adulti. Ci si può contristare anche a lungo, benché il tormento non possa cambiare l'accaduto.

Non è l'esperienza dell'oggi che fa impazzire gli uomini, è il rimorso per qualcosa avvenuto ieri, e il timore di ciò che il domani può accadere.

Il senso di colpa viene a far parte della struttura emozionale di un individuo principalmente in due modi.

Nel primo, il senso di colpa viene appreso in tenerissima età e persiste nell'adulto come residua reazione infantile.

Nel secondo, l'adulto si autoimpone il senso di colpa per una infrazione a un codice al quale professa di credere.

Il senso di colpa

"Ci hai fatto fare una brutta figura"

"Che penseranno i vicini?"

"Mi farai venire il cardiopalma!"

"Mi farai morire"

sono stimolatori efficaci del senso di colpa, a parte il fatto che accollano a te la responsabilità di praticamente tutte le malattie tipiche di chi invecchia.

La frase "Se tu mi amassi" è un modo di manipolare l'amante.

"Con te non parlo, così impari"; oppure "Non venirmi vicino ! Come vuoi che sia carina con te dopo quello che hai fatto?"

il senso di colpa

Il gioco della colpa ispirata dai genitori ha il suo reciproco. Il senso di colpa può essere una strada a due sensi, ed i figli sono tanto abili a servirsene per manipolare i genitori quanto lo sono questi nel manipolare quelli.

Filmato



Le preoccupazioni

Non c'è nulla di cui preoccuparsi!

Potresti passare il resto della tua vita, cominciando da adesso, a preoccuparti del futuro, e tutta la tua inquietudine non cambierebbe nulla. Ricorda che per inquietudine s'intende l'immobilizzazione nel presente a causa di ciò che succederà o non succederà nel futuro.

Come infonde senso di colpa, così la nostra società incoraggia l'inquietudine. Tutto incomincia, ancora una volta, dall'assimilazione delle ansie al "cuore"

"Si capisce che mi preoccupo! È naturale, quando si vuol bene a qualcuno"; oppure

"Non posso fare a meno di preoccuparmi: è perché ti voglio bene". .

Le preoccupazioni

Non c'è problema futuro che possa essere risolto, nemmeno lontanamente, dalle tue ansie; non solo, ma è assai probabile che queste non ti consentano di affrontare in piena efficienza i problemi presenti.

Le preoccupazioni, inoltre, non hanno nulla a che vedere con l'affetto o l'amore, il quale presuppone un rapporto nel quale ciascuno ha diritto a essere ciò che vuole, senza condizioni imposte dall'altro.

Dei figli .

.Della mia salute

.Della morte

.Del mio lavoro

.Della situazione economica

.Della sicurezza

.Di fare bene le cose

Che il bambino sia sano

Degli incidenti

Di quel che penseranno gli altri

Della vecchiaia

Quando....non telefona

Di che tempo farà

Se l' aereo cade

Se devo parlare davanti ad un gruppo di persone

Alcune strategie per eliminare l'inquietudine

Invece di farti ossessionare dal futuro, comincia a considerare il presente come fatto di momenti da vivere.

Quando ti sorprendi in ansia, domandati: "A che cosa tento di sfuggire adesso, mentre riempio d'ansia questo momento?", quindi va' all'attacco di ciò che stai evitando.

Il miglior antidoto all'inquietudine è l'azione

Cominciare ad affrontare i timori con pensieri e azioni produttive.

vantaggi psicologici della scelta dell'inquietudine

Se passi il tempo nell'immobilizzazione su qualcosa che appartiene al futuro, sfuggi al presente e a tutto ciò che nel presente ti disturba.

Un ansioso sta seduto e lavora di testa; una persona attiva sta in piedi e si dà da fare. L'ansia è una scusa ingegnosa per non far nulla, ed è certo più facile stare a preoccuparsi che non agire.

L'ansia può determinare ulcere, ipertensioni, crampi, emicranie da tensione, dolori alla schiena, e simili. Non pare che questi siano dei vantaggi, eppure ci fanno diventare oggetto di una considerevole attenzione altrui e giustificano molta autocommiserazione. Alcuni preferiscono farsi compatire anziché star bene.

filmato



ESPLORARE L'IGNOTO

Albert Einstein, che ha dedicato la vita all'esplorazione dell'ignoto, diceva in un articolo « La più bella esperienza che si possa fare è quella del misterioso. È questa la vera sorgente d'ogni arte e d'ogni scienza».

Ma troppi assimilano l'ignoto al pericoloso, siamo bombardati fin da piccoli di evitare esperienze nuove(chi lascia la strada vecchia per la nuova, sa cosa lascia, ma non sa cosa trova).

Esplorare l'ignoto

Ogni qualvolta ti sorprendi a evitare ciò che non conosci, domandati: "Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi?". È probabile che ti avveda che le paure dell'ignoto sono sproporzionate rispetto alle conseguenze reali.

La mania della perfezione

Puoi paralizzarti con la mania della perfezione . Puoi riservarti alcuni campi, nei quali veramente dare il meglio di te stesso, ma nella grande maggioranza delle attività fare del proprio meglio, o anche solo fare bene, è un ostacolo al fare *tout court*. Non permettere che il perfezionismo ti tenga ai margini del campo, facendoti rinunciare ad attività potenzialmente piacevoli.

A misurare il proprio valore sulla base dei fallimenti o dei successi, si finisce col sentirsi inetti, buoni a nulla. Pensa a Thomas Edison: se dopo il primo tentativo, nel quale fallì, gli fosse venuta meno la stima che aveva in se stesso, avrebbe rinunciato, dichiarato fallimento, cessato ogni sforzo di illuminare il mondo con la luce *elettrica*. Un fallimento può servire di lezione, può essere un incentivo al lavoro e alla ricerca.

Paura dell'ignoto

Il timore di non riuscire rappresenta una grossa fetta della paura dell'ignoto. Tutto ciò che non sa di successo garantito, va evitato. E la paura di non riuscire significa paura tanto dell'ignoto quanto della disapprovazione che riceve un'azione compiuta, senza il massimo dell'impegno.

Atteggiamenti della paura dell'ignoto

Mangiare sempre le stesse cose

indossare sempre la stessa tipologia di abiti

leggere sempre gli stessi giornali e riviste

Rifiutare di ascoltare idee che non si condividono

Non fare cose nuove perchè non sicuri di saperla fare bene

Stare in una situazione, anche se non piace (lavoro, matrimonio, amicizie)

Fare ogni cosa in funzione della prestazione e non del godimento

Paura dell'ignoto

ciò che ti rende infelice non è mai dovuto agli altri, ma te lo sei voluto tu col tuo modo di fare.

Non dimenticare mai che qualsiasi motivo di infelicità che abbia una causa "esterna" rinsalda le catene che ti rendono schiavo/a

Paura dell'ignoto

È più facile tirar fuori una convenzione, quando non hai fiducia in te stesso. Se l'immagine che hai di te impallidisce, ti nascondi dietro il baluardo della convenzione.

Puoi sempre dirti che hai avuto ragione a comportarti in un certo modo, e continuare a giudicare male coloro che non si adeguano alle convenzioni che ritieni valide per te e per il mondo intero.

Conformandoti, puoi ricevere approvazione. Ti adatti e, così facendo, ti senti in pace, il che è quanto ti sei sempre sentito dire che *dovresti* fare. Quella famosa ricerca dell'approvazione, di cui abbiamo già trattato, si insinua anche in questo campo.

esercizio



Chiave/i di oggi



sbocciare



E venne il giorno

*in cui il rischio di rimanere stretti
in un bocciolo*

*divenne più doloroso del rischio
di sbocciare.*

- Anaïs Nin -