



MATURITÀ EMOTIVA 1° livello

dall'esilio al ritorno a casa

NUOVA EDIZIONE

INTRODUZIONE

Aniché un'autentica autostima, il sistema di valori del contesto socio-culturale occidentale tende a promuovere l'arroganza, il narcisismo, l'ergere muri per nascondere la propria umana vulnerabilità – ritenuta una “debolezza” – e uno standard di perfezione a cui mirare che rende allergici alla propria umanità, per definizione perfettamente imperfetta. Con un tale sistema valoriale, la crescita personale, o la capacità di maturare in adulti consapevoli e rispettosi del proprio e altrui valore intrinseco, può essere seriamente compromessa.

L'immatùrità emotiva si riflette nelle tre aree della vita di un adulto: la relazione con se stessi, i rapporti interpersonali e il modo di vivere la vita di tutti i giorni.

Un adulto emotivamente maturo è consapevole di valere in quanto *essere* umano, ed è anche cosciente che quel valore non è mai inferiore né superiore a quello di chiunque altro. E' inoltre in grado d'instaurare rapporti interpersonali fondati sul rispetto di confini reciproci e l'apprezzamento della diversità, anziché sul controllo, l'eccessivo bisogno di contare per l'altro, la dipendenza affettiva.

Nel corso delle due giornate verranno esplorati gli impedimenti interni alla crescita personale e come questi si riflettono in ostacoli nella relazione con gli altri e nelle proprie circostanze, quando un essere umano porta con sé il carico emotivo tossico della svalutazione o, al contrario, della falsa sopravvalutazione di sé.

In netta opposizione alla perfezione, il corso invita a mirare alla trasformazione percettiva e reattiva, partendo dall'accettazione incondizionata di sé:

- ✓ dalla svalutazione, o falsa sopravvalutazione, a un'equa valutazione di sé e degli altri;
- ✓ da un senso d'impotenza, o arrogante senso di potere, alla padronanza di sé, da cui deriva *la forza di vivere agendo* nel mondo, anziché *reagendo* alle circostanze mutevoli;
- ✓ dalla dissociazione dai propri bisogni e voleri adulti a una responsabile buona cura di sé;
- ✓ dalla dipendenza affettiva all'assunzione di responsabilità di costruire rapporti adulti *interdipendenti*: collaborativi, di sostegno e contributo reciproco.



CONTENUTI

SABATO

PARTE I: CAUSE ED EFFETTI

Le 5 caratteristiche naturali del *bambino prezioso*:

- **Valore**
- **Vulnerabilità**
- **Imperfezione**
- **Dipendenza**
- **Immaturità**

I 5 impedimenti interni alla crescita personale:

- **Mantenere livelli adeguati d'autostima** – difficoltà a trovare il proprio valore innato.
- **Definire confini funzionali con gli altri** – difficoltà a proteggersi e/o auto-contenersi.
- **Conoscere e appropriarsi della propria realtà adulta** – difficoltà a riconoscere chi siamo (che cosa pensiamo e sentiamo) e riuscire condividerlo in maniera opportuna per un adulto.
- **Attenzione interdipendente ai propri bisogni e voleri adulti** – difficoltà a prendersi cura di sé.
- **Vivere ed esprimere la propria realtà adulta in modo equilibrato** – difficoltà ad essere opportuni secondo la propria età, nelle relazioni e in determinate circostanze.

I 5 ostacoli esterni nell'immaturità emotiva:

- **Controllo negativo** – controllare chi l'altro è o permettere all'altro di controllare chi noi siamo.
- **Risentimento** – rabbia riciclata della vittima, generata da un pensiero ossessivo rivolto all'altro.
- **Spiritualità travisata o inesistente** – rendere qualcun altro il proprio *potere superiore*, o tentare di sostituirsi al *potere superiore* stesso.
- **Negare la realtà** – attraverso dipendenze o *dis-agi* fisici ed emotivi.
- **Incapacità di sostenere un'autentica intimità** – con il bisogno eccessivo di contare per l'altro (dipendenze affettive).



DOMENICA

PARTE II: LE FERITE EMOTIVE E IL LORO IMPATTO SUL COMPORTAMENTO ATTUALE

Le 4 ferite emotive:

- 1. Competenza**
- 2. Aspetto**
- 3. Identità**
- 4. Relazione**

2 reazioni comuni al dolore:

- 1. Schermare**
- 2. Alleviare**

Le 5 principali forme di schermatura emotiva:

- 1. Ricchezza e prestigio**
- 2. Perfezionismo**
- 3. Collera**
- 4. Invisibilità e silenzio**
- 5. Compiacenza compulsiva**

Alleviare il dolore emotivo con:

- droga e alcool;
- sesso;
- cibo;
- super lavoro;
- mezzi di comunicazione mediatica.

Esperienza individuale e di gruppo: osservazione e cambiamento

Il linguaggio che ferisce:

- colpa e vergogna;
- Accusare;
- Ridicolizzare;
- Paragonare;
- Eccesso di controllo;
- Imposizione di perfezione;
- Silenzio;
- Controllo dell'immagine;
- Picchiare;
- Favorire.

Esperienza individuale e di gruppo: osservazione e cambiamento



CONCLUSIONE: IL CAMBIAMENTO POSSIBILE

- Le 5 caratteristiche naturali del *bambino prezioso* in un adulto emotivamente maturo:

bambino prezioso

adulto maturo

1. Valore	Consapevolezza del proprio valore innato
2. Vulnerabilità	Sensibilità protetta e rispettosa
3. Imperfezione	Un senso di responsabilità e spiritualità autentici
4. Dipendenza	Interdipendenza, collaborazione, contributo
5. Immaturità	Vivere la realtà in modo equilibrato

CHE COSA ASPETTARSI

Il corso propone un approccio olistico e realistico al concetto di crescita o sviluppo personale, finalizzato a confrontarsi, attraversare e trasformare il dolore delle proprie ferite emotive e imparando a guardare in faccia la propria realtà attuale.

Il corso è un invito ad adoperarsi a creare nella vita di tutti i giorni una gioia che nutre speranza, imparando ad assumersi la totale responsabilità di una buona cura di sé.

Il corso vuole nutrire la fiducia nel valore e nel potenziale creativo insiti nella vita di ogni persona.

Il corso introduce il modello teorico di riferimento della *Peiffer Foundation International*.

Pur essendo parte del programma didattico del Master Triennale dell'accademia, il corso è aperto a tutte le persone determinate ad avanzare nella propria crescita personale, facendo chiarezza sul concetto diffuso, e talvolta confuso, di autostima.

Note a margine

Sia la svalutazione che la sopravvalutazione di sé sono bugie che inducono ad avere atteggiamenti vittimistici o aggressivi, che generano sofferenza a sé stessi e agli altri. Il proprio e altrui valore innato, come si è, è una realtà, o verità, che fa semplicemente parte dell'essere vivi. È il carburante della vita, che permette di confrontarsi con le inevitabili difficoltà che si possono incontrare, e che può contribuire a una convivenza non-violenta, attivamente pacifica, fondata sul rispetto della dignità di ogni vita.

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