



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.2 - luglio-agosto 2017

Realizzazione e cura di **Fabiana Cerquetelli**

QUESTO MESE PARLIAMO DI...

AUTOSTIMA



*"Non dirmi "sciocco" oppure "somaro",
sono parole dal gusto amaro.
Non dirmi "aspetta, ti rispondo dopo",
se lo chiedo ora, ci sarà uno scopo.
Non chiedermi sempre e solo perché,
ne sono certo, lo sai già da te.
Se poi non mi urli tutti i santi giorni,
sarò più felice quando ritorni.
Non chiedermi cose sotto ricatto,
o imparerò il prezzo di averlo fatto,
non per amore, ma per esser costretto
e non di certo perché ci rifletto.
Se sono stanco e non capisco niente,
è perché stanca è anche la mente.
Non mi gridare se rovescio il latte,
chissà tu, da piccola, quante ne hai fatte.
Non dirmi mai che non si può fare,
tra il dire e il fare non sempre c'è il mare,
o che non posso cambiare il mondo
e ci crederò in un nanosecondo.
Se aggiungi sempre "ma", "forse", "però",*

stai pur sicura non ce la farò.
Poi, se lo posso fare da solo,
non aiutarmi e prenderò il volo.
Mostrami invece parole belle
e te lo assicuro, toccherò le stelle..."

(La filastrocca dell'autostima...in rima- Stefania Contardi 2016)

La parola autostima deriva dal termine "**stima**", ossia valutazione e apprezzamento di sé stessi e degli altri, possiamo dire che è il processo soggettivo e duraturo che porta il soggetto a valutare e apprezzare se stesso e del proprio valore personale.

Ognuno di noi, dalla primissima infanzia e per tutto il ciclo di vita, ha bisogno di **sentire di essere una persona amabile** e degna di stima; su questo può poggiarsi una percezione abbastanza coerente di essere delle **persone autentiche e di valore**.

Questo **riconoscimento** ci viene anzitutto dagli altri per poi essere interiorizzato in noi stessi; esso rappresenta un **bisogno fondamentale** per ogni essere umano e permane, anche se in forme più mature e adatte all'età, per tutta la vita.

L'**autostima** rappresenta quindi un **aspetto globale della personalità**, si riferisce al nostro valore globale come persone, tende a mantenersi **stabile** quando è sufficientemente forte, mentre può oscillare repentinamente verso poli estremi quando è troppo debole rischiando di crollare improvvisamente o di gonfiarsi a seconda delle circostanze.

L' **autostima** non corrisponde a uno sforzo della mente, ma ha a che vedere con un diverso atteggiamento mentale, che si basa sull'accettazione consapevole di ciò che siamo adesso, in questo preciso istante. Stare quindi nel presente, senza rimpianti per gli sforzi che non abbiamo fatto in passato, senza frustrazione per ciò che non abbiamo ancora realizzato.

È un modo di essere che si conquista accogliendo tutti gli stati di cui l'interiorità si colora istante per istante.

Dott. Angela Sgambati

SPUNTI DI RIFELSSIONE PER IL MESE DI LUGLIO e AGOSTO

- ✚ **La giusta distanza** - *"Mi soffochi", "mi sento invaso", "stai al tuo posto",* quante volte abbiamo sentito queste frasi nella vita o durante una consulenza. E quante volte anche noi lo abbiamo detto o pensato. In termini tecnici significa che l'altro in quel determinato momento non ha rispettato la **"giusta distanza"**. A questo proposito proponiamo la favoletta del porcospino, una metafora del filosofo Arthur Schopenhauer tratta dall'opera Parerga e Paralipomena per spiegarne il significato. *"Una compagnia di porcospini, in una fredda giornata d'inverno, si strinsero vicini, per proteggersi, col calore reciproco, dal rimanere assiderati. Ben presto, però, sentirono il dolore delle spine reciproche; il dolore li costrinse ad allontanarsi di nuovo l'uno dall'altro. Quando poi il bisogno di scaldarsi li portò di nuovo a stare insieme, si ripeté quell'altro malanno; di modo che venivano sbalottati avanti e indietro tra due mali: il freddo e il dolore. Tutto questo durò finché non ebbero trovato una moderata distanza reciproca, che rappresentava per loro la migliore posizione"*.
- ✚ **La comunicazione** - La comunicazione umana si distingue in comunicazione sociale e comunicazione interpersonale. La comunicazione sociale più nota come comunicazione di massa viene realizzata da una o poche persone ed è rivolta a molti individui (televisione, stampa, radio, pubblicità,). La comunicazione interpersonale invece coinvolge due o più persone e si basa sempre su una relazione in cui gli

interlocutori si influenzano sempre l'un l'altro, anche quando apparentemente non sembra. In fondo comunicare appare come una "faccenda" semplice, ma non è sempre così e a volte si complica proprio con chi abbiamo una relazione più stretta.

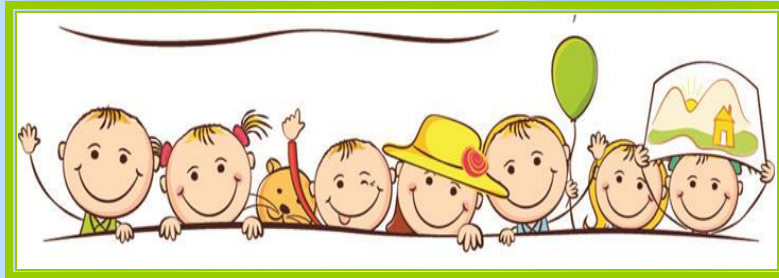
- ✚ **Il nostro Centro di Consulenza** sta organizzando subito dopo le ferie di luglio e agosto **due seminari uno sulla comunicazione all'interno della coppia e l'altro tra genitori e figli: in entrambi i casi l'obiettivo è rendere più efficace e positiva la comunicazione in famiglia.** Nei prossimi numeri di Persone al Centro troverete maggiori informazioni su questi ed altri corsi che partiranno presso il Centro di Consulenza Santa Costanza di Roma.

I SERVIZI DEL CENTRO DI CONSULENZA "SANTA COSTANZA" PREVIO APPUNTAMENTO TELEFONANDO AI NUMERI: 06-86219532 - 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 un a 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.

È INFINE AUGURIAMO A TUTTI BUONE VACANZE!

Il prossimo mese di agosto anche Persone al Centro andrà in ferie Riprenderemo la pubblicazione del periodico il 1 settembre. Nel frattempo auguriamo a tutte e a tutti un sereno periodo di riposo



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