



Teniamoci per mano

Crescere in un mondo complesso

**Comunicazione
relazionale**

Cosa hai vissuto?

Cosa ti aspetti oggi?



Vorrei dirti...

Inseguite i vostri sogni ragazze, ascoltatele, vivetele, impiegate le vostre energie per realizzarli. Non abbattetevi di fronte alle cadute, perché vi saranno momenti in cui vorrete gettare la spugna e percorrere una strada diversa, che in apparenza si dimostra più facile.

Non sacrificate i sogni, altrimenti dovrete convivere con l'amaro di questo rimpianto.

Non compiacete gli altri, ascoltate i consigli di chi vi è accanto ma date sempre priorità al vostro sentire personale.

Non appiattitevi alle scelte della massa, siate uniche, esplosive anche se a volte non vi sembrerà d'aver trovato la giusta dimensione nella collettività, portate avanti la vostra identità con fermezza... Vi sono accanto e vi voglio bene!

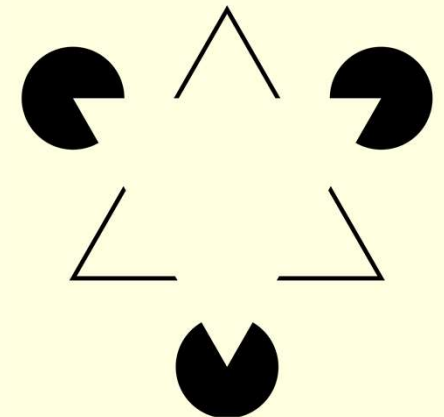
La mamma

Copione: definizione

Un piano di vita che si basa su di una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dagli adulti significativi, giustificata dagli avvenimenti successivi, e che culmina in una scelta decisiva. *(Eric Berne)*

Come funziona ...

- Griglia percettiva (meccanismo di difesa)
- Conferma del copione



Posizioni esistenziali



1. lo sono ok, tu sei ok
2. lo sono ok, tu non sei ok
3. lo non sono ok, tu sei ok
4. lo non sono ok, tu non sei ok

Come rinforzare il “non ok”

- ✓ Potevi fare meglio
- ✓ Sono delusa
- ✓ Guarda “x” com’è bravo!
- ✓ Ogni volta ...
- ✓ Sei sempre il solito



Come rinforzare il “non ok”

- ✓ Non ti impegni abbastanza
- ✓ Sei la mia disperazione
- ✓ Non ne fai una di giusta
- ✓ E' colpa tua!



Atteggiamenti tipici del “io non ok”

- ✓ Bisogno di conferme
- ✓ Paura di sbagliare
- ✓ Bisogno di compiacere
- ✓ Non saper dire di no



Atteggiamenti tipici del “io non ok”

- ✓ Senso di disagio, si svaluta
- ✓ Pensare di non essere all'altezza
- ✓ Paura di essere rimproverati
- ✓ Autorimproveri



Vorrei dirti che sono abbastanza, che sono una persona degna, che la gente mi può volere bene nonostante i miei infinti difetti, e invece non ci riesco perché c'è sempre questa maledetta testa che mi dice che: no non sono all'altezza, no non sono abbastanza brava, no non sono abbastanza magra, e che mi ricorda che tutto questo è colpa mia, che è colpa mia se ho pensieri sbagliati, è colpa mia se la gente mi vede insicura e quindi si convince che in effetti io non sia granché.

*Vorrei dirti che qualcuno lo capirà davvero,
che qualcuno mi saprà amare come in fondo
credo di meritare, vorrei dirti che quella
persona, l'unica che mi farà sentire perfetta
sentirà lo stesso per me.*

*Vorrei dirti che tutto si sistemerà, vorrei dirti
che non si può essere perfetti, vorrei crederci
davvero.*

(Eleonora)

Ingiunzioni, cosa sono?

- ✓ Messaggi che creano o rinforzano un copione
- ✓ Sii
- ✓ Non essere
- ✓ Devi!



Come sostituire il “Devi”?

- ✓ Le ingiunzioni sono inibenti



Puoi!

Compiacimi! Sii il figlio
che ho sognato.





Puoi diventare ciò che desideri,
essere Altro da me ...

Come sostituire il “Devi”?

- ✓ È importante
- ✓ Perché non proviamo a ...
- ✓ Cosa ne dici se ...
- ✓ Cosa ne pensi se ...
- ✓ Ti va di ...



Come sostituire il “Dobbiamo”?

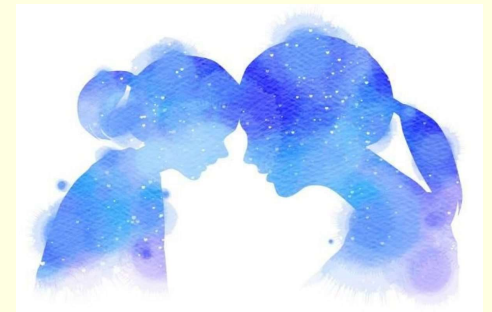
- ✓ Cosa è importante per te?
- ✓ Quali obiettivi ti poni?
- ✓ Il raggiungimento di... ci permetterà di...
- ✓ Le statistiche, previsioni dicono che ...

Stili di attaccamento



Quale attaccamento ai nostri genitori?

- a) Sicuro coerente
- b) Preoccupato/ansioso
- c) Evitante, distanziante



**Un sicuro legame di
attaccamento genera una
rappresentazione di sé positiva:
sono degno di amore, sono
causativo, sono importante.**



Il legame insicuro-evitante

genera una rappresentazione di un sé non meritevole di amore e attenzione (figura di attaccamento anaffettiva, non responsiva).



Il legame insicuro-ambivalente genera confusione, insicurezza, la sensazione di non potersi fidare degli altri ed incapacità esplorativa.



Giochi relazionali

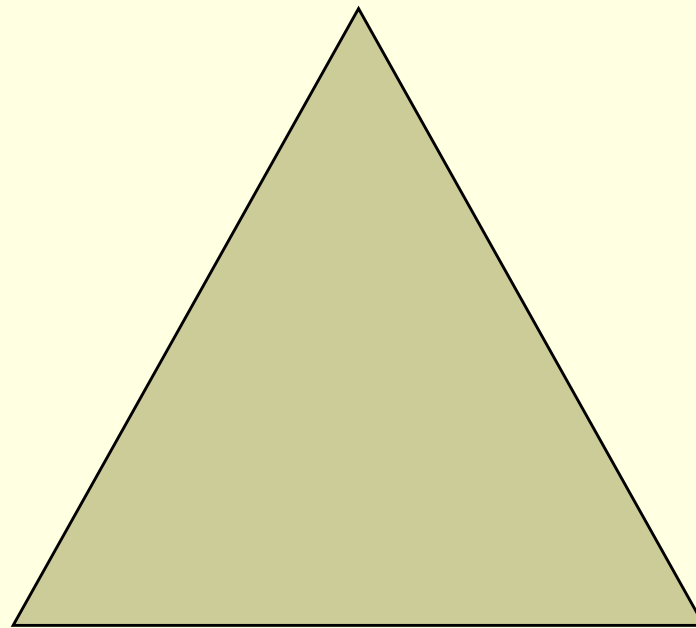


Regole dei giochi

- Si gioca sempre (almeno) in due
- I giochi non finiscono mai
- I giochi sono convenienti
- I giochi permettono di accumulare punti
- I giochi sono la conferma del copione

Triangolo drammatico

salvatore



carnefice

vittima

*“Abbiamo tutti dentro un mondo di cose,
ciascuno un proprio mondo di cose!”*

*E come possiamo intenderci se nelle
parole che io dico metto il senso e il
valore delle cose che sono dentro di
me, mentre chi le ascolta,
inevitabilmente, le interiorizza con il
senso ed il valore che hanno per sé del
mondo che ha dentro? Crediamo di
intenderci ma non ci intendiamo mai!”*

(L. Pirandello)

Grazie per il cammino fatto assieme.

Mauro e Marco



info@maurocason.it

crea@byleg.it

blog: maurocason