

STORIA DI UN PERCORSO DI COUNSELING

Carl Rogers per la prima volta afferma che **il cliente ha in sé le potenzialità e le risorse per risolvere il suo problema**, ed il compito del terapeuta (o dell'esperto nelle dinamiche relazionali - il Counselor non è un terapeuta!) è **quello di facilitare l'emergere di tali risorse.**

L'individuo nevrotico è in conflitto con se stesso.

Una parte del suo essere cerca di dominarne un'altra. Il suo IO tenta di sottomettere il corpo; il suo pensiero razionale, di controllare le emozioni; la sua volontà, di superare paure e angosce. Sebbene questo conflitto sia per lo più inconscio, il suo effetto è di esaurire le energie di una persona e di distruggere la pace della mente.

(Alexander Lowen: da "Paura di vivere")

All'inizio era un caos. Confusione e ansia. Il malessere era chiaro ma il suo significato no.

PAURA

Le paure possono essere legate a un trauma specifico. Ad esempio la paura del cane può essere legata a un episodio aggressivo da parte di questo animale, vissuto dal bambino. Tuttavia buona parte delle paure non sono legate ad alcun trauma specifico. Esse nascono da una sofferenza interiore del bambino, dovuta ad un'educazione non idonea o ad un ambiente particolarmente disturbato, stressante o che presenta, o ha presentato in passato, scarsa attenzione e considerazione nei confronti dei suoi bisogni affettivo – emotivi. Questa sofferenza genera in lui un'immagine negativa, e quindi paurosa, del mondo che lo circonda.

Faceva paura mettersi in ascolto per esplorare questa emozione. Ho pensato di essere un'avventuriera coraggiosa perché non avevo ancora smesso di cercare delle risposte e, ancora una

volta, ero disponibile a immergermi nella mia interiorità. Accesi la mia lanterna e partii... La strada era intrapresa... Chi ben comincia è a metà dell'opera, pensai.

Tuttavia mai mi sarei aspettata che sarebbe stato così difficile.

Vogliamo essere più vivi e sentire di più, ma questa esperienza si rivela spaventosa. Abbiamo paura di vivere e per questo ci affaccendiamo affannati per non sentire: corriamo per non affrontare noi stessi.

Ascoltare le mie emozioni mi ha messo di fronte alla realtà delle mie paure, di fallire, di avere successo, di avere responsabilità, di non essere tenuta in considerazione, di essere giudicata. Di sentire le mie emozioni e riconoscere i miei bisogni... di prendere contatto col dolore provocato dall'averli ignorati per tanto tempo, e con l'incertezza di essere un giorno in grado di soddisfarli davvero.

CURIOSITA'

La curiosità è amore puro per la vita: etimologicamente, infatti, deriva dal latino "cura", intesa come premura, sollecitudine, riguardo. Il vero curioso è dunque chi si prende cura di qualcosa, lo ha a cuore, custodendolo nella parte più intima di sé, e sente che dietro l'esperienza e l'informazione sta il calore della conoscenza, così come dietro alla cura di ogni progetto sta l'amore.

"La curiosità ci spinge ad assumere una posizione di scoperta attiva nei confronti della vita e a cercare ardentemente anziché attendere in modo passivo. È quell'attitudine mentale che ci rende perfettamente consapevoli, indipendenti, resilienti e dunque davvero liberi".

La curiosità per me è una motivazione intrinseca, che mi ha sempre guidato verso la scoperta e una comprensione del mondo esterno e soprattutto interno. Un interesse personale e un piacere fine a se stesso, non mi sono mai aspettata ricompense. Sono curiosa nel ricercare nuove sensazioni e esperienze. E' una forte attrazione, un desiderio di verità e comprensione di me e dell'altro, del perché sia così difficile vivere nell'armonia nonostante sia il desiderio di tutti. Un percorso lungo i nodi della mia anima, che non è solo scoperta ma è anche cura amorevole, comprensione come compassione, delicatezza e rispetto.

DI CHI E' LA COLPA DEL MIO FALLIMENTO?

SABOTATORE -

Pigrizia – procrastinazione – paura. Vittimismo – perfezionismo – squalifica – incontentabilità

Autosabotaggio è un termine che si riferisce alle azioni che gli individui mettono in atto per impedire il proprio successo, per sottrarsi allo sforzo o per giustificare un fallimento.

L'autosabotaggio è una strategia cognitiva che ha come obiettivo generale l'autoprotezione per salvaguardare la propria autostima e l'immagine di sé (Berglas & Jones, 1978; Rhodewalt, 1990; Smith et al., 1982). Nel 1978 (Berglas &

Jones, 1978) è stato mostrato per la prima volta da due studiosi che, quando un individuo si trova a fronteggiare una situazione che rappresenta una minaccia per il concetto di sé, può agire manipolando l'esito degli eventi al fine di garantire l'**autoprotezione**. Evidenze recenti (Arndt et al., 2002; Ferradás et al., 2018; Schwinger et al., 2014) suggeriscono che gli individui inclini all'autoprotezione attraverso l'autosabotaggio mostrano tratti come **una bassa autostima, oltre a un elevato senso difensivo e di impotenza**. In generale, sia gli individui con bassa autostima che quelli con alta autostima possono sperimentare la necessità di autosabotarsi e questo è dovuto dal rinforzo immediato e momentaneo dato dalle tecniche di autosabotaggio (Rhodewalt, 2008). Nonostante ciò gli individui che mettono in atto l'autosabotaggio rispetto a quelli che non lo fanno (Feick & Rhodewalt, 1997) sperimentano un minore declino dell'autostima quando sono esposti al fallimento e un aumento dell'autostima quando sono esposti al successo. Ho scoperto questo meccanismo perverso. Ho individuato la potenza dei meccanismi di difesa, anzi la tenacia. Era più facile avercela con il mondo intero piuttosto che scoprire che avevo avuto bisogno di attivare strategie difensive, per proteggere la mia vulnerabilità. Più facile rivestire il ruolo di chi fallisce piuttosto che illudersi di un effimero successo e poi scoprire di non meritarselo veramente. Più facile cambiare sempre lavoro piuttosto che rischiare di essere definita in un ruolo specifico che potrei non riuscire a sostenere. Più facile contattare il senso di impotenza piuttosto che rischiare di mettere in atto strategie non efficaci a soddisfare le MIE aspettative. MA OGGI QUANTO MI COSTA NON ASSUMERMI IL RISCHIO?

AUTOEFFICACIA

L'autoefficacia, un concetto introdotto da Albert Bandura, si riferisce alla convinzione di una persona di essere in grado di eseguire con successo specifici compiti o affrontare determinate situazioni.

L'autostima si sviluppa nel corso della nostra vita, fin dai primi interscambi del bambino con le sue figure di accudimento. Le esperienze chiamate di "rispecchiamento positivo", sono quelle precoci, che molto probabilmente svilupperanno una buona autostima di sé. Sono quelle esperienze da cui dipende la convinzione di essere di valore e degno di amore e quindi la capacità di amare sé stessi. L'autostima infatti è strettamente collegata:

- Al concetto che ognuno ha di sé stesso
- Alle credenze rispetto a ciò che pensiamo di essere o che pensiamo dovremmo essere
- All'immagine che pensiamo che gli altri abbiano di noi.

Spesso abbiamo bassa autostima per vari motivi, tra cui:

- aver fatto esperienza di genitori stressati, infelici e particolarmente severi o critici
- aver subito un trauma durante l'infanzia
- aver subito abusi fisici e psicologici

Molte persone attribuiscono la causa della loro bassa autostima a fattori esterni e difficilmente controllabili: il loro locus of control è orientato all'esterno.

Un'alta autoefficacia può contribuire a migliorare l'autostima, in quanto il successo nei compiti rafforza la percezione del proprio valore. Allo stesso modo, una buona autostima può alimentare l'autoefficacia, poiché chi si sente bene con

se stesso è più incline a credere nelle proprie capacità. Una buona autostima è associata a una maggiore resilienza, una migliore salute mentale e relazioni interpersonali più soddisfacenti. Al contrario, una bassa autostima può portare a problemi come ansia, depressione, e difficoltà nelle relazioni sociali e lavorative.

Il mio primo passo è stato quello di uscire da quella che comunemente viene definita 'comfort zone', zona di comfort, spazio vitale in cui stress e rischi sono ridotti al minimo. Solo così ho potuto migliorare, crescere, apprendere e imparare a raggiungere i miei obiettivi. Ma per riuscire ad uscire fuori dai confini della 'zona comoda' è stato necessario contattare la volontà a mettersi in gioco, affrontando e superando il disagio che mi dava il pensiero del cambiamento.

L'autoefficacia è una conquista che si raggiunge sperimentando l'azione e le sue conseguenze.

Provando nuovi percorsi relazionali e vedendo dove si arriva. Osservando cosa si è capaci di fare e dove si è più in difficoltà. Imparando dai propri errori nuove strategie, nuova conoscenza di sé, per acquisire fiducia nelle proprie capacità, e imparare a riconoscere le proprie risorse.

L'autoefficacia ha nutrito l'autostima, che è la capacità di stimare ciò che sono: una persona in ricerca disponibile a mettersi in gioco, disponibile ad accogliere il suo mondo e il mondo intorno.

SIMPATIA – CONFLUENZA – CONSIGLIO

Offrire un consiglio può inibire la capacità di una persona di attingere alla sua sorgente creativa più profonda. Credere che l'esperienza degli altri coincida con la nostra ci porta fuori strada. Permettiamo a noi stessi di rimanere al centro della nostra esperienza anche quando ci illudiamo di incontrare gli altri.

L'impulsività mi ha portato spesso a formulare giudizi affrettati e a esprimere opinioni non richieste. La sensazione di aver capito anche prima del mio interlocutore attivava in me un'irrefrenabile impulso a entrare nelle esperienze degli altri. Avevo la necessità di risolvere velocemente i problemi che mi venivano raccontati, con l'idea sottintesa che le persone non sarebbero state capaci di farlo da soli... Ma quale bisogno c'era sotto?

Il mio bisogno di aggredire le lamentele degli altri esasperata dall'inconcludenza delle persone. Il bisogno di risolvere i problemi degli altri in modo che gli altri fossero disponibili a occuparsi dei miei. Il bisogno di essere vista e ascoltata, il bisogno di fare agli altri ciò che desideravo fosse fatto a me.... Ma non ha funzionato!

Il risultato è che gli altri si sono sentiti invasi e giudicati da me. Costretti in una posizione down mentre io mi mettevo in una posizione up. Il risultato è che la prima a risultare inconcludente sono stata io che girando intorno alle questioni degli altri mi sono dimenticata di ascoltare le mie.

SILENZIO E ASCOLTO ATTIVO

Uno tra i modelli d'ascolto attivo più utilizzati è il Modello Gordon, dal nome dello psicologo americano Thomas Gordon. Consiste in:

- *il silenzio coincide con l'ascolto passivo: si comincia ad ascoltare l'interlocutore, mostrandogli la propria attenzione, guardandolo negli occhi e mantenendo una postura aperta.*
- *Segue l'accoglimento, durante il quale si inviano all'altro piccoli incoraggiamenti a procedere, di tipo verbale o non verbale. La parola, in questa fase, è solamente un supporto di ciò che l'interlocutore dice. Successivamente si passa agli inviti calorosi: con le parole, si invita la persona ad approfondire ciò che sta dicendo.*
- *Infine, si mette in pratica il cosiddetto "ascolto riflessivo": si ripete ciò che il proprio interlocutore ha detto, con parole diverse. La persona "riflessa" avrà così la percezione di essere ascoltata e compresa.*
- *Per diventare "attivo", l'ascolto deve essere aperto e disponibile non solo verso l'altro e quello che dice, ma anche verso se stessi, per ascoltare le proprie reazioni, per essere consapevoli dei limiti del proprio punto di vista e per accettare il non sapere e la difficoltà di non capire.*

Rimanere in silenzio, sospendere il giudizio, lasciar parlare il mio interlocutore, lasciare un tempo sospeso prima di prendere la parola mi ha permesso di vivere INCONTRI più profondi, di sentirmi più vicina all'altro. Mi ha permesso di ascoltare meglio anche me e di distinguere tra ciò che riguarda me e ciò che riguarda il mio interlocutore. Sapendo che l'unica responsabilità che ho è verso i miei pensieri, verso le mie emozioni e verso i miei stati d'animo. E che, tecnicamente, la mia responsabilità verso l'altro è *solo* quella di fargli da specchio.

AGGRESSIVITA' – IMPULSIVITA' – BISOGNO DI FARE

Sono entrata a fondo in contatto con questa mia dinamica. Ho cercato di contattare cosa stesse dietro al mio atteggiamento invadente svalutante. Ho dato ascolto a questa energia dirompente da cui spesso ero sopraffatta. Ingestibile... mi sono spesso sentita in imbarazzo e goffa. Era difficile modularsi.

Più facile buttarsi a capofitto piuttosto che meditare sulle azioni e sulle conseguenze

Più facile agire sull'onda di un entusiasmo momentaneo piuttosto che ragionare sulle difficoltà del percorso e perdere l'adrenalina che ti dà la vertigine dell'incertezza e dell'ignoto.

A grandi alti corrispondono però picchi in basso...

IMPULSIVITA'

Agire impulsivamente per non fermarsi a pensare che potrei fallire se provassi a orientare i miei desideri, le mie intenzioni, la mia volontà verso il raggiungimento di un obiettivo...

Affidarsi all'intuito e all'improvvisazione, preservarmi dalla responsabilità dell'insuccesso perché tutto viene appiattito a mero tentativo senza pretese di successo.

Paura di correre il rischio. Paura di accorgermi di non saper fare qualcosa. Paura della fatica di mettere insieme ciò che serve per fare. Paura del giudizio. Paura di non riuscire a fermarsi, di non saper gestire la sospensione necessaria nell'ascolto

VOLONTA' – POTERE PERSONALE

La volontà è la capacità di dirigere le proprie azioni e controllare gli impulsi, al fine di perseguire obiettivi a lungo termine nonostante le difficoltà o le tentazioni che possono deviare dal percorso stabilito. Questa abilità è essenziale per la regolazione del comportamento e per il mantenimento della disciplina necessaria per realizzare piani complessi o protratti nel tempo. La forza di volontà riguarda la capacità di controllare o trattenersi di fronte alla gratificazione immediata per raggiungere obiettivi a lungo termine. Si tratta di una regolazione consapevole di determinati impulsi e aiuta a raggiungere nel tempo una maggiore soddisfazione. Diverse ricerche recenti suggeriscono che la forza di volontà è in parte determinata dalla nostra genetica. Questa abilità può essere migliorata attraverso l'impegno, la comprensione e l'impostazione di una routine sana.

Non è raro che le persone possano cedere alla procrastinazione, rimandando decisioni importanti e compiti necessari. Al contrario, si può anche assistere a decisioni impulsive, dove la scelta meno riflessiva viene preferita a causa della ridotta energia mentale necessaria per valutare tutte le opzioni disponibili. Entrambe queste reazioni sono tentativi di gestire una ridotta capacità di autocontrollo e non devono essere viste come fallimenti personali. Infatti, avere una forza di volontà che talvolta è meno forte non è sintomo di debolezza, ma piuttosto una parte naturale del nostro equilibrio psicologico che può essere influenzato da numerosi fattori esterni ed interni.

Come recuperare la propria capacità di autoregolazione? Come avere una volontà di ferro?

Uno degli aspetti chiave per rafforzare la forza di volontà è

- *la consapevolezza di sé. Essere consapevoli dei propri limiti, delle proprie emozioni e reazioni permette di gestire meglio le situazioni stressanti e di evitare decisioni impulsive. Inoltre,*
- *la gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento come la meditazione, lo yoga o semplici esercizi di respirazione può aiutare a mantenere un livello di calma interiore, fondamentale per perseverare nei momenti di difficoltà.*

Ho cercato il modo di usare la mia forza in modo più soddisfacente per me. Non è negativo avere energia tutt'altro. Ma è stato importante per me capire come canalizzarla.

Attivare la mia forza di volontà per me ha significato stabilire degli obiettivi di vita sulla base delle mie necessità e credere di avere la forza e la capacità di raggiungerli. Contattare il mio potere personale. Una spinta vitale per cui si va avanti nonostante i momenti negativi, le giornate storte, i fallimenti. Una forza che ci fa essere risoluti nei momenti in cui la vita ci gioca dei brutti scherzi, che proprio non ci aspettavamo. Ci dà uno stimolo in più per raggiungere gli obiettivi che ci prefiggiamo e trovarne sempre di nuovi.

RABBIA

La rabbia è un'emozione intensa e spesso fraintesa, ma ha un ruolo cruciale nel nostro benessere psicologico. Precisamente, fa parte delle emozioni primarie, ovvero quelle emozioni intrinseche alla nostra natura biologica. È una risposta naturale a situazioni percepite come minacciose o ingiuste e in senso allargato può fungere da segnale che qualcosa non va e che è necessario muoversi per mettere in atto un cambiamento, è un'energia che ci attiva in tal senso. Purtroppo nonostante la sua cruciale importanza, culturalmente parlando troppo spesso è vissuta in termini negativi, tanto che si ritiene più conveniente inibirla.

Molto spesso la minaccia percepita risiede dentro di noi, nelle emozioni che proviamo e che viviamo come minacciose e non buone per noi. In questo caso ci arrabbiamo senza essere direttamente in contatto con queste altre emozioni sotterrane che pure ci stanno condizionando. Per imparare a gestire le nostre reazioni è importante quindi ascoltare attentamente come ci sentiamo e discernere tutte le emozioni in campo. Ad esempio possiamo arrabbiarci come reazione a una frustrazione che, a sua volta, nasce dal dolore, dal mancato soddisfacimento di un nostro desiderio, obiettivo. Maschera il dolore, mentre l'ira aggressiva fa illusoriamente sentire forti. Spesso dunque dietro l'aggressività si cela paura, insicurezza, vulnerabilità.

- *L'accumulo di stress e tensione può attivare la rabbia, in quanto ci fa sentire meno padroni del nostro tempo e delle nostre energie. Vivere situazioni di stress costante, senza adeguati mezzi per affrontarlo, può portare a frustrazione ed espressioni di rabbia più o meno intense.*
- *Eventi o esperienze traumatici possono lasciare "cicatrici emotive", rendendo più facile provare rabbia in situazioni simili.*
- *L'insicurezza e la bassa autostima possono contribuire a far sentire rabbia dentro.*
- *Problemi relazionali, come conflitti familiari o problemi di comunicazione, possono essere cause di rabbia*

Spesso la mia impulsività mi ha portato a agire in modo iracundo. Non ero in contatto con le mie emozioni e non ero di conseguenza padrona dei miei comportamenti. In me risuonava il senso di impotenza che se in alcune circostanze mi bloccava in altre mi ha fatto reagire come un animale ferito. Praticare l'ascolto interiore, individuare le mie necessità e scoprire nuove forme di comunicazione più autentiche mi ha reso più padrona dei miei comportamenti e più capace di rispondere alle mie esigenze in maniera costruttiva e rispettosa del prossimo. È stata una conquista

importante anche perché chi ne faceva maggiormente le spese erano le mie persone più care. Il metodo della Comunicazione non Violenta racchiude tutti i passi necessari per restare in contatto con il proprio mondo interiore, per riuscire a comunicarlo responsabilmente e con rispetto per l'altro, senza dare per scontato ciò che ci aspettiamo dall'altro, permettendo di aprirsi a una relazione autentica.

- Assumersi la responsabilità del nostro stato emotivo senza dare la colpa agli altri: quando diciamo "Tu mi fai arrabbiare", stiamo dando all'altra persona la responsabilità di un nostro stato emotivo. In altri termini, pensiamo che sia l'altra persona a farci arrabbiare. In realtà siamo noi in prima persona a reputare quel comportamento intollerabile. Potenziando l'intelligenza emotiva, si impara a analizzare le proprie emozioni e a padroneggiarle;
- Ascoltare i nostri bisogni, provando a chiederci "Perché sono una persona sempre arrabbiata? Quale mio bisogno penso che l'altro non abbia rispettato?"
- Liberarsi dalle ferite del passato, da carichi emotivi scomodi e dannosi;
- Utilizzare una comunicazione assertiva, comunica in modo diretto ciò di cui hai bisogno realmente per comunicare ciò di cui si ha bisogno utilizzando una formula come formula: "Io mi sento.....quanto tu....e vorrei che".

PERDONO

Il significato originario è lasciare, lasciare andare, mettere in libertà, mandare via, abbandonare, lasciare dietro a sé. Avere uno sguardo al presente e al futuro: lasciar andare per ritrovare. Il perdono include la capacità di comprendere e accettare le situazioni passate, distaccandosi emotivamente dalle conseguenze che potrebbero avere nel presente. Consente alla persona di liberarsi dal peso emotivo che la circonda. L'atto di perdonare sfida le proprie convinzioni, la comprensione del dolore e delle relazioni umane. La sua complessità risiede nel confronto diretto con un'ampia gamma di emozioni, traumi e cicatrici dell'anima, richiedendo un costante sforzo e una profonda consapevolezza di sé. Quando una persona decide di perdonare qualcun altro, ciò non implica necessariamente la riconciliazione con l'offensore o la giustificazione del suo comportamento. Piuttosto, prevede l'elaborazione delle emozioni negative, come il rancore e la rabbia, al fine di liberarsene e favorire la propria guarigione emotiva.

Ho dovuto riconciliarmi con me prima di tutto. Conoscermi e accogliermi, ascoltarmi e comprendermi. Amarmi per quello che sono e lasciar andare i rammarichi, le critiche distruttive, i rimpianti. Sono stata il meglio di quello che ho potuto essere.

Staccarsi dal passato dà molto spazio al presente e questa è una sensazione molto liberatoria!

GIOCO TRA LE PARTI

Carnefice – vittima – salvatore: dinamica perversa e vincolante. Rimani incastrato in relazioni chiuse e insoddisfacenti, in cui giochi un ruolo invece di incontrare l'altro in modo autentico.

Releggi il tuo interlocutore in funzione del gioco che metti in atto finché finalmente non ci si decide a mettersi in contatto con ciò che si prova, con ciò che si desidera e ci si assume la responsabilità di prendersene cura.

RESPONS-ABILITA'

Responsabilità indica l'abilità a rispondere alla situazione che ci troviamo a vivere.

Essere in grado di assumersi responsabilità in una determinata situazione significa ritenersi in grado, avere l'abilità, di rispondere nella maniera più efficace alle caratteristiche della situazione stessa. Per rispondere efficacemente abbiamo bisogno di conoscenze adeguate, voglia di coinvolgerci e di eccitazione.

Dal latino responsum «risposta» e sarebbe la capacità di rispondere dei propri comportamenti, rendendone ragione e accettandone le conseguenze, la capacità di rispondere ai propri bisogni attivando le proprie risorse.

Essere responsabili rimanda all'essere consapevoli di sé stessi e dei propri modi di essere e agire davanti agli eventi.

Non ci può essere pertanto responsabilità senza consapevolezza.

Se riconosco la necessità di muovermi e individuo le risorse per farlo, accetto di attivarmi? Accetto lo sforzo e il rischio di farlo? Voglio veramente provare a stare meglio?

La responsabilità è solo mia!

EMPATIA

L'empatia è la capacità di "mettersi nei panni dell'altro" percependo, in questo modo, emozioni e pensieri. È l'abilità di vedere il mondo come lo vedono gli altri, essere non giudicanti, comprendere i sentimenti altrui mantenendoli però distinti dai propri (Morelli e Poli, 2020).

È uno spazio neutro di incontro dove due vissuti posso momentaneamente entrare in relazione.

INVIDIA

Alla base dell'invidia si possono riscontrare credenze legate al senso di inferiorità, mancanza e di rivalità nei confronti dell'altro. In questo senso, vi è una differenza fondamentale tra il semplice desiderare e l'invidiare, perché nell'invidia è essenziale la componente emotiva di rivalità con l'altro: l'esistenza di un bene/condizione posseduto/a da altri ingenera un senso di mancanza, di inferiorità e di inadeguatezza nel soggetto (Frijda, 1986). Dunque, la base dell'invidia è una mancanza, o meglio anche dire la percezione di una mancanza, resa evidente da un confronto sociale; tale mancanza è

spesso attribuita alla propria inadeguatezza e al senso di inferiorità nei confronti degli altri. Inoltre, l'invidia in alcuni casi può implicare anche aspetti morali, in quanto può essere sostenuta da un'idea di ingiustizia verso la persona che gode di un bene, qualità o condizione desiderata dal sé.

La verità è che dietro questa emozione si nasconde un individuo con bassa autostima. Ho preso contatto col senso di inferiorità che mi suscitavano certe persone, e col dolore che mi dà riconoscere di non avere le loro stesse capacità. Il senso di ingiustizia è forte! Ma di chi è la responsabilità di come mi sento? La percezione della mia mancanza nel confronto con l'altro, mi ha permesso di cogliere un mio bisogno e una mia aspirazione, orientandomi verso un nuovo modo di essere.

AMMIRAZIONE

Sentimento di attrazione che si prova verso cose straordinariamente belle e pregevoli, o di stima, rispetto, simpatia per qualità singolari di una persona.

L'ammirazione e l'invidia, sono psicologicamente parenti nel riconosce nell'altro un meglio rispetto a noi. Ma non sono lo stesso in ciò che questo riconoscere genera nei nostri sentimenti e nelle nostre azioni. L'ammirazione stabilisce una distanza, un orizzonte, una "mira", che si osserva con approvazione e calore, incantati. Si prova un piacere nel riconoscere negli altri una grandezza che ci supera e che non ci appartiene.

Provare un sentimento di ammirazione verso qualcuno ci consente beneficamente di connetterci con i nostri ideali, con il nostro bisogno di nutrire una proiezione identitaria di valore, attraverso cui sentirci congiunti con un sogno, con una vita più piena, realizzata. Ammirando qualcuno stiamo anche affermando a noi stessi di possedere un legame con il contenuto della nostra ammirazione, di esserne in parte toccati. L'inconscio non segue legami di causalità empirici e oggettivi. L'ammirazione ci permette di rispecchiarci nei nostri sogni e sentircene nobilitati.

In sintesi se l'ammirazione ci connette con i nostri sogni, l'invidia con i nostri incubi.

Lasciarmi ispirare da chi è più bravo di me a realizzare qualcosa che ritengo importante è stato un cambio di prospettiva che mi ha permesso di contattare la mia forza e il mio equilibrio in risposta a alla sensazione di non avere la possibilità di fare nulla

LASCIARE ANDARE

Prendere le distanze dal passato per costruire il nostro futuro. Per creare spazio e energia. Ogni distacco da persone, luoghi, cose, parti di noi scombina emozioni affetti e consuetudini... Comporta disagio, inquietudine, senso di smarrimento. Implica una ristrutturazione identitaria e delle proprie abitudini.

Sono rimasta attaccata inesorabilmente per troppo tempo al desiderio di mia mamma, al pensiero idealizzato di un incontro perfetto con la donna che mi ha donato la vita ma che però non ha saputo amarla e nutrirla come avrei voluto. La mia anima per troppo tempo è rimasta ad aspettare, fiduciosa entusiasta al pensiero della bellezza che ci sarebbe stata se fossimo riuscite a sintonizzarci un giorno. Non è più tempo di aspettare: è tempo di guardare avanti e di non sentirmi più condizionata da quell'incontro che non c'è mai stato. Ho visto tante volte mia mamma ma non l'ho mai incontrata.

Visualizzo in uno scenario di luce e calore la mia mamma così com'è. Le vado incontro commossa. La abbraccio, la luce ci avvolge. Tutto è perfetto. Le racconto le mie aspettative i miei sogni di un amore perfetto realizzato con lei.

Le dico che va bene anche così, e che non posso più aspettarla.

La lascio andare.

Lasciando andare lei, libero me da un legame pesante e vincolante.

Sono triste ma libera... mi sono tolta un peso. Posso finalmente guardare oltre.

A seguito di questa esperienza scelgo di intraprendere un percorso di psicoterapia cognitivo-comportamentista per concretizzare ulteriormente questo processo di distacco in modo evoluto.

MEDITAZIONE DEL CUORE

Lo strumento che mi ha permesso di accompagnare mio papà nei suoi ultimi giorni di vita. Di non pensare al rancore per il passato, ai sospesi e ai non detti, di non pensare alla paura per l'avvicinarsi della morte, di non cedere alla disperazione per l'ineluttabile destino e per la sofferenza che questo comportava.

Innanzitutto la meditazione, il respiro, lo stare. Non scappare. Accogliere la realtà. Accogliere l'intensità di quei giorni. Apirmi all'esperienza di mio papà che si apprestava a lasciarci... per sempre.

Del cuore: solo amore e gratitudine. Solo fiducia, solo rispetto. Un'energia che supera l'essere umano e ci connette al divino. Al presente e all'assente. Crea un ponte tra i mondi. Prepara la strada e mantiene il legame.

CONTATTO E ASCOLTO

Il contatto col mio mondo interiore attraverso l'ascolto del mio corpo. Fare spazio e lasciare riverberare la saggezza del mio corpo, tutt'uno con la mia anima. La strada per conoscer chi sono,

di cosa ho bisogno. Per sentire il mio dolore e le mie ferite come primo passo per potermene fare carico con amorevole cura.

Per questo motivo ho intrapreso un percorso di psicoterapia Bioenergetica tutt'ora in corso.

QUANTO MI COSTA?

È difficile abbandonare le solite vecchie abitudini, seppure malsane e mortifere. Le conosciamo bene, abbiamo tutti i nostri meccanismi di difesa che ci impediscono di vivere la sofferenza che temiamo di più. Anche se siamo immersi nella melma e nel ristagno. Insoddisfatti e disperati.

Questo è il prezzo!

...ma è tutto qui quello che so fare?

SONO PRONTA A ACCOGLIERE IL MIO FUTURO

A costruire qualcosa di imprevedibile e inedito. A evolvere facendo appello a tutte le mie risorse e le mie energie. Chiederò aiuto e cercherò guide, ma ascolterò anche la voce del mio cuore.

...grazie Arianna!

Per le definizioni ho fatto riferimento al seguente sito: <https://www.stateofmind.it/>

Alexander Lowen: da "Paura di vivere"

CL 2021-2024