



PERSONE AL CENTRO

**INFORMAZIONI, ATTIVITÀ, SPUNTI DI
RIFLESSIONE**

PER IL SINGOLO, LA COPPIA, LA FAMIGLIA

PERIODICO MENSILE del Centro di Consulenza familiare "Santa Costanza" (Roma)

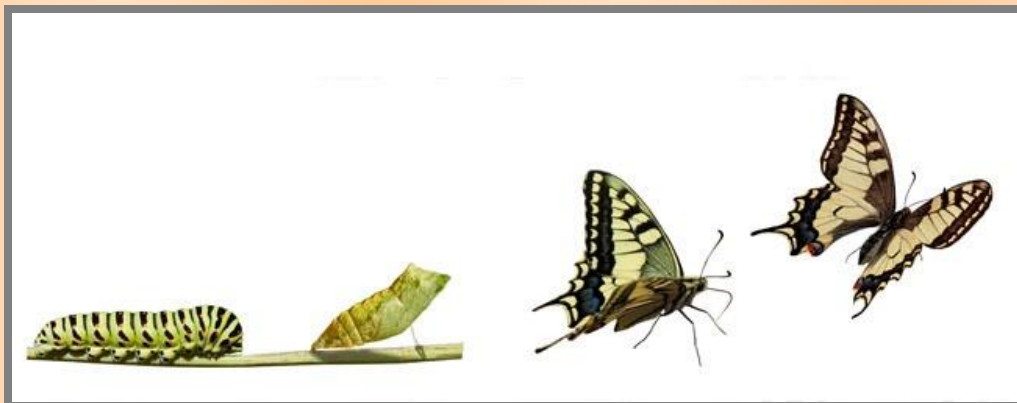
Affiliato Aiccef  e UCIPeM, membro del Forum Associazioni Familiari del Lazio
N. 8 - MARZO 2018
Realizzazione e cura di Fabiana Cerquetelli

QUESTO MESE PARLIAMO DI...

Cambiamento, per rompere col passato bisogna fare "crac"

di Angela Sgambati

Direttore Responsabile del Centro di Consulenza familiare "Santa Costanza" (Roma)



*"E' nel momento
in cui mi accetto così come sono
che io divengo capace di cambiare"*
(Carl Rogers)

In certi momenti della nostra vita può capitare di sentirsi angosciati, frustrati, oppressi da qualcosa ma non sappiamo chiaramente cosa sia. Rabbia e insoddisfazioni ci invadono e ci portano a dire: *"Basta! Così non posso più andare avanti, devo fare qualcosa. Ma cosa? Dove? Come?"*

L'unica cosa che viene in mente è che di sicuro così non va bene, si sta troppo male, ma non si sa come uscirne fuori. Sembra di essere in un tunnel in cui non ci sia via d'uscita e ciò ci rende impotenti, bloccati, senza alternativa. Ma l'alternativa c'è sempre, solo che non la vediamo perché presi da stati d'animo negativi, da emozioni che divampano in noi e non ci fanno scorgere lo spiraglio di luce. Ma la luce c'è, siamo noi che non riusciamo a vedere.

Il lavoro del Consulente familiare è proprio quello di aiutare, attraverso vari strumenti tra cui l'esercitazione dei "nove passi", a cercare e trovare la via d'uscita da quel tunnel, da quello stato d'animo che opprime e ritrovare la forza di potercela fare, scoprire che le sensazioni sgradevoli possono essere eliminate molto più facilmente di quanto si possa immaginare.

Il cambiamento implica una trasformazione, una modifica degli stati d'animo e dei nostri atteggiamenti.

Ma come effettuare un vero cambiamento e soprattutto che sia duraturo?

Affinché un cambiamento sia duraturo nel tempo, è necessario fare *crac...* cioè rompere i vecchi schemi di pensiero e di comportamento e sostituirli con altri nuovi e più produttivi.

I passi fondamentali che è necessario effettuare per arrivare al nostro scopo sono principalmente tre:

- 1) Avere la consapevolezza di ciò che ci sta accadendo;**
- 2) Rompere lo schema che ripetiamo;**
- 3) Individuare un'alternativa.**

AVERE LA CONSAPEVOLEZZA DI CIO' CHE CI STA ACCADENDO

Il primo passo per effettuare un cambiamento duraturo è quindi capire cosa si vuole veramente, qual è l'obiettivo e cosa, in questo momento, impedisce di raggiungerlo. Decidere ciò che veramente si vuole permetterà di identificare lo stato attuale rispetto a quello desiderato e di avere chiaro come raggiungerlo. È necessario poi trovare una motivazione abbastanza forte da spingerci ad adottare il nuovo comportamento vincente e ad abbandonare quello improduttivo che impedisce di realizzare ciò che si vuole. Le motivazioni si distinguono in *estrinseche ed intrinseche*.

Una **motivazione estrinseca** ha come obiettivo ottenere un premio, un apprezzamento, un regalo, è il caso di uno studente che supera l'esame universitario per far contenti i propri genitori. La **motivazione intrinseca** ha come obiettivo la soddisfazione di un proprio bisogno, è l'esempio di uno studente che supera l'esame e lo fa per se stesso.

La motivazione è l'elemento singolo più importante nella realizzazione di un cambiamento a lungo termine e i due elementi che possono permettere di trovare una leva abbastanza forte da spingerci al cambiamento sono: uno stato d'animo piacevole e uno stato d'animo doloroso.

Nel momento che ci si chiede: "cosa mi succederà in futuro se non cambio adesso?", "Quali saranno le conseguenze negative del non farlo?" quale emozione ci suscitano queste domande? Inoltre: "Come migliorerà la mia vita se cambio questo?", "Come mi farà stare averlo fatto?", "Quali vantaggi darà a chi amo il mio cambiamento?" cosa stiamo provando? E' bene ricordare che ciascuno di noi ha una motivazione abbastanza importante per cambiare, basta trovarla.

ROMPERE LO SCHEMA CHE RIPETIAMO

Non resta ora che abbandonare il modello di comportamento negativo. Si può essere profondamente motivati a cambiare, ma se si continuano a ripetere ogni volta le stesse azioni, nessun tentativo potrà mai andare a buon fine. Per poter introdurre un nuovo modello di comportamento è quindi assolutamente necessario interrompere la precedente strada e crearne una nuova.

Rompere lo schema significa quindi permettere a noi stessi di rispondere diversamente a uno stimolo, sbarrando l'antica strada e iniziando a percorrerne una nuova e alternativa.

CREARE UN'ALTERNATIVA

Un cambiamento per definizione prevede un passaggio a qualcosa di diverso, di alternativo e per poter essere tale e positivo necessita la creazione di un'alternativa significativa, che non solo sia più produttiva della precedente, ma che possa soddisfare a un livello più alto i nostri bisogni.

Non è possibile eliminare un vecchio comportamento lasciando un "vuoto" al suo posto. È fondamentale che la mente trovi piacere nel nuovo comportamento, perché se lo stato d'animo doloroso è una grande leva di cambiamento a breve termine, solo associazioni piacevoli garantiscono il perpetuarsi di quel cambiamento nel tempo.

Buon cambiamento!

SPUNTI DI RIFLESSIONE

- ✚ **Paura e ansia: parenti strette** – Se ho paura prima agisco e poi penso. La paura è un'emozione indispensabile alla sopravvivenza, che, in presenza di un possibile pericolo, induce prima ad agire e poi a ragionare. Una stretta parente della paura è l'ansia, tuttavia a differenza della paura non innesca una risposta immediata come potrebbe essere la fuga o la lotta a un pericolo presente, ma una risposta più complessa fatta di agitazione, nervosismo, sovraeccitazioni fisiologiche (tremori, sudori, ecc.), e rimuginazioni mentali su qualcosa che potrebbe avvenire. Fare contatto con queste forme di emozioni ci serve per capire dove siamo o dove "stiamo andando". Il compito del Consulente familiare è anche quello di aiutare il cliente a riconoscerle, per aiutarlo a ad agire in maniera congrua e funzionante per lui.
- ✚ **Chi è l'altro?** Secondo il filosofo e psicopedagogista austriaco Martin Buber, l'uomo per sentirsi individuo ha bisogno dell'altro: della relazione, Io e te (*Ich und du*), perché è solo nel confronto con l'altro che esiste. L'altro a sua volta ha bisogno di noi, come noi necessitiamo di lui. L'altro dunque non è il competitore o il nemico da cui difenderci. Tuttavia può succedere che qualche volta l'altro "ci sta un po' stretto" non lo capiamo più o non ci capisce più. E' allora che nasce l'incomunicabilità e da lì i dissidi, le separazioni, la sofferenza e sembra che con l'altro (il marito, la moglie, il compagno/a, l'amico/a, ecc.) sia tutto irrimediabilmente finito. Siamo sicuri che sia proprio così? Se solo fossimo capaci di uscire dagli spazi circoscritti del nostro "io" e ci spingessimo in quelli più aperti del "noi" forse non tutto sarebbe terminato. A volte basta vedere le cose da un altro punto di vista e con un aiuto valido ce la si può fare.

Ed infine (ma non infine) viste le prossime festività tutto lo staff del Centro di Consulenza di "Santa Costanza" porge a tutti carissimi auguri di...



**I SERVIZI DEL CENTRO DI CONSULENZA "SANTA COSTANZA"
PREVIO APPUNTAMENTO TELEFONANDO Ai NUMERI 0686219532 - 3476132861**

- + **Consulenza familiare** – è un servizio che si rivolge al singolo (nel caso di difficoltà di adattamento, disarmonie della personalità, conflitti adolescenziali, etc.), alla coppia o al nucleo familiare che in un determinato momento della propria vita si trovi a che fare con problematiche che appaiono insormontabili o difficili da gestire. Il Consulente, tenendo in considerazione che ogni individuo o coppia oltre ad avere una storia personale è inserito in una storia familiare e in un determinato sistema sociale, aiutando il cliente ad "esplorare" la difficoltà che sta vivendo e facendo emergere emozioni e sentimenti, lo aiuterà a riscoprire le proprie risorse e sentirsi più sicuro, inoltre in alcuni casi riattivando la comunicazione, come nelle problematiche di coppia, oltre ad una diminuzione della rabbia e della sofferenza, si può arrivare ad una risoluzione dei conflitti o delle incomprensioni.
- + **Mediazione Familiare** – è un servizio per tutte quelle coppie che, in procinto di separarsi o di divorziare, richiedano il supporto di una figura altamente qualificata. La coppia che vuole usufruire del servizio di mediazione familiare desidera regolare in maniera costruttiva i rapporti riguardanti i figli (turni di cura, visite, festività). Lo scopo principale della mediazione è quindi la creazione di un accordo finale, voluto dalla stessa coppia, con la facilitazione del mediatore familiare. Al servizio di mediazione familiare possono accedere tutte le coppie senza nessuna distinzione: sposate, separate, divorziate, di fatto, con e senza figli.
- + **Consulenza psicologica** - attraverso la consulenza psicologica si cerca di elaborare le strategie d'intervento più idonee nel facilitare il cambiamento, la crescita e la realizzazione personale dell'individuo. Il servizio è orientato alla comprensione e alla definizione del problema e alla ricerca di eventuali strategie di trattamento adeguate, qualora il problema che il soggetto sta vivendo sia ascrivibile a problemi inconsci non risolti, legati alla propria storia personale e familiare.

La tua privacy è importante per noi. Ci auguriamo che questo servizio sia di tuo gradimento. Se non desideri ricevere ulteriori e-mail ce lo puoi comunicare e noi provvederemo a cancellarti