

*Io creo ciò che penso e ciò che sento, e ho il controllo di ciò che io faccio o non faccio.*

*E lo stesso è vero per te.*

## LA PRATICA DEI CONFINI:

### L'AMORE IN PRATICA

PRIMA EDIZIONE

#### I CONFINI: CHE COSA SONO

Un confine delimita, proteggendo e contenendo al tempo stesso: la pelle, ad esempio, delimita il confine tra il nostro corpo fisico e l'ambiente circostante, proteggendoci da agenti esterni e contenendo allo stesso tempo l'interno del nostro organismo.

#### I CONFINI NELLE RELAZIONI: A COSA SERVONO

I confini definiscono dei perimetri allo scopo di rendere agevoli le interazioni tra persone adulte e di sperimentare un'intimità autentica nelle relazioni.

I confini sono di due tipi: protezione dall'esterno e contenimento dall'interno, e si attuano entrambi a livello fisico, sessuale, intellettuale ed emotivo.

Praticare i confini nelle relazioni ci aiuta ad essere assertivi evitando atteggiamenti e comportamenti offensivi o aggressivi, e protegge inoltre dall'essere aggrediti o mancati di rispetto, evitando di essere passivi o vittime dei comportamenti irrispettosi altrui.

Attraverso la pratica dei confini sviluppiamo la capacità sia di proteggerci – a livello fisico, sessuale, intellettuale ed emotivo – da eventuali invadenze indesiderate da parte dell'altro, sia di auto-contenerci a nostra volta, esprimendo come adulti responsabili la nostra propria fisicità, sessualità e realtà interiore – pensieri ed emozioni – rispettando e tenendo in considerazione la realtà dell'altro.



## OBIETTIVI DEL CORSO

### ATTUARE L'ASSERTIVITÀ

Un primo obiettivo della pratica dei confini è interagire in modo assertivo con l'altro, evitando atteggiamenti e comportamenti vittimistici o, all'estremo opposto, offensivi.

### PRATICARE L'AMOR PROPRIO

Un secondo obiettivo è agire l'amor proprio, senza aspettare prima di sentirlo.

Definire e praticare i confini di protezione è, in altre parole, di per sé, un atto d'amore verso se stessi.

### PRATICARE IL RISPETTO DELL'ALTRO

Allo stesso modo, praticando un confine di auto-contenimento si esprimono pensieri, emozioni, fisicità, sessualità, in modo tale da rispettare l'altro. Il nostro auto-contenimento genera nell'altro la percezione di essere tenuto in considerazione o, come minimo, rispettato.

Rispettare l'altro, ovvero non violare il suo sistema di confini, è il minimo che si possa fare in termini di amore.

Secondo quanto proposto in questo corso, un amore maturo scorre lungo un *continuum* che va dal rispetto alla calda considerazione. Non ha alcun senso parlare d'amore se non impariamo ad agire il rispetto e la considerazione nei confronti dell'altro.

### MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA E CONOSCENZA DI SÉ

Infine, un quarto obiettivo è sviluppare una maggiore consapevolezza e conoscenza di sé. In altre parole, definire e praticare confini fondati sul rispetto reciproco ci permette di conoscerci più profondamente. Imparando ad esprimere la nostra realtà interiore ne diventiamo più consapevoli. Anche il nostro interlocutore, mettendo a confronto la propria verità con quella che noi abbiamo condiviso, sviluppa una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé.



## RIASSUMENDO

Definire e praticare i confini facilita:

- ✚ un atteggiamento assertivo;
- ✚ la creazione di un'intimità autentica, fondata sul rispetto e la considerazione reciproci;
- ✚ agire con amor proprio, o stima di sé.
- ✚ una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé.

## CAUSE ED EFFETTI

I traumi vissuti in passato possono lasciare delle ferite che l'essere umano trascina con sé come pesanti bagagli lungo il viaggio della vita. A causa di queste ferite, e della non accettazione di sé che ne deriva, alcuni di noi hanno paura a farsi conoscere fino in fondo per come sono.

## LE FERITE DEL PASSATO GENERANO PAURA NEL PRESENTE

Alcuni di noi hanno paura di non piacere, sentirsi sminuiti, venire respinti, rifiutati, disapprovati, criticati, giudicati. Una delle paure più profonde è che gli altri vedano la nostra umanità proprio come noi abbiamo imparato a vederla, con gli occhi della vergogna:

*Se mi facessi conoscere davvero fino in fondo, non piacerei, proprio come io non mi piaccio affatto.*

Le ferite provocate da traumi passati ci depotenziano o ci danno un'illusione di potenza. Questo a causa di messaggi e azioni da parte di genitori o altre figure di riferimento significative nel corso degli anni formativi della crescita, attraverso le quali abbiamo imparato a credere di valere di meno o di più degli altri. Entrambe queste convinzioni possono imprimersi così profondamente nella psiche, tanto da diventare parte integrante della propria percezione di sé in età adulta.

Chi non è stato trattato con rispetto e considerazione, chi è stato ripetutamente offeso, aggredito, svergognato, abusato, impara a credere di valere meno degli altri o, in casi estremi, di non valere niente. Chi, d'altro canto, è stato falsamente potenziato impara a credere di essere superiore, meglio degli altri.

Entrambe queste false convinzioni non necessariamente si modificano in virtù di una decisione presa a livello razionale, ma vengono attivamente sfidate e trasformate dall'azione di definire e praticare i confini nelle relazioni.



## CREARE UN'INTIMITÀ AUTENTICA

Cercare di creare intimità in un rapporto senza praticare i confini porta spesso a risultati caotici, a causa di aggressioni, urla, offese, parolacce, interruzioni, manipolazioni, bugie e, in casi estremi, abusi e atti di violenza fisica o sessuale.

### UN'INTIMITÀ SENZA CONFINI È FONTE DI CAOS

Al contrario, erigere muri intorno a sé blocca qualsiasi tentativo di creare intimità: ne risulta un rapporto ipocrita, una finzione, in quanto non c'è né condivisione della propria realtà interiore, né della propria vulnerabilità e fragilità umana.

### ERIGERE MURI INTORNO A SÉ BLOCCA L'INTIMITÀ

Praticare i confini nella relazione aiuta a sviluppare la forza di esprimere le proprie fragilità umane e la propria vulnerabilità, rispettando al tempo stesso quelle dell'altro, con livelli accettabili di rischio da entrambe le parti.

*I confini costituiscono una componente fondamentale nel fulcro stesso della psiche*

Pia Mellody



## PROGRAMMA

### SABATO

- ✓ Cause dell'immatùrità emotiva ed effetti nelle relazioni adulte.
- ✓ Che cosa sono confini di protezione e di contenimento.
- ✓ Definire i confini di protezione e contenimento a livello:
  - fisico;
  - sessuale;
  - intellettuale ed emotivo.
- ✓ I confini in pratica: cosa dire, cosa fare, come ascoltare.
- ✓ La violazione dei confini: cosa evitare di dire e di fare.
- ✓ Conseguenze dell'assenza di confini in una relazione.
- ✓ Conseguenze della presenza di muri in una relazione.

### DOMENICA

- ✓ Una definizione di spiritualità.
- ✓ Come una spiritualità distorta o inesistente si manifesta in un adulto senza autostima.
- ✓ Una connessione spirituale.
- ✓ La spiritualità nella pratica.
- ✓ L'intima condivisione tra due esseri umani come esperienza spirituale.
- ✓ Un accenno alle dipendenze affettive.
- ✓ Le conseguenze del tradimento in una relazione.
- ✓ Sperimentare la pratica dei confini nelle relazioni come pratica spirituale.

NB: Il diario d'aula potrebbe subire leggere variazioni nell'arco delle due giornate, a seconda delle esigenze espresse dai singoli partecipanti.

Il corso introduce il modello teorico di riferimento dell'Accademia di Filosofia Positiva Applicata, *The Peiffer Foundation International*. Pur essendo parte del programma didattico del Master triennale, questo corso è aperto a chiunque desideri avanzare concretamente nel proprio sviluppo personale.

**IMPORTANTE:** sia i contenuti del programma, sia i temi trattati durante il corso sono di carattere puramente educativo e informativo. In alcun modo sono da ritenersi equivalenti o sostituivi a diagnosi o cure mediche o psicoterapeutiche. Il docente declina ogni responsabilità per l'uso improprio delle informazioni fornite.