

Febbraio

“Se non mi amo, non ti amo”

(Alcune indicazioni per vivere un amore felice!)

dal libro di Roberto Cavaliere, per ... vivere l'amore senza paura

AMARSI PER POTER ESSERE AMATI

– Ma tu mi ami? Chiese Alice.

– No, non ti amo rispose il Bianconiglio.

– Alice corrugò la fronte ed iniziò a sfregarsi nervosamente le mani, come faceva sempre quando si sentiva ferita.

– Ecco, vedi? – disse Bianconiglio – Ora ti starai chiedendo quale sia la tua colpa, perché non riesca a volerti almeno un po' di bene, cosa ti renda così imperfetta, frammentata. Proprio per questo non posso amarti. Perché ci saranno giorni nei quali sarò stanco, adirato, con la testa tra le nuvole e ti ferirò. Ogni giorno accade di calpestare i sentimenti per noia, sbadataggine, incomprensione. Ma se non ti ami almeno un po', se non crei una corazza di pura gioia intorno al tuo cuore, i miei deboli dardi si faranno letali e ti distruggeranno. La prima volta che ti ho incontrata ho fatto un patto con me stesso: mi sarei impedito di amarti fino a che non avessi imparato tu per prima a sentirti preziosa per te stessa. Perciò Alice no, non ti amo. Non posso farlo”

Tratto da *“Alice nel Paese delle meraviglie”*

In questo significativo brano (tratto dal libro *“Alice nel Paese delle meraviglie”*) viene esplicitato perfettamente cosa significa e perché è importante amarsi per poter riuscire ad essere amati dall'altro.

Se si fa dipendere la propria autostima, il proprio valore, il meritare amore, dal partner, inevitabilmente ci si espone alle ferite che l'altro, consapevolmente o inconsapevolmente può infliggere.

Se, invece, ci si stima, ci si ama a prescindere dal partner, quest'ultimo può aggiungere valore ed amore, ma non può sottrarli, non può indebolirli.

Paradossalmente, possiamo aspettarci amore autentico dall'altro solo se l'altro percepisce che noi ci amiamo per prima.

Ed in maniera speculare, si è capaci di amore per l'altro solo se noi ci amiamo per prima. In questo caso “Se non mi amo, non ti amo”.

“LA RABBIA E I SENSI DI COLPA”

Marianna e Leonardo

1. Emozioni di base ed emozioni secondarie

Gli esseri umani danno significato agli eventi attraverso le emozioni, che possono essere organizzate su diversi livelli di complessità e che definiamo come: “emozioni di base” ed “emozioni secondarie o cognitive”.

Le “emozioni di base” sono quelle comuni in tutte le culture e tra queste abbiamo: sorpresa, gioia, rabbia, tristezza, paura e disgusto.

Le “emozioni secondarie o cognitive” sono invece quelle che prevedono un’elaborazione di tipo cognitivo come la vergogna, la colpa, l’imbarazzo, ecc.

2. Perché proviamo RABBIA?

La RABBIA ha un fondamento adattivo in quanto è un’emozione attivante e cioè mette a disposizione del soggetto una maggior quantità di energia disponibile, chiamando in causa ormoni quali adrenalina, norepinefrina, cortisolo, per raggiungere uno scopo. Quando si incontra un ostacolo che intralcia il percorso scelto per raggiungere quel fine, si esperisce rabbia che fornisce una maggior quantità di energia per farvi fronte ed eliminarlo.

3. Che volto ha la rabbia?

Vi proponiamo due semplici esercizi per prendere più consapevolezza della RABBIA e poter dare un volto, avere un’immagine di questa emozione che spesso ci “annebbia la vista”.

ESERCIZIO 1 - “SELFIE DELLA RABBIA”

Questo esercizio prevede 3 fasi:

FASE 1= Si prova ad esprimere rabbia col viso;

FASE 2= Ci si fotografa mentre si è in quella posizione facciale;

FASE 3= Si osserva il viso nella foto

Questo processo ci permette la metacognizione, ovvero, il pensiero circa l’immagine che abbiamo di noi quando diciamo, facciamo o proviamo qualcosa e quindi, in questo caso, il pensiero circa l’immagine che abbiamo di noi quando siamo arrabbiati. Questo permetterà di **“dare un volto”** alla rabbia e a noi come persone che proviamo questa emozione.

ESERCIZIO 2 - “LA RABBIA A COPPIE”

Questo esercizio prevede un lavoro a coppie e viene suddiviso in 3 fasi che scriveremo di seguito:

FASE 1= Il soggetto A dice frasi offensive al soggetto B

FASE 2= Il soggetto B dice le stesse frasi offensive al soggetto A

FASE 3= “inquiry”, ovvero, discussione.

In questa fase i due soggetti discutono delle emozioni provate sia nel momento in cui hanno offeso l’altro soggetto, sia quando hanno ricevuto offese.

Questo esercizio serve per prendere consapevolezza di ciò che prova l’altro e quindi di come l’altro potrebbe essersi sentito.

4. La RABBIA e il SENSO DI COLPA

A limitare i danni di una possibile ed eccessiva attivazione della rabbia, interviene un'emozione più recente, quale, il SENSO DI COLPA che inibisce l'attivazione prendendo in considerazione implicazioni morali e di tipo cognitivo e sociale. In alcune situazioni caratterizzate da minore attivazione mentale, la forza contrastante della colpa, nulla può contro l'energia dirompente della rabbia.

5. La RABBIA nella coppia

All'interno della coppia entrambi i membri provano rabbia ed entrambi provano colpa. In una coppia con funzionamento emotivo nella norma, la rabbia e la colpa vengono modulate e regolate con un accettabile equilibrio. In una coppia a rischio invece (es. una coppia in cui c'è un maltrattante ed un maltrattato), vi è una disregolazione emozionale, tale per cui questa emozione viene ad assumere effetti talvolta catastrofici (Es. Omicidio).

In queste "coppie a rischio" si ha una dinamica complessa tra il "colpevole" (il maltrattante) che, non riuscendo a modulare la propria rabbia, agisce avendo come bersaglio il partner il quale, assumendo il ruolo di "vittima", esperisce solitamente emozioni quali vergogna, tristezza, paura, rabbia, senso di colpa.

Dinamica che viene a configurare una situazione connotata dalla presenza di traumi relazionali o complessi in cui, chi subisce la rabbia, non reagisce adeguatamente allontanando\contrastando la fonte, perché si trova in una situazione di dipendenza affettiva, ossia è soggiogato dall'ambivalenza messa in atto da chi – perpetrando l'aggressività dettata dalla rabbia – mette in atto atteggiamenti di distacco, alternati a momenti di apparente vicinanza ("love bombing").

Allora verranno a delinearsi due fronti: chi è Rabbioso (che traduce l'emozione di rabbia in comportamenti aggressivi) e chi subisce questo atteggiamento che vivrà, nei casi più o meno drammatici, come trauma.

6. Il conflitto e la sua gestione

"Il conflitto è quella situazione che si determina tutte le volte che su un individuo agiscono contemporaneamente due forze psichiche di intensità più o meno uguale, ma di opposta direzione".

Kurt Levin

Il conflitto viene definito come lo stato di tensione che una persona ha, nel momento in cui riscontra bisogni, desideri, impulsi e motivazioni contrastanti. La tensione nasce a causa di forze contrapposte che indirizzano la persona a prendere una decisione piuttosto che un'altra. Questa definizione cerca di descrivere e delineare un tipo di conflitto, quello **intrapersonale**. Il conflitto **interpersonale**, invece, si può definire come un evento relazionale che si riscontra in vista di interessi, obiettivi, bisogni e punti di vista diversi tra due o più persone.

I conflitti sono inevitabili per questo bisogna saperli riconoscere, imparare a gestirli e mediarli in chiave positiva.

Le fasi del conflitto

1. QUIETE = non si percepisce
2. LATENZA = non è visibile, ma è nell'aria (nervosismo, restare in silenzio, prendere tempo)
3. ESCALATION = si ha quando avviene un aumento parallelo di intensità e violenza. Quando si innesca questo processo c'è una moltiplicazione del numero delle questioni in disaccordo.



Come si vede nel grafico, il conflitto aumenta di intensità arrivando ad un'ESCALATION per poi discendere verso una trasformazione (se non viene trovata una soluzione), altrimenti, si trova una soluzione che può essere un compromesso da parte di uno o di entrambi i partner o una rinuncia da parte di entrambi o da uno dei due.

7. Come gestire i conflitti affinché diventino “costruttivi”

Il conflitto non va mai evitato, ma deve essere gestito e trasformato in risorsa affinché possa diventare un momento di confronto costruttivo. Di seguito vengono elencati alcuni punti importanti.

- Chiedere il punto di vista dell'altro: servirà a definire gli obiettivi della negoziazione e il processo per raggiungerli.
- È importante negoziare sulla base di informazioni precise e corrette per ridurre il conflitto.
- Persuadere gli altri usando i principi della correttezza, mettendo gli altri in condizione di difendere le proprie posizioni.
- Costruire fin dall'inizio un rapporto di fiducia.
- Il bisogno di risoluzione in tempi rapidi, e di non danneggiare sé stessi, porta a cedere su aspetti critici e può creare un rischio potenziale più grave, quindi è opportuno concentrarsi sul processo e non solo parlare del problema.
- Evitare un clima difensivo per risolvere il conflitto e favorirne uno di supporto.

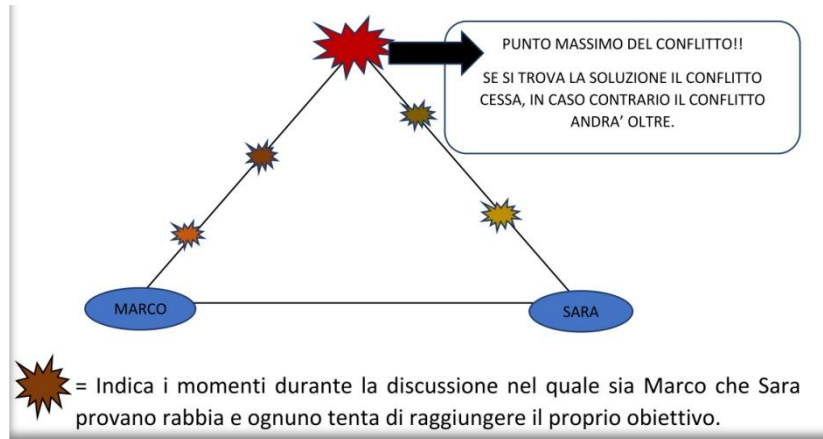
8. Cosa fare della RABBIA?

Riepilogando, la RABBIA si autoalimenta in una spirale per cui più ne proviamo e più continua a prodursi. Questo avviene automaticamente. Se però intervengono i pensieri a fermare questo processo, o quanto meno a rallentarlo, si approda ad una maggiore consapevolezza.

La RABBIA può essere “costruttiva” o “distruttiva”, a seconda dell'uso che ne facciamo! La RABBIA è costruttiva nel momento in cui la utilizziamo come un'energia che attiva il sistema per raggiungere uno scopo come quello della sopravvivenza. Se prendiamo per esempio una donna che viene maltrattata, la rabbia che prova verso l'aggressore che la sottomette, è costruttiva in quanto l'aiuterà a ribellarsi e mettersi in salvo e quindi uscire da una situazione troppo opprimente e che possiamo dire, ha come fine la propria sopravvivenza.

Purtroppo però la RABBIA può essere anche “distruttiva”, in quanto può trasformarsi in una spirale che si autoalimenta e che continua a produrre energia e che può arrivare ad un punto di non ritorno (“PLATEAU”) se non la si incanala nel modo giusto.

Se pensiamo a due partner che chiameremo Marco e Sara che stanno discutendo per un motivo qualsiasi potremmo pensare a questo conflitto come un'alternarsi di opinioni, pensieri e desideri che man mano aumentano il carico di rabbia. Graficamente lo possiamo designare in questo modo:



9. I "Sentieri" della RABBIA

Come abbiamo detto in precedenza, è importante imparare a controllare la RABBIA o, meglio, a gestirla senza reprimerla o ignorarla, ma semplicemente tendendola presente, osservandola e prendendone consapevolezza. Sappiamo che c'è, la stiamo provando e possiamo decidere di utilizzarla in modo costruttivo e non distruttivo.

La maggior parte dei casi di violenza sono dettati da un'incapacità di gestione della rabbia, pertanto i comportamenti sono dettati dall'impulso, dall'istinto e non c'è una riflessione, un soffermarsi a pensare e capire cosa sta succedendo in quel momento, in quel QUI e ORA.

È proprio questa presa di coscienza e di consapevolezza che cambia il finale di un vortice impetuoso, un tornado di rabbia ed altre emozioni più latenti (più nascoste), che raggiungono il proprio culmine nella violenza, piuttosto che nella ricerca di un compromesso. È importante educarsi al riconoscimento delle emozioni e alla gestione di esse, al riconoscimento delle emozioni dell'altro e all'accettazione del punto di vista dell'altro inteso come individuo uguale a noi, ma con pensieri, opinioni e modi di vivere diversi dal nostro.

Abbiamo ideato un progetto chiamato ***"I Sentieri della Violenza: Una rete per il benessere individuale e collettivo"*** che tratta anche il tema della rabbia, la gestione del conflitto e tanti altri temi correlati alla violenza, all'individuo singolo, all'individuo in coppia e all'individuo inserito in un contesto sociale e culturale. Teniamo conto che l'individuo è influenzato, e al tempo stesso influenza, dal contesto e dalle relazioni intrecciate. Il progetto sarà strutturato in un ciclo di incontri (una decina circa) all'interno dei quali interverranno diversi professionisti (psicologi, avvocati, assistenti sociali, forze dell'ordine, istruttori di autodifesa, ecc) innanzitutto per prevenire e poi conoscendo la violenza come fenomeno socio-culturale e analizzando le fasi del conflitto, il ciclo del conflitto, imparare a riconoscere come si arriva alla violenza, i primi segnali, la ciclicità della violenza, come avviene, come uscirne e quindi come si può intervenire dal punto di vista legale e psicologico. Gli incontri sono rivolti a tutti (uomini e donne di qualsiasi età) e saranno composti da una parte teorica e da una parte pratica. Verrà integrata anche una parte in cui verranno illustrati metodi e strategie di autodifesa con il solo fine di difendersi in situazioni di difficoltà e mettersi in salvo cercando di gestire la propria paura, che è un'altra emozione che, come la rabbia, può sbloccare o bloccare l'individuo in una determinata situazione.

Esercizi di Febbraio

Per antonomasia, febbraio è il mese degli innamorati e dell'amore.

In questo lavoro leggiamo il contributo di Roberto Cavaliere, psicologo psicoterapeuta che per primo, da più di un decennio, ha intercettato e risposto ai bisogni di chi si interroga sull'affettività e gli amori difficili.

Attraverso il sito web di cui è stato (è) fondatore e consulente, www.maldamore.it, ogni giorno affronta il variegato mondo delle emozioni amorose, indagando con i naviganti tutte le sfaccettature di questo sentimento approfondendo le tematiche più "calde" (tradimenti, sex addiction, poliamoria amorosa, etc). Cura inoltre pagine Fb e rubriche sulla carta stampata. A lui giriamo i nostri interrogativi così che potranno trovare risposta nel corso di seminari tematici nelle diverse località d'Italia, negli incontri e nelle sedute in studio o via skype.

Noi intanto procederemo riconoscendoci la possibilità di innamorarci di noi stessi; di darci un amore sano, gratuito, forte e accogliente.

Rilassamento per il benessere e la quiete interiore: io sono unico!

Realizza lo stato di quiete e benessere così come illustrato nelle pagine precedenti.

Prima della ripresa, immagina di essere in quello stato di rilassamento e, in quella condizione, immagina un grande prato verde e davanti a te c'è una bella tavola imbandita.

Ci sono tutti i cibi che preferisci e sono lì per te... ne senti il profumo, ne apprezzi i colori, la consistenza. Puoi assaggiarli e assaporarne la bontà, la gradevolezza, il gusto, la consistenza...

Ogni cibo è una tua qualità, un talento, una tua possibilità. ... Gustali! Apprezzali e alimentati di questi tuoi cibi. Cura di nutrire la tua persona di queste qualità che ora ti appartengono; che fanno parte di te e della tua unicità.

Così nutrito e gratificato potrai accogliere e donare molte più cose di te a coloro che ami.

Dopo qualche istante di riposo su questa immagine, inizia come di consueto la ripresa...

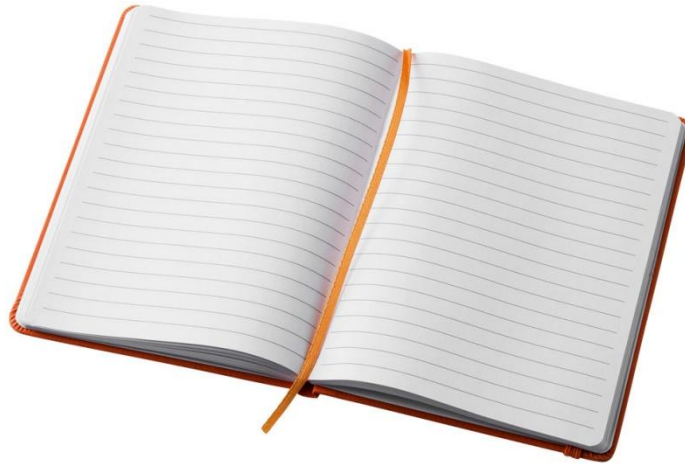


Come ti senti...?

Accogli emozioni, pensieri e contraddizioni; annotali e riflettici... e se vuoi, anche con noi. Ci trovi sulle pagine del Blog e su Fb! ... e ricordati che, anche se credi che siano solo immagini, prova a pensare che proprio le immagini costituiscono il tessuto della nostra realtà psichica e che è per mezzo di loro che trasformiamo la nostra vita!

Quali cibi/talenti hai assaporato?
Di cosa ti sei sentito maggiormente nutrito?
Quale cibo (qualità) ti ha appagato di meno?

Scrivine e contattaci!



a cura di **Amalia Prunotto** - amalia.prunotto@gmail.com - www.amaliaprunotto.com