



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

29 novembre 2024

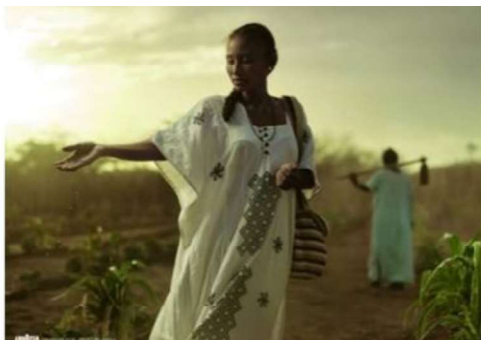
Le nostre zone erronee

dott.ssa Piera Teglia

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

Vita

«Nulla è in regalo, tutto è in prestito.
Sono indebitata fino al collo.
Sarò costretta a pagare per me
con me stessa,
a rendere la vita in cambio della vita.....”
(Wisława Szymborska - La fine e l'inizio)



le nostre zone erronee



esercizio

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

temi trattati

- non aver bisogno dell'approvazione altrui
- le convenzioni : rompere gli schemi
- la giustizia: una trappola
- una proposta d'amore

non aver bisogno dell'altrui
approvazione

Aver bisogno- di essere approvati è
come dire:

“Val più il tuo concetto su di me
dell'opinione che ho di me stesso”.



i primi messaggi in famiglia

Il bisogno di approvazione si basa su di un unico assunto "Non fidarti di te stesso; consulta prima qualcuno".

La nostra cultura rafforza il comportamento di ricerca dell'approvazione come sistema di vita. Concedere approvazione può essere un ottimo strumento di manipolazione.

Il tuo valore è in mano ad altri; se costoro rifiutano di darti la loro approvazione, ti senti svuotato.

Per favorire nell'adulto la libertà dal bisogno di approvazione, è utile abbondare in approvazione al principio, quando è ancora un bambino.

Ciò dipende dalla convinzione fondamentale dei padri e delle madri di possedere i loro figli.

La scuola poi rinforza l'ubbidienza e la ricerca di riconoscimento.

Lo studente è stato educato a fare tutto, non per sé, ma per un'altra persona, a compiacere il professore, a valutarsi su una unità di misura altrui.

esempi

Cambiare posizione, ossia alterare una convinzione, perché qualcuno mostra di disapprovare.

Edulcorare un'affermazione per non vedersela rifiutare. Adulare una persona per rendersi beneaccetti. Sentirsi depressi o ansiosi quando l'altro dissente.

Sentirsi insultati o mortificati se l'altro manifesta un'opinione contraria.

Dare dello snob o del presuntuoso a qualcuno — che è come dire: "Prestami maggiore attenzione". Mostrarsi eccessivamente d'accordo e fare continui cenni di assenso, anche se non si è affatto d'accordo su ciò che viene detto

Sgobbare per qualcuno e risentirsi di non esser capace di dire di no.

Lasciarsi intimidire da un abile commesso e acquistare una merce che non si desidera, oppure non riportarla indietro per timore del suo disprezzo.

Al ristorante, mangiare ugualmente una bistecca non cucinata come ordinato, per timore del disprezzo del cameriere se la si rimanda al cuoco.

esempi

Dire cose che non si pensano solo per evitare di non piacere a qualcuno.

Diffondere cattive notizie circa decessi, divorzi, imprese delinquenti e simili, e godere dell'attenzione che si riceve.

Scusarsi di continuo, fare un uso eccessivo di "Scusi" e "Mi dispiace" per farsi perdonare e approvare ogni momento.

Comportarsi da anticonformisti per richiamare l'attenzione su di sé, che è segno di nevrosi quanto il conformarsi per ottenere approvazione esterna.

Arrivare patologicamente in ritardo in ogni occasione per non sapersi esimere dal farsi vedere.

Tentare di fare impressione sugli altri simulando la conoscenza di una cosa che si ignora completamente.

Elemosinare complimenti dopo aver fatto di tutto per ottenere approvazione; poi rattristarsi se i complimenti non vengono.

strategie

Reagisci alle disapprovazione con frasi che iniziano con tu per rendere chiaro che la disapprovazione è un problema dell'altro e non tuo

- Se una persona tenta di manipolarti trattenendo la propria approvazione, dillo chiaramente
- Ringrazia la persona con cui sei in disaccordo per aver espresso un'opinione che può farti crescere: l'atto di ringraziare ti impedirà di cercare approvazione
- Esercitati ad ignorare la disapprovazione
- Accetta il fatto di avere le tue opinioni e che gli altri possono non capirti. Tu stesso non capisci ed approvi tutti e tutto
- Se ti scusi troppo, cerca di eliminare l'abitudine di scusarti di continuo anche quando non hai bisogno di farlo.

storia del gatto



rompi gli schemi



Abbatere la barriera delle convenzioni

Il mondo è pieno di doveri che, senza discernimento, la gente ritiene di dover fare propri. La loro somma costituisce una fascia di errore assai ampia.

La follia dei "dovrei", "avrei dovuto", "devo assolutamente"

Abbiamo la sensazione che sarebbe nostro dovere essere gentile coi colleghi, un sostegno per la moglie/marito, di aiuto ai figli, e un lavoratore/lavoratrice indefesso/a?

E se una volta si viene meno a uno di questi "doveri"?

il galateo

Si può scegliere come presentare una persona a un'altra, quando dare una mancia, che cosa indossare, come parlare, dove sedersi, come mangiare, ecc., in base ai propri desideri. Ogni volta che si cade nella trappola di un "Che cosa mi devo mettere?" o "Come lo devo fare?", si perde un pezzo di noi stessi.

Il nonconformista va a caccia di approvazione.

Essere sinceri, autentici con se stessi significa essere esenti dal bisogno di un sistema di sostegno esterno.

Il galateo è un bell'esempio di inserimento inutile e dannoso nella propria cultura.

Se le buone maniere sono certamente desiderabili (comportano, se non altro, che si tenga conto del prossimo), è pur vero che circa il 9% delle regole di un galateo sono insignificanti, composte ad arbitrio in una certa epoca. Non esiste l'etichetta : decidi tu quello che per te va bene curando di non mettere gli altri in imbarazzo.



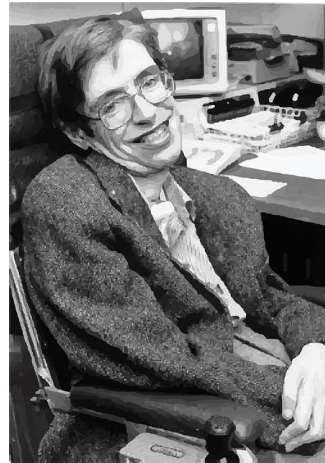
Coco Chanel

Coco Chanel, pseudonimo di Gabrielle Bonheur Chanel, è stata una celebre stilista francese, capace con la sua opera di rivoluzionare il concetto di femminilità e di imporsi come figura fondamentale del fashion design e della cultura popolare del XX secolo. Ha fondato la casa di moda che porta il suo nome.



Stephen Hawking

Stephen William Hawking, CBE CH, è stato un cosmologo, fisico, matematico, astrofisico, accademico e divulgatore scientifico britannico, fra i più autorevoli e conosciuti fisici teorici al mondo, noto soprattutto per i suoi studi sui buchi neri, sulla cosmologia quantistica e sull'origine dell'universo.



La trappola della giustizia

Per la gazzella è ingiusto quello che fa il leone, per le formiche il formichiere è un crudele sterminatore, il ragno è ingiusto quando si nutre di ciò che cade nella sua rete. Per non parlare di terremoti, uragani e tutte le altre calamità naturali: ingiustizie! O almeno è quello che siamo abituati a pensare.

La giustizia che tanto andiamo rincorrendo non è altro che un concetto mitologico e non si può basare la felicità sulla presenza o meno di giustizia che vedi intorno a noi. Calimero (il simpatico pulcino tutto nero) ha una visione alquanto amara della vita quando esorta "è un'ingiustizia però! "Quello che potrebbe fare, e che potrebbe fare ognuno di noi quando ci ritroviamo "neri e col mezzo guscio in testa", è cercare di avere una visione più obbiettiva e reale del mondo.

La verità è che la giustizia diventa una trappola al momento che le diamo il potere di influenzare il nostro stato d'animo.

strategie

- Esaminare i propri comportamenti quotidiani per scovare quelli che adottiamo solo per dovere o abitudine.
- Elencare le regole a cui ti conformi e che ti sembrano ingiustificate
- Sbarazzarsi dei ruoli che assumi nella tua vita per dovere / convenzione
- Spostare il centro della nostra attenzione dall'esterno all'interno dei problemi
- Smettere di dare la colpa dei nostri problemi agli altri ed impegnarsi per produrre quel cambiamento che vogliamo ottenere.
- Cercare di sostituire i nostri supposti doveri con altri comportamenti ed abitudini

La trappola della giustizia

Invece di generare pensieri autolesivi volti a lamentela quando pensiamo di subire un'ingiustizia (sia diretta che indiretta) potremmo adottare un atteggiamento propositivo, positivo e creativo, utile al cambiamento che desideriamo avvenga. Ma non dimentichiamoci che ci sono cose che possiamo cambiare e altre per cui non possiamo fare niente.

Se pensiamo che la vita sia ingiusta nei riguardi personali perché ha preferito premiare altri ,ci autocastighiamo. La vita non è ingiusta e non è neanche giusta.

La tua vita è V I T A ed è perfetta e meravigliosa così. È un dono stupendo senza polarità. La vita è solo da godere, fino all'ultimo respiro.

La trappola della giustizia

Invece di concentrarsi sulle ingiustizie, sul tonfo degli alberi che cadono nella foresta, concentriamoci sul buono che permea il mondo, sull'amore presente ovunque, sul silenzio della foresta che cresce. Dove pone l'attenzione, lì offriamo energia.

Per capire la realtà dobbiamo restituire al pensiero l'indipendenza, la libertà creativa, quindi ampliare i nostri orizzonti. Dobbiamo liberarci dai dogmi della scienza, della filosofia e della religione. Dobbiamo liberarci dalle paure e dare fiducia a quello che sentiamo dentro.

L'intuito non chiuderà mai delle strade, piuttosto ne aprirà di nuove

alcune strategie

Cominciamo a considerare la nostra vita emotiva come indipendente da quello che fanno gli altri. Ciò ci libererà dalla catena di sentirci offesi quando gli altri si comportano diversamente da come vorremmo.

Cerchiamo di vedere in prospettiva ogni decisione, e non come se fosse ogni volta questione di vita o di morte.

Eliminiamo i termini di paragone esterni

Alla frase "non è giusto" mettiamo "avrei preferito.."

la trappola della giustizia

Lamentarsi che alcuni, svolgendo lo stesso lavoro, guadagnano di più

Risentirsi se alcuni commettono delle infrazioni e la fanno franca, mentre noi la paghiamo sempre.

Nelle discussioni, insistere perché si giunga a una posizione netta, la quale vuole che i vincenti abbiano ragione e che i perdenti ammettano di avere torto.

Il giochetto del "Se lo fa lui, posso farlo anch'io", col quale giustifichiamo un'azione od un comportamento

Spendere per un regalo la stessa somma che l'altro ha speso per noi

Ricambiare ogni favore con uno di ugual portata.

pensare fuori dagli schemi

Ascolta le tue intuizioni, spesso sono corrette

Cerca di avere un minimo di ambizione, sarà uno dei tuoi carburanti più potenti

Fai meno previsioni e più sperimentazioni

Guardati sempre intorno e rifletti su tutte le possibilità

Ricordati che unico è meglio di migliore

Alza i tuoi standard nel lavoro e nella vita

Agisci anche per essere e non solamente per sembrare

Impara soprattutto facendo invece che leggendo

Poniti più perché e meno come

Sviluppa il pensiero laterale

Non chiuderti nel tuo regno e apriti alle discussioni

Non essere sordo alla conoscenza altrui

pensare fuori dagli schemi

Tieni un diario

Considera le regole che imponi al prossimo

Non pensare che le decisioni siano o giuste o errate, ma che ciascuna ha conseguenze differenti.

Cerca di vivere nel presente e considera norme e doveri validi

solo in una data circostanza

Smetti di aspettare che siano gli altri a cambiare

Non dimenticare mai che qualsiasi motivo di infelicità che abbia una causa "esterna" rinalda le catene che ti rendono schiavo: gli "altri", infatti, partono dal principio che tu non hai alcun controllo su te stesso o su di loro, bensì che sono loro a esercitare un controllo su di te.

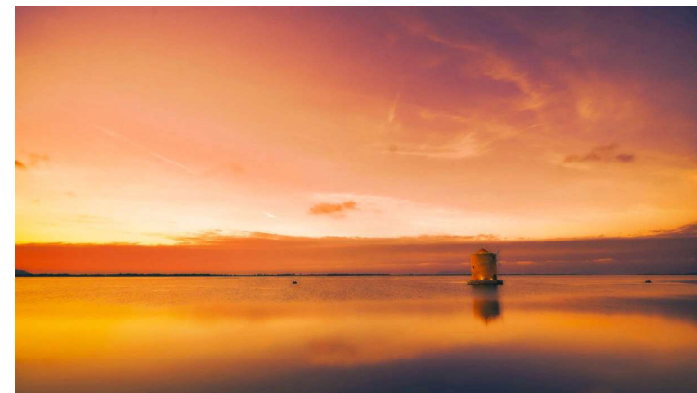


Trasformazione

- Se la nostra mente si occupa di pettegolezzi, preoccupazioni etc prenderà la loro tonalità psichica, come se pensa alla gioia, all'infinito, all'universalità.
- Già Marco Aurelio aveva detto : La tua mente sarà come i suoi pensieri abituali, perchè l'anima si colora dei suoi stessi pensieri.



esercizio



Noi facciamo la differenza quando sappiamo lasciarci animare dalla nostra passione per qualcosa che suona da dentro e smettiamo di preoccuparci di cosa penserà la gente, per seguire con fiducia ed entusiasmo il richiamo del nostro cuore. Quando siamo appassionati a qualcosa e gli dedichiamo il nostro tempo e la nostra energia con pienezza e consapevolezza noi trasformiamo davvero il mondo in positivo e lo facciamo per tutti, perchè diventiamo alchimisti di amore.

(A. Ponti)

