G.Ri.Fo.
counselling

Coltivare l'amicizia con se stesse/i

2° Incontro - Le nostre fragilità: i "troppo" o "troppo poco"

a cura della Dott.ssa Lucia Brigliadori

Quando rinunciamo al potere su noi stesse/i e lo affidiamo a qualcuna/o o qualcosa esterna/o a noi.

Quando rinunciamo alla competenza di noi stesse/i e affidiamo ad altre/i la decisione di ciò che è bene per noi.

Quando esercitiamo su di noi un vigile controllo in cambio dell'accettazione da parte degli alti/e.

Ci allontaniamo da noi stesse/i
ci separiamo dai nostri desideri profondi
indeboliamo la nostra energia vitale
allora compaiono i nostri
«troppo» o «troppo poco»

G.Ri.Fo. counselling

E quando i nostri «troppo» o «troppo poco» compaiono
e siamo irritate/i, preoccupate/i, sconvolte/i, **non abbandoniamoci** ma **osserviamo ciò che sta succedendo in noi**

- *Quale emozione ci sta pervadendo?*
- *Da dove viene?*
- *Verso che cosa ci spinge?*

facciamolo , **senza paura, senza la pretesa di modificare quello che sentiamo, rendendoci presenti a noi stesse/i, avendo cura di noi.**

G.Ri.Fo.
counselling

E **le nostre ferite nascoste, le fragilità che vengono da lontano,**
ma che sono incise nello spirito e nella carne,
che a lungo abbiamo sognato che non esistessero,
poi abbiamo sperato che potessero sparire e oggi,
dopo tutti gli sforzi e il tempo passato, sono ancora lì,

forse fanno meno male perché avere cura di sé significa allargare all'infinito il campo della nostra coscienza, fare spazio all'altro che noi siamo e non perdere il mondo.

G.Ri.Fo.
counselling

Abbiamo cura di chi o di ciò che amiamo, che rispettiamo, accettiamo senza pretendere di cambiarla/o, a cui attribuiamo un valore dunque

avremo cura di noi stesse/i nella misura in cui:

- **Ci saremo amiche/ci**
- **Ci accetteremo per come siamo**
- **Ci rispetteremo**
- **Ci riconosceremo valore**
- **Ci affermeremo**

L'AMICIZIA CHE OGNUNO SI DEVE

M. DE MONTAIGNE

solo l'amicizia riesce ad associare

Esigenza (non permettere ai nostri amici di fare qualsiasi cosa)

Benevolenza (non giudicarli, ma essere disposti ad aiutarli)

Presenza (essere attenti e disponibili per loro)

Accettazione (accettarne i difetti e le manchevolezze)

SI PUÒ IMPARARE

a passare da relazioni esigenti, ombrose e condizionate con se stesse/i

a relazioni più serene

G.Ri.Fo. counselling

L'ACCETTAZIONE:
UNA DECISIONE ESISTENZIALE

L'Accettazione consiste:

- Nel dire semplicemente «sì» a ciò che esiste, visto che esiste.
- Nel riconoscere che, per il momento, le cose sono come sono e non come vorremmo che fossero
- Nel riconoscere e integrare le proprie imperfezioni
- Nel predisporsi al cambiamento

G.Ri.Fo. counselling

RISPETTARSI:
NON MENTIRE E NON NEGARE SE STESSI/E

Rispettarsi significa:

- Ascoltarsi.
- Riconoscere le proprie attese. Non realizzandole tutte e a ogni costo. Ma accogliendole e ascoltandole.
- Riflettere sui propri diritti personali:

- Di dire di no
- Di occuparsi di sé
- Di deludere
- Di mancare alla parola data se ci sono buone ragioni per farlo

G.Ri.Fo. counselling

RICONOSCERSI VALORI
PER ESSERE LIBERI E AUTONOMI

L'autostima è:

- **La dignità**, ciò che ci fa accordare, a noi stesse/i , in quanto esseri umani, un valore al di sopra di qualsiasi prezzo, di qualsiasi utilizzo
- Ciò che ci consente di **resistere alle pressioni e alle manipolazioni**
- Ciò che ci consente di **trarre il meglio** dai condizionamenti **del passato**. E **anche di affrancarcene**, per diventare noi stesse/i
- **Resilienza** nei confronti delle avversità della vita
- Ciò che ci permette di **trarre il meglio da quello che siamo**, in un dato momento

G.Ri.Fo. counselling

AFFERMARSI, NON CONTRO, MA PER

Affermarsi significa:

- Esprimere le proprie esigenze, emozioni e pensieri
- Crearsi un proprio posto, non prendere quello degli altri
- Ottenere quello che desideriamo, mantenendo i legami
- Fare ciò che la voce interiore ci suggeriva

G.Ri.Fo. counselling

G.Ri.Fo.
counselling

Fino a quando non si è pronte/i ad affrontare la possibilità di contrariare le/gli altre/i , non è mai il momento giusto per affermarsi.

C. Andrè