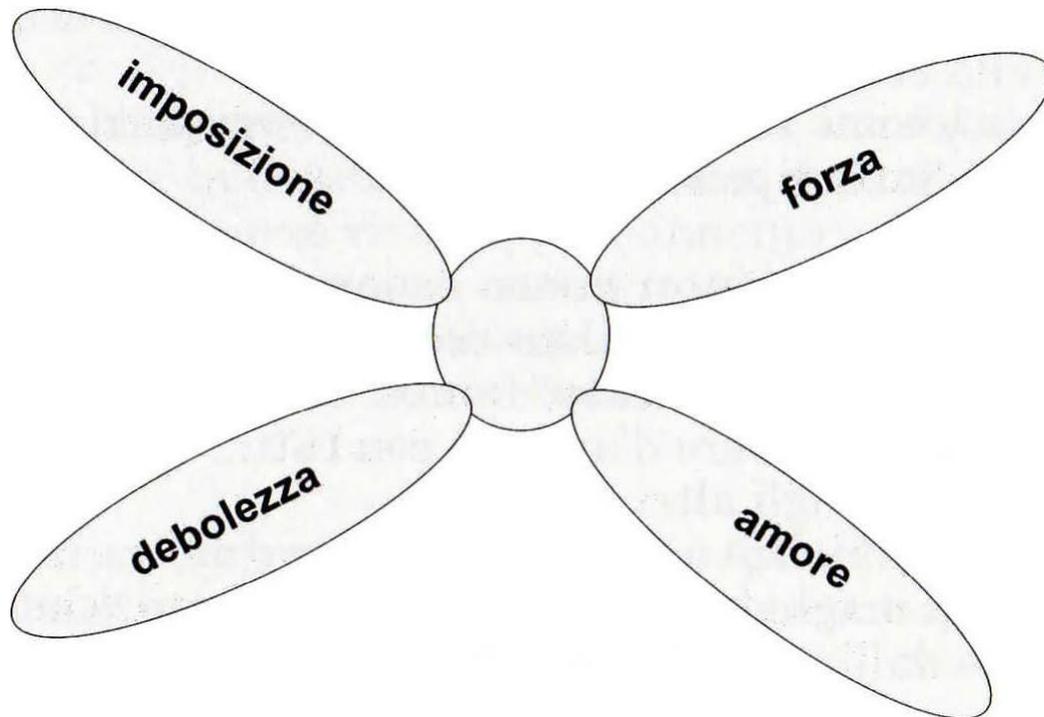


Esercizio 3

LA CURA AUTENTICA

L'esercizio che qui vi propongo mi sembra particolarmente indicata per il nostro percorso.

La cura autentica fa sbocciare il fiore dell'equilibrio affettivo



Il fiore dell'equilibrio affettivo ha quattro petali principali: *l'amore, l'imposizione, la forza e la debolezza*. Potremmo sostenere che: il modo in cui percepisco e mi relazio con l'altro viene gestito attraverso la coppia amore e/o imposizione; il modo in cui percepisco e mi relazio con me stesso/a viene gestito attraverso la coppia forza e/o debolezza. In ogni relazione carica di affettività c'è una componente di amore e una di imposizione, così come, nella stessa relazione, il dialogo e la cura interiore si incentrano sulla coppia forza e debolezza.

- **Ascoltiamoci su ognuno di questi punti essenziali della relazione affettiva come cura autentica**

Amore

1. Quanto e come so volermi bene e credo nell'autentico aiuto agli altri (affetto, tolleranza, apprezzamento)?
2. Quanto e come so dare sostegno e nutrimento, acqua e cura alla sollecitudine e all'empatia?
3. Quanto e come so creare e mantenere rapporti di reciprocità e interdipendenza?

L'amore ombra (non posso essere me stesso/a)

Ascoltiamoci anche sul lato oscuro, compreso dell'amore. Quando e come "scatta" in me.

- a. Devo sempre andare d'accordo con tutti.
- b. Devo piacere agli altri.
- c. Non devo mai dire no.
- d. Sulla mia maglietta è scritto: usatemi come volete.
- e. Dipendo dall'approvazione e dal giudizio altrui.

Imposizione

1. Quanto e come so esprimermi serenamente con o senza l'approvazione altrui?
2. Quanto e come so essere assertivo (onesto, aperto, ragionevole e realistico), senza cadere in forme di passività o di aggressività?
3. Quanto e come so dire di no a richieste irragionevoli, difendere i miei e altrui diritti, negoziare o mediare?

L'imposizione ombra

(mi relazionano principalmente tramite l'aggressività)

Ascoltiamoci anche sul lato oscuro, compreso dell'imposizione. Quando e come "scatta" in me.

- a. Le mie idee sono quelle giuste.
- b. Gli altri sono inaffidabili, io so anche quello che non conosco.
- c. Devo nascondere le mie debolezze.
- d. Gli altri sono sbagliati in ciò che fanno, sono stupidi in ciò che pensano, sono sciocchi in ciò che provano.
- e. Adesso vi faccio vedere io.

Forza

1. Quale rapporto ho con la disciplina, la pratica, l'applicazione, la flessibilità e il senso di realtà?
2. Quanto e come vivo l'apprendimento e il senso di competenza?
3. Quanto e come vivo il senso di sicurezza, di autostima e di autonomia (so chiedere, offrire, accettare e accogliere)?

La forza ombra (il palco è mio, perché delegare?)

Ascoltiamoci anche sul lato oscuro, compreso della forza. Quando e come "scatta" in me.

- a. Io merito particolari attenzioni.
- b. Evviva il perfezionismo!
- c. Il centro della scena è mio.
- d. Gli altri devono fare come dico io, sono incasellati secondo il mio giudizio.
- e. Le emozioni, la fantasia e la creatività sono frivolezze inutili.

Debolezza

1. Quanto e come accetto serenamente i limiti, le debolezze, la fragilità mia (e anche degli altri)?
2. Quanto e come sono consapevole dei miei lati fragili e come reagisco se ho bisogno di aiuto?
3. Quanto, come e quando so essere comprensivo con me (e con gli altri)?

La debolezza ombra (mi chiudo e mi svaluto)

Ascoltiamoci anche sul lato oscuro, compreso della forza. Quando e come "scatta" in me.

- a. Gli altri non mi amano e non mi accettano.
- b. Nella vita tutto deve essere sotto controllo.
- c. Se mi conoscessero davvero come potrebbero amarmi?
- d. Meglio non fidarsi e non avere bisogno degli altri per non scoprirsi.
- e. I miei limiti sono ostacoli insormontabili.

Il fiore del mio equilibrio

*Attivazione da svolgere individualmente
e poi in un piccolo gruppo*

Nel fiore che ti è stato consegnato scrivi su ogni petalo le caratteristiche che vivi per l'amore, l'imposizione, la forza e la debolezza. Confrontatevi poi in un piccolo gruppo su 'ciò che vorreste modificare, da dove e come potreste iniziare a offrire cura a voi stessi e agli altri in modo costruttivo.

