INCLUSIVI SI DIVENTA: come sviluppare la capacita' di accogliersi e accogliere

9 MAGGIO 2023

CRISTINA FRASCA– psicologa psicoterapeuta

Consulente C.A.Do.M. (Centro Aiuto Donne Maltrattate); consulente Liceo Classico e Musicale B. Zucchi – Monza; concsulente Università Bicocca – Servizio di Life Design Psy-Lab

Frasca Cristina psicologa-psicoterapeuta

Frasca Cristina psicologa-psicoterapeuta

LE DIFFERENZE SONO UNA RICCHEZZA,
GENERANO SEMPRE QUALCOSA DI NUOVO
Frasca Cristina psicologa-psicoterap

COSA OSTACOLA LA POSSIBILITA' DI DIVENTARE INCLUSIVI?

INCONTRARE L'ALTRO (persone/esperienze/eventi/fasi)

- L'ALTRO E' ALTRO DA ME/DA CIO' CHE ERO/DA CIO' CHE HO IMMAGINATO
- PROPRIO PERCHE' E' ALTRO DA ME, E' PORTATORE DI RICCHEZZA MA ANCHE DI SOSPETTO E TIMORI
- INCONTRO «L'ALTRO» CON TUTTO IL MIO BAGAGLIO DI PENSIERI, CREDENZE, IDEE, VISSUTI, STORIE, GIUDIZI E PREGIUDIZI

OGNI NUOVO INCONTRO, mi chiede di cambiare qualcosa

COMFORT ZONE E SALTO NEL VUOTO

OGNI CAMBIAMENTO SOLLECITA TANTA PAURA

LA PAURA

Paura dell'ignoto

Paura di mettere in discussione le «certezze»

Paura del dubbio

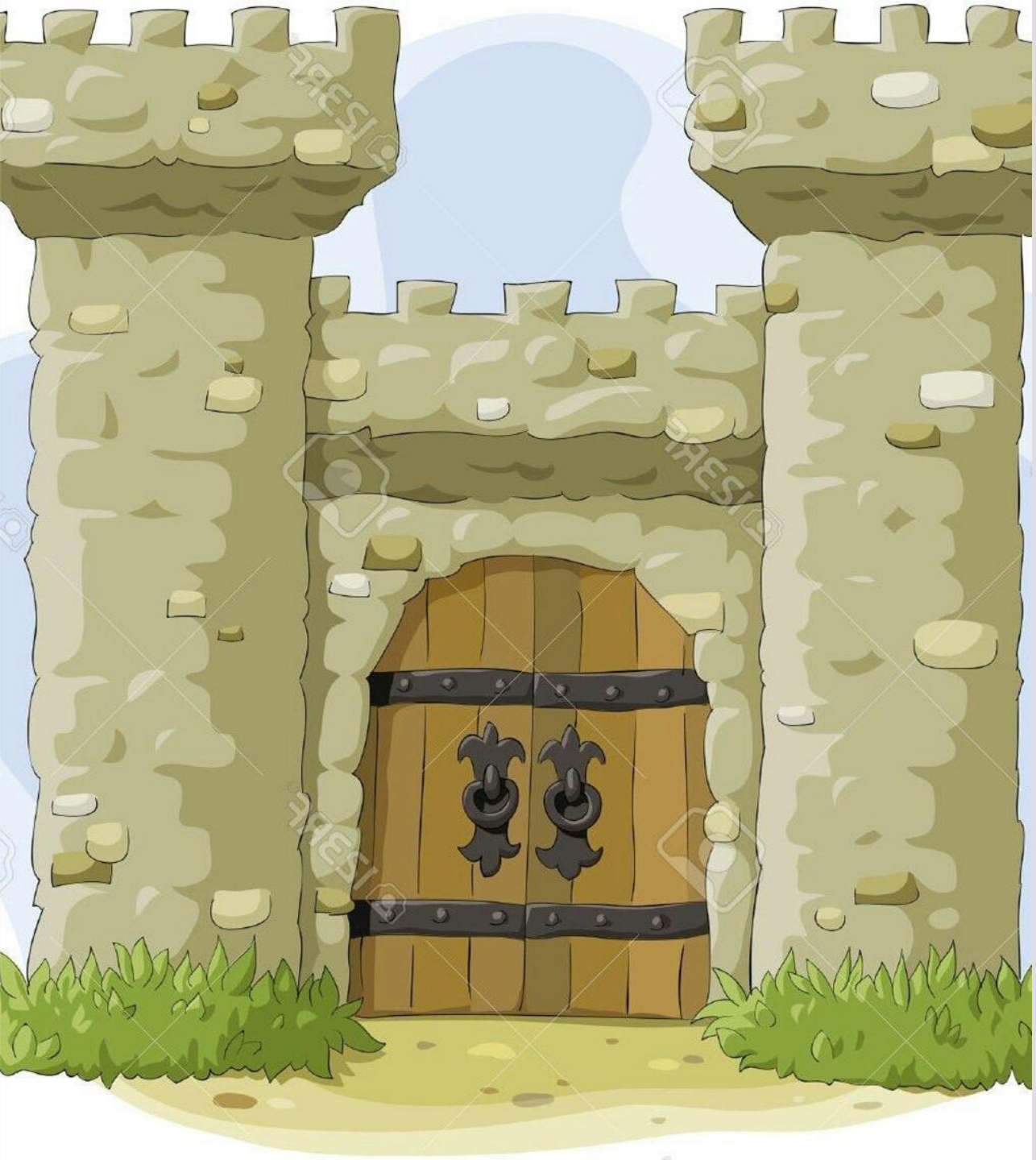
Paura di scoprire lati di noi

Paura delle emozioni faticose (tristezza, angoscia, impotenza)

Paura di uscire dalla zona di comfort.

Paura di perdere dei «privilegi»

…..



COME AFFRONTIAMO LA PAURA?

INNALZANDO BARRIERE

CHIUDENDO LE PORTE

PRESIDIANDO

Nulla entra, nulla esce…..neanche la PAURA

Siamo davvero al sicuro in compagnia di troppa paura?

Frasca Cristina psicologa-psicoterapeuta

APRIRE LE PORTE PER INCONTRARE LA VITA E LE SUE RICCHEZZE

Aprire significa accettare di accogliere in primis le proprie PAURE

Aprire significa accettare di trasformare idee e pensieri

Aprire significa sospendere il giudizio

Aprire significa accettare di rinunciare a qualcosa

Frasca Cristina psicologa-psicoterapeuta

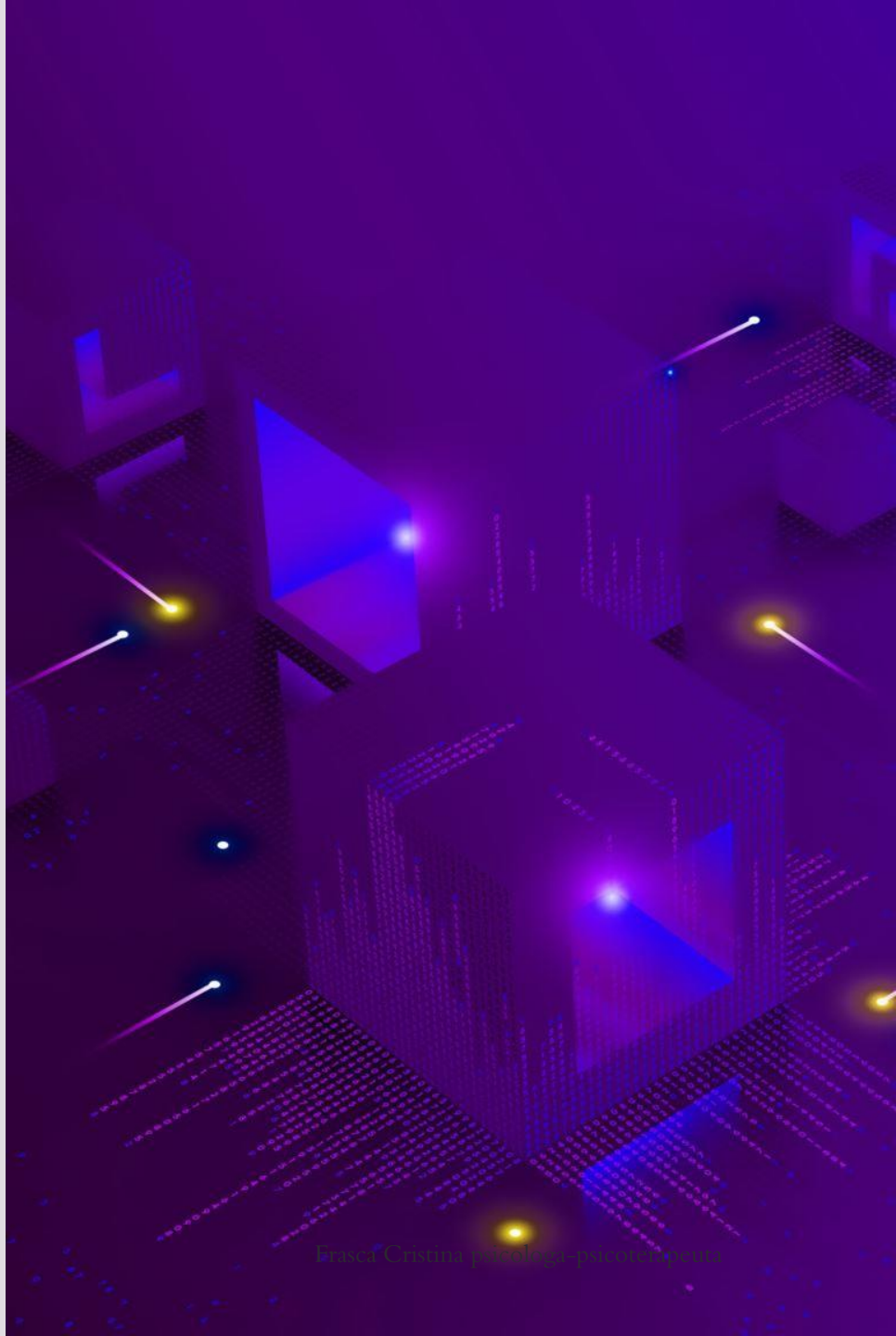
LA PAURA DELL'IGNOTO

Ogni nuovo incontro è portatore di dimensioni nuove e come tali **non note**;

La caratteristica essenziale diviene il suo elemento di criticità (il nuovo è nuovo; il diverso è diverso)

Più è il bisogno di controllo, più sarà grande la paura di ciò che non so.

Cio' che non so, lo scoprirò. Bisogna imparare a tollerare l'attesa della scoperta



Il BISOGNO DI CERTEZZE

Vivere è imparare a navigare nell'oceano dell'incertezza

Abbiamo bisogno di «isolotti di certezze»

Più le certezze sono pregiudizi e giudizi sulla diversità, più sarà faticoso incontrare l'altro.

Più le certezze sono idee rigide, più sarà difficile adattarsi

Più le certezze risiedono in fattori esterni e di risultato/perfezione, più sarà difficile scoprire i propri talenti e sentirsi autenticamente realizzati e dunque felici.

LA PAURA DELLE EMOZIONI FATICOSE

Frustrazione, impotenza, dolore, tristezza, angoscia sono emozioni del vivere.

La sofferenza fa parte della vita, la malattia fa parte della vita, la morte fa parte della vita.

Il tempo di lasciar andare. I tempi del nostro mondo interiore sono diversi dai tempi del mondo esterno

In un mondo che va veloce e che esorcizza il dolore e la tristezza, ci si sente molto soli.

FORZA E DEBOLEZZA

Tenere tutto per se stessi, non lasciarsi andare, non avere bisogno dell'altro, non mostrare le emozioni, non provare dolore, andare avanti a tutti i costi, ecc. E' FORZA ?

Mostrare le emozioni, chiedere aiuto, provare dolore, sentirsi fragili, piangere, fermarsi, mollare, ecc. E' DEBOLEZZA ?

NOI DONNE CI SENTIAMO FORTI IMPOVERENDOCI

Frasca Cristina psicologa-psicoterapeuta

COSA NON AIUTA AD ACCOGLIERE E ACCOGLIERSI

- Un modello del mondo in cui la VELOCITA' è il ritmo di tutto
- Un modello del mondo in cui l'ECCELLENZA è la misura dell'adeguatezza
- Un modello del mondo il cui la POSITIVITA' NEGANTE è l'approccio alla vita
- Un modello del mondo in cui la GIOVINEZZA è l'unica età feconda
- Un modello del mondo in cui l'altro è OSTACOLO più che risorsa
- Un modello del mondo in cui se ti FERMI sei perduto/a
- Un modello del mondo in cui AGGREDIRE è l'unico strumento di affermazione di sè

COSA ALLENARE

La flessibilità

La curiosità

L’esplorazione di sé

La capacità di ascoltare e ascoltarsi

L’esplorazione del mondo

La capacità di attendere

La tolleranza alla frustrazione

La sospensione del giudizio

Il coraggio di cambiare rotta

Frasca Cristina psicologa-psicoterapeuta

SVILUPPARE CONSAPEVOLEZZA PER ALLENARE IL CORAGGIO

Quali sono i miei valori?

Quali sono le mie zavorre?

Quali sono le mie risorse interne?

Quali sono le mie risorse esterne?

I VALORI

Ciò che è importante per me e che guida consapevolmente e/o inconsapevolmente le mie scelte

Frasca Cristina psicologa-psicoterapeuta

LE ZAVORRE: LE IDEE IRRAZIONALI

LE DOVERIZZAZIONI

Affermazioni che includono un imperativo o un'idea su come noi o gli altri dovremmo comportarci e delle previsioni catastrofiche sulle conseguenze che si verificherebbero se tali aspettative fossero insoddisfatte.

Devo essere perfetta

Devo sempre essere brava e competente per essere di valore

Devo arrivare a tutto

Non posso sbagliare

Se qualcosa è o può essere pericoloso devo pensarci continuamente

Se inizio una cosa, la devo portare a termine

……

LE RISORSE INTERNE: le competenze life design

CORAGGIO

OTTIMISMO

SPERANZA

CURIOSITA'

ADATTABILITA'

PROBLEM SOLVING

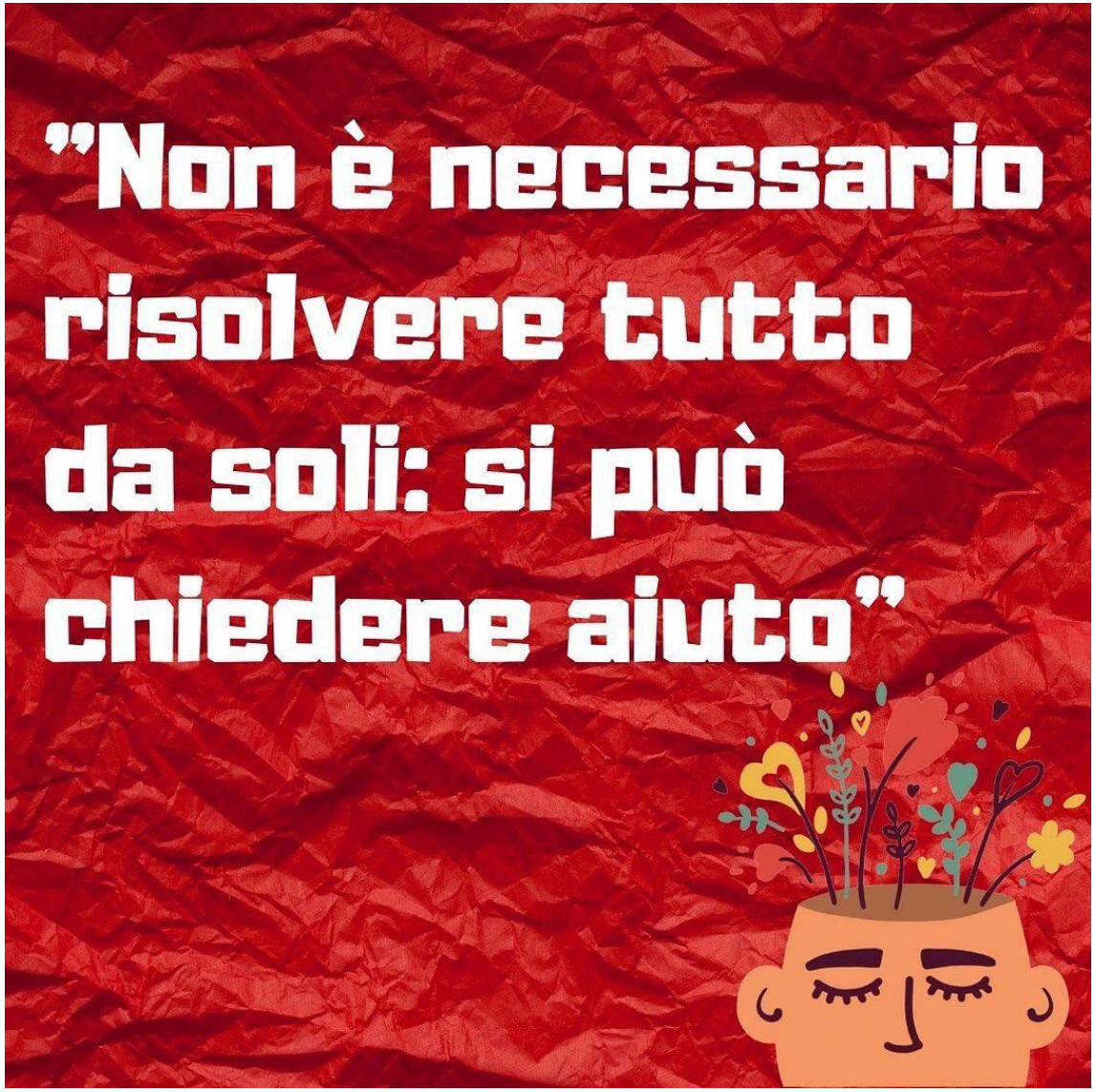
RESILENZA

PERSEVERANZA

FLESSIBILITA'

……

LE RISORSE ESTERNE



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

cristinafrasca@hotmail.com