



Aforismario

È sempre stato così,
che l'amore
non conosce
la propria profondità
finché non arriva
l'ora del distacco.

Kahlil Gibran

Aforismario

"I distacchi
della vita.
Il senso di
impotenza e
del limite."



I DISTACCHI DELLA VITA
LA VITA È UN VIAGGIO.



Si diventa adulti
attraverso
numerose e, a
volte, dolorose
fasi della vita.

Mai più

Sarò nel grembo materno

Sarò bambino

Sarò adolescente

Sarò adulto

Sarò madre

Sarò padre

I DISTACCHI
portano sempre
sconvolgimenti

- 1) nel modo di pensare,
- 2) di provare emozioni e
- 3) di organizzare la vita

*tanto più forti quanto più
importante è la situazione
che si deve affrontare*

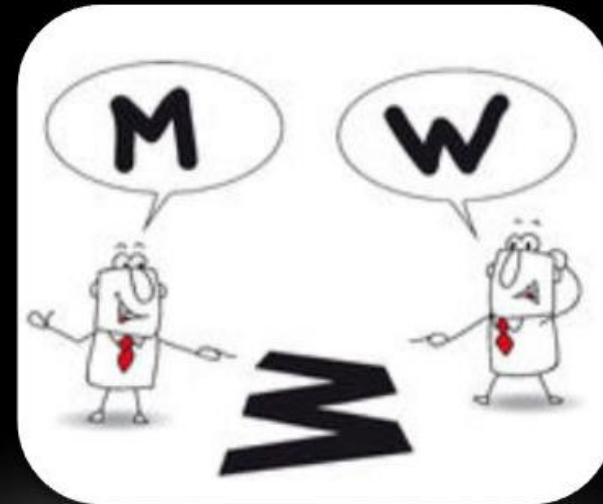
*Ognuno reagisce a
modo proprio.*

Ogni distacco
richiede

**un cambio
di
prospettiva**

*“Quello che vedi
dipende dal tuo punto di vista.
Per vedere il tuo punto di vista,
devi cambiare punto di vista.”*

M. Sclavi 2003



I distacchi



**Si nasce
abbandonando
l'utero
materno**



Il parto









I DISTACCHI



In alcune
circostanze

**il prezzo della
separazione è
sopportabile
altre volte è
eccessivo.**



NON SO COSA
MI STA
ACCADENDO

I DISTACCHI,

I CAMBIAMENTI,

GENERANO UNA
SITUAZIONE DI
IMPOTENZA





CAMBIANO

**I RAPPORTI CON I
GENITORI**

In generale, gli adolescenti devono affrontare tre DISTACCHI:

**del corpo infantile,
del ruolo infantile e
dei genitori dell'infanzia.**

**Il più sofferto di questi lutti è costituito dalla
perdita del corpo infantile.**



Cosa mi sta accadendo?

cambiamenti

PSICOLOGICI,

SOCIALI,

CULTURALI,

AMBIENTALI,

FISICI

SCOLASTICI

SPORTIVI

Distacchi

- dai luoghi che abbiamo imparato a conoscere (dalla propria città)
- dalle persone che amiamo (parenti, amici)





Il fenomeno del nido vuoto



DIVORZI



Dalla salute
alla malattia





Dalla
salute
alla
malattia

**IT'S TIME
FOR A
NEW JOB**





Il pensionamento

richiede una riorganizzazione “profonda”, nel senso che vanno riempite molte ore al giorno, prima destinate al lavoro.



Aforismario

Forse
la tua pensione
non sarà d'oro,
ma avere tanto
tempo libero da
dedicare a sé stessi
e ai propri cari
non ha prezzo.

Aforismario

Il dolore per la perdita di persone care



GRAZIE
PER GLI ANNI BELLI
PASSATI INSIEME





Inoltre, i
distacchi, i
cambiamenti
GENERANO
UNA
SITUAZIONE
DI CRISI

CONCETTO DI CRISI

Una crisi è un fenomeno sporadico che irrompe drammaticamente nella vita di una persona.

**Una crisi è una sfida,
un'opportunità per imparare e
crescere.**

Una crisi viene definita come

l'alterazione di uno stato d'equilibrio che si verifica quando le consuete strategie di soluzione dei problemi sono inefficaci.

E' un'esperienza soggettiva in cui le vecchie modalità di fare le cose non assicurano più successo e sopravvivenza.

Le crisi non sono eventi quotidiani,



per cui le persone, di solito, non hanno elaborato metodi di soluzione dei problemi per gestirli.



Durante questo periodo caotico, le persone possono cercare di risolvere il problema in modo frenetico attraverso il metodo di prova ed errore.

Se l'adattamento riesce,



l'equilibrio viene
conservato o ristabilito.



Se l'adattamento non riesce, le
persone si ammalano e, allora,
devono adeguarsi alla malattia.

LE CRISI POSSONO ESSERE DI DUE TIPI



1) MATURATIVE



2) SITUAZIONALI

Le crisi maturative sono

EVENTI STRESSANTI PREVEDIBILI LEGATI AL PROCESSO DI SVILUPPO DI CIASCUNA PERSONA.

Non si ha capacità di adattamento in quanto non si ha esperienza precedente

Es. passaggio dalla fase di fanciullezza all'adolescenza

Dall'adolescenza all'età adulta

La menopausa

L'andropausa

La senescenza

La vecchiaia

Le crisi
situazionali
sono

eventi improvvisi,

inaspettatamente stressanti che accadono ad un individuo in qualsiasi momento della vita e che non possono essere da lui controllati

(divorzio, guerre, sciagure, morte, malattie, INCIDENTI).

Concetti chiave

1) IL CONCETTO DEL LIMITE

2) LA FRUSTRAZIONE

3) IMPOTENZA

4) CRISI

Affinché l'essere umano possa crescere

è necessario che
impari a far fronte
alle **FRUSTRAZIONI**
create dai distacchi



La frustrazione

In psicologia viene definita
come

uno **stato emotivo** che nasce in
conseguenza di un **mancato**
soddisfacimento di uno scopo,
di un bisogno o di un desiderio:

La frustrazione^{La}

proviene dal

latino *frustratio* =

delusione,

derivato

dall'avverbio

«frusta

inutilmente».

si accompagna a

- malessere PSICOLOGICO E FISICO

- **senso di impotenza**

- **fallimento**

- **umiliazione**

facendoci sentire bloccati nella
realizzazione dei nostri obiettivi.

E'
NECESSARIO
Venire a
patti con le
frustrazioni

trovare dei
compromessi e
iniziare a costruirsi
dei percorsi di vita
realistici...

tutto questo
caratterizza la
maturità di una
persona.

Il concetto del limite: gli ostacoli



Con **limite** si intendono tutti quegli **ostacoli** che una persona incontra nel perseguire i propri bisogni e le proprie finalità.

La parola
“limite”
deriva dal
latino
“limes”
e
“limen”;

Limes significa
“barriera”,

Limen, “soglia”, intesa
come un passaggio.

il termine limite


ci può aiutare a
capire chi siamo,

una linea di confine che ci
aiuta a definire la nostra
identità differenziando ciò che
siamo da ciò che non siamo.

**Accettare il
limite,
che,
SPESSE,
è
TEMPORANEO**

La vera “soluzione” al problema del limite non risiede però nella rassegnazione e in un atteggiamento rinunciatario.

Piuttosto, si tratta di trovare un equilibrio tra l’**accettare** ciò che non può essere cambiato e invece essere **attivi** rispetto alle proprie **finalità possibili**.

An illustration of a child with a large, round, bald head and a red dress with white polka dots, standing on a green hill. The child is looking towards a white rectangular area that contains text. The background is a blue sky with yellow stars and a trail of colorful butterflies (blue, yellow, green) flying across the scene. The overall style is whimsical and childlike.

Un bambino che non ha regole
è più vicino alla solitudine
che alla libertà.



La sfida ai limiti
Si fa di tutto per
spostare l'ago della
bilancia verso il
prolungamento
indefinito della vita,
la vittoria sul
tempo, la promessa
d'immortalità,
l'eterna giovinezza.



La tuta alare: tra il 1981 e la fine del 2019 sono stimate in **382 decessi**, volano a 250 km ora



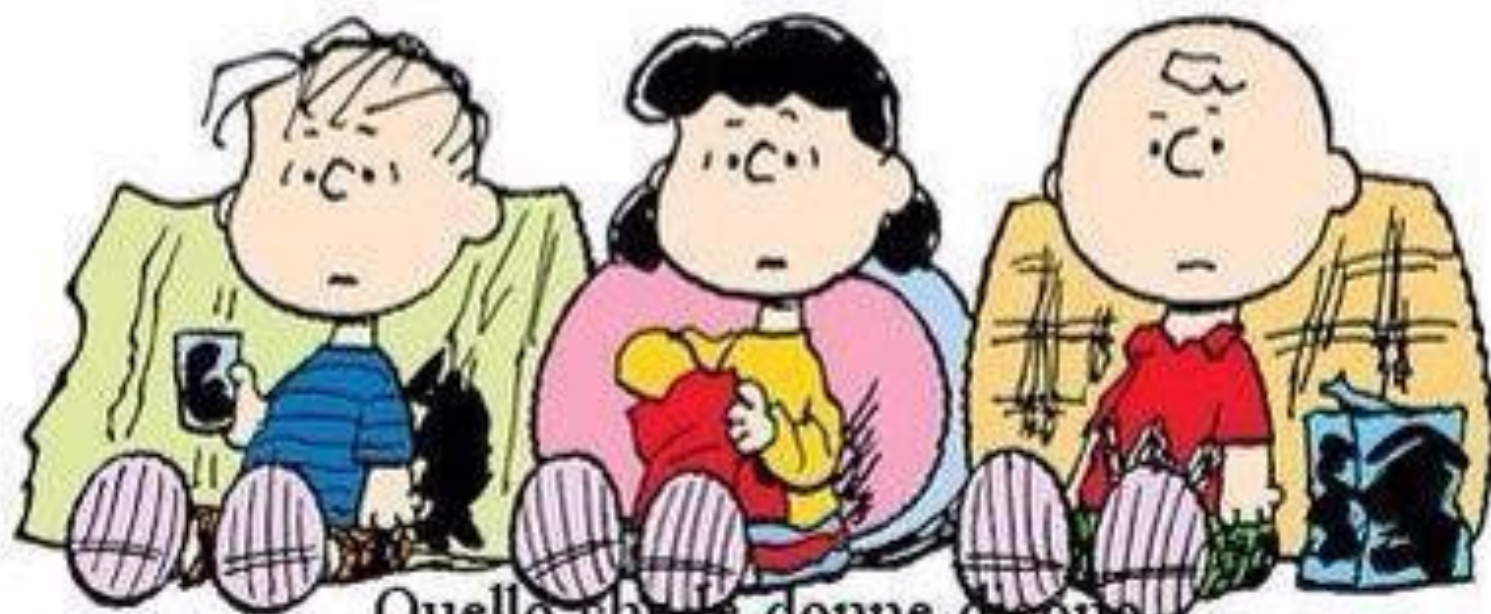
Esercitazione

**QUALI DISTACCHI HANNO
CAMBIATO, IN MODO
SIGNIFICATIVO, LA
VOSTRA ESISTENZA?**

Dalla sfida alla rassegnazione

"Se volete che una persona cambi per voi, passategli il telecomando."

Cit.



Quello che le donne dicono



Il termine **Helplessness**

sta ad indicare una condizione di estrema impotenza, la concezione che, a scapito di tutto ciò che si possa fare, la situazione non cambierà mai.

Siamo in balia del destino,

"helplessness"

**Vuol dire non riuscire più
a rispondere
evolutivamente alle cose
che ci capitano,
soprattutto se ci regalano
una sfilza di emozioni
negative.**

Esempi

- “Sono un fallimento in tutto quello che faccio”;
- “Mia madre aveva ragione su di me”;
- “Non ha senso, non funzionerà”;
- “Sono grasso e non perderò mai peso”
- “Non sono abbastanza bravo”;
- “Non potrò cambiare lavoro. Ci sono persone molto migliori di me”;
- “Sono brutto e nessuno mi amerà”;
- “Finirà male”

Impotenza

Sono sensazioni di grande frustrazione, soprattutto per una persona attiva e convinta che ci sia sempre la possibilità di trovare una soluzione.

perdere fiducia nelle nostre capacità e interesse verso le attività che normalmente ci fanno stare bene.

L'impotenza
appresa
(stile familiare)

è una condizione psicologica caratterizzata dall'aspettativa della fallacia delle proprie azioni, ovvero dall'idea che le proprie azioni non servono e non hanno alcun effetto sugli eventi, non consentono di controllare o modificare una data situazione

stile esplicativo pessimistico

**è caratterizzato dalla
tendenza ad attribuire agli
eventi negativi delle
spiegazioni causali di tipo:**

permanente:

si crede che gli eventi negativi dureranno per sempre nella propria vita (“sarà sempre così”; “da che mondo e mondo;”non serve impegnarsi, non cambierà mai”). La permanenza riguarda la dimensione temporale della causalità;

pervasivo:

si crede che un evento negativo coinvolge tutta la propria esistenza ed è universale (“la mia vita non va bene”; “non piaccio a nessuno”; “il mondo è sbagliato”). La pervasività è relativa alla dimensione spaziale;

personale:

si crede che la causa di un evento negativo sia la propria (“è perché sono incapace”; “sono io a non essere piacevole”; “è colpa mia!”). La personalizzazione implica una causalità interna delle esperienze spiacevoli e riduce l’autostima

La persona retroattiva

Vive essenzialmente il suo ambiente come un luogo ostile, che non gli consente di agire, di realizzare i propri ideali, le proprie scelte, di essere se stesso.

Vive uno stato di frustrazione e di sofferenza dominato da frasi del tipo: "Ah! Se fossi stato.....".

**Le opinioni
che
favoriscono
un'attitudine
retroattiva:**

- non si può avere mai ciò che si vuole
- non posso farci niente
- non si è padroni del proprio destino
- sono nato sfortunato
- gli altri non mi capiscono

- **non serve darsi da fare o battersi**
 - **sono debole**
 - **non sono capace di.....**
 - **Non poteva durare, era troppo bello**
 - **Il mondo è marcio, è inutile impegnarsi**
 - **I meriti non vengono mai riconosciuti.**
-

La persona

pro-attiva



I concetti, i costrutti, le idee che favoriscono un'attitudine proattiva:

- sono il responsabile dei miei atti e delle mie emozioni
 - i problemi si possono risolvere
 - la vita è imperfetta e come tale va presa
 - non sempre si può avere o fare quello che si vuole
 - bisogna sapere accettare le conseguenze delle proprie scelte
 - nella vita bisogna sapere ciò che si vuole
 - chi non rischia niente non ha niente
- tutte le scelte presentano vantaggi e inconvenienti.



Esercitazione: I distacchi, nella vostra vita, quali modifiche hanno portato

Nella vostra persona

Nella relazione con gli altri

Nella relazione con Dio

Altro

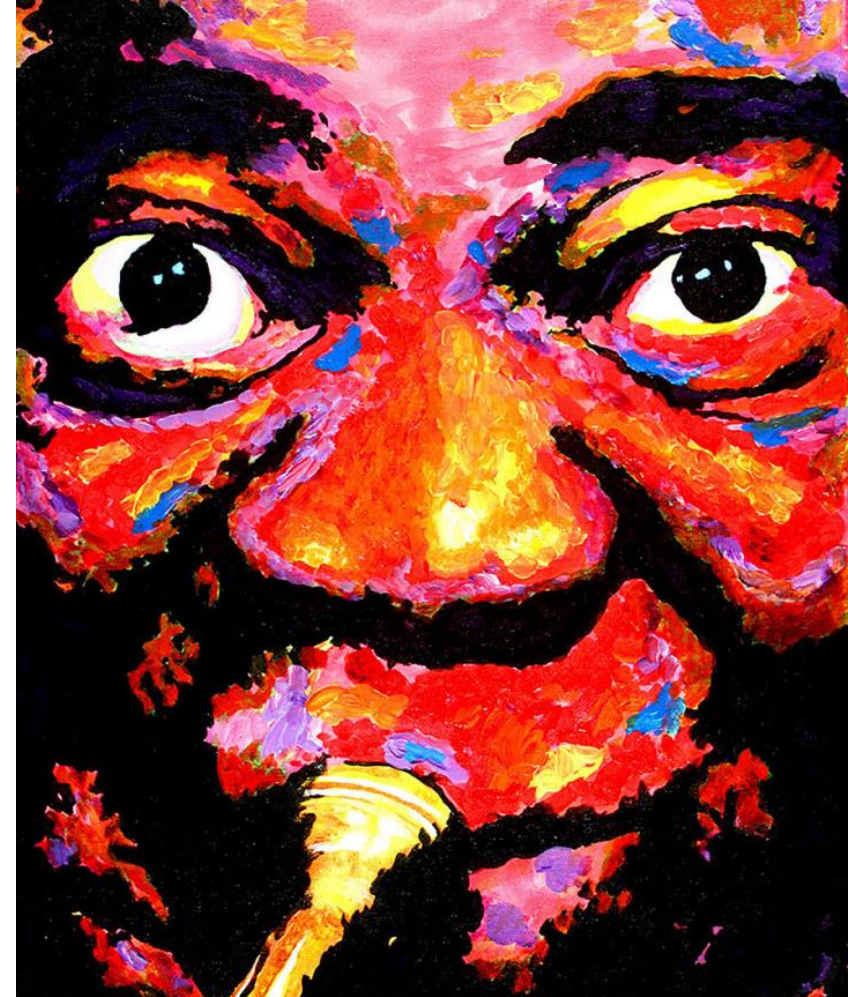
Mettere in gioco la propria personalità

**significa prendere
un impegno con se
stesso/a**

**per uscire da una
situazione di
difficoltà e
migliorare la propria
vita per renderla più
ricca e
soddisfacente.**



DANZARE SENZA BRACCIA
SIMONA ATZORI



John Bramblitt
ANDARE OLTRE LA CECITÀ

Costruire una nuova identità





Chi sarò?

Esercitazione

Perché è difficile cambiare

Perché non POSSO cambiare

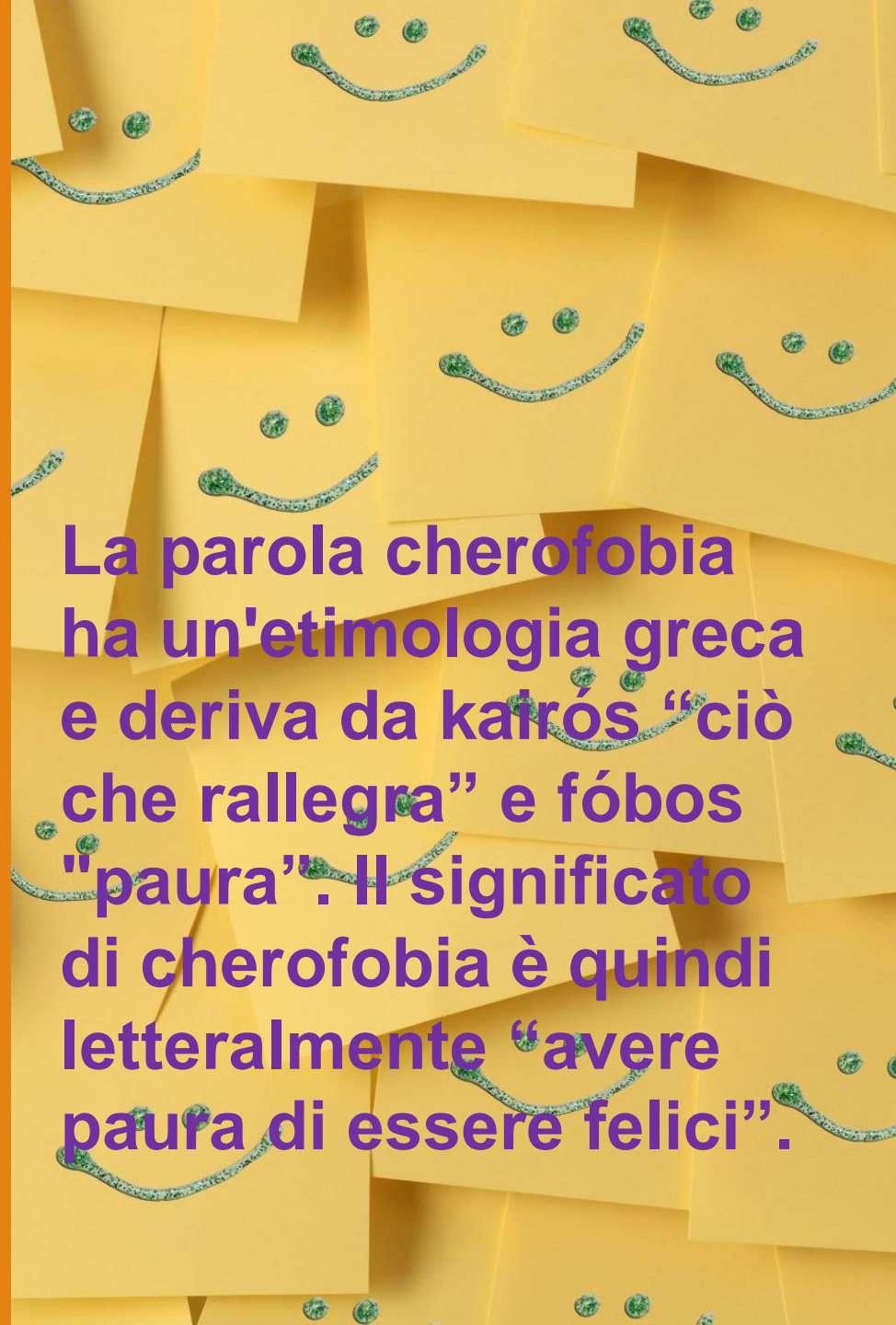
Cherofobia

Non sono le attività divertenti a fare loro paura, ma il timore di lasciarsi andare, e si sentono felici.

Cherofobia=paura di essere felice

Gesto di autosabotaggio.

Paura della felicità, di provare emozioni positive, perché potrebbero essere l'anticamera di qualcosa di brutto.



La parola cherofobia ha un'etimologia greca e deriva da *kairós* "ciò che rallegra" e *fóbos* "paura". Il significato di cherofobia è quindi letteralmente "avere paura di essere felici".

Provano ansia quando

sono invitati a partecipare a un evento sociale, si rifiutano di partecipare alle attività «divertenti»

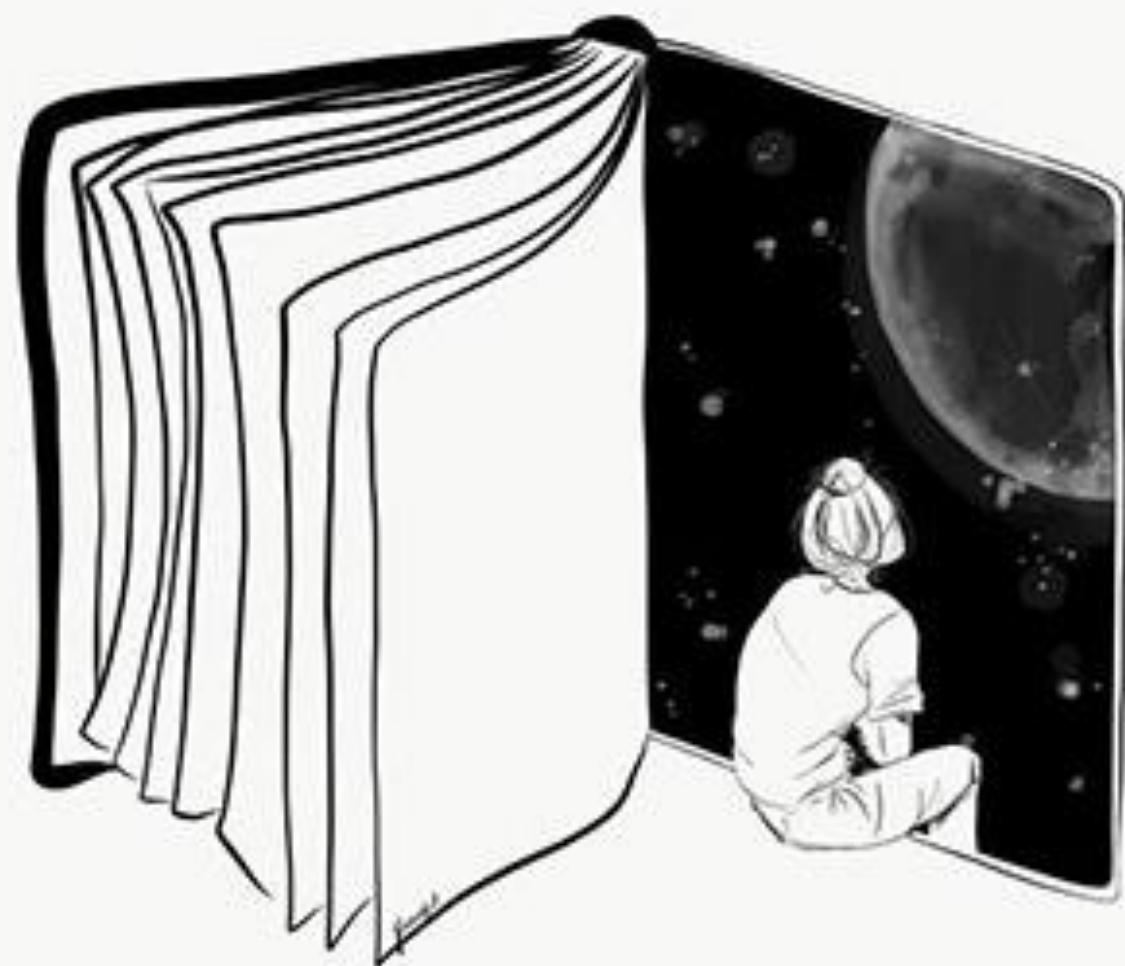
Riassumendo

I distacchi
propongono
all'uomo un
compito
propriamente
morale: quello di

trovare un senso **che**
guidi e sostenga la sua
libertà, nella
consapevolezza da parte
del soggetto della propria
invincibile caducità.

Christian Bobin, Il distacco dal mondo, 1993

L'amore è distacco, oblio di sé. Non possiamo arrivarci con le nostre forze, perché tutte le nostre forze sono costantemente impiegate nell'ammassare il mondo alla superficie del nostro "io".



“Quando lascio andare ciò
che sono, divento quello
che potrei essere.

Quando lascio andare
ciò che ho, ricevo quello
di cui ho bisogno”



www.Psicoadvisor.com

Il coraggio di cambiare



Un giorno la paura
bussò alla porta.
Il coraggio andò ad
aprire e non trovò
nessuno.

Martin Luther King Jr

Abbiamo paura della morte

*perché siamo profondamente convinti di avere una sola vita
e questa vita è identificata col corpo,
e questo corpo ci verrà tolto con la morte e, quindi,
cerchiamo di tenerlo vivo ad ogni costo,
anche riparandolo e sostituendo pezzi
come se fosse un elettrodomestico.*

Il filosofo Pascal affermava: ”
Gli uomini, non avendo potuto
guarire la morte, la miseria,
l’ignoranza, hanno risolto per
vivere felici di non pensarci”.

Solo la consapevolezza della
presenza della morte e la sua
accettazione
permettono all'uomo una vita
"serena" .