




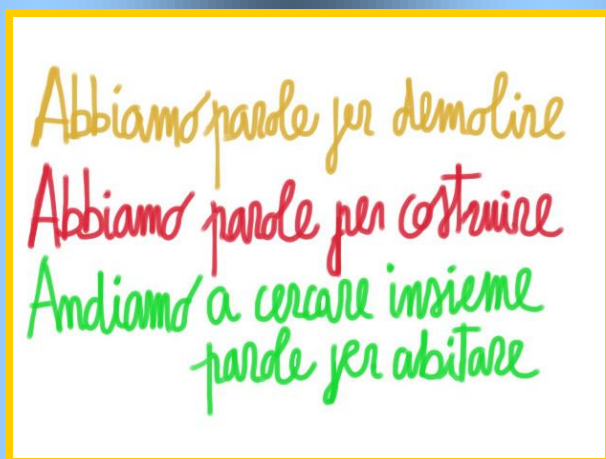
PERSONE AL CENTRO

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. 9 - APRILE 2018 - Realizzazione e cura redazionale di Fabiana Cerquetelli

QUESTO MESE PARLIAMO DI...



Parole, il potere di lasciare il segno e suscitare emozioni

*"Ogni parola ha le sue conseguenze. Ogni silenzio anche"
(Jean Paul Satre)*

di Angela Sgambati

Ognuno di noi ha sperimentato nella sua vita come a volte i nostri comportamenti, le nostre convinzioni e il modo in cui vediamo le cose possono cambiare in base al significato che attribuiamo ad alcune **parole** che entrano in profondità nella nostra mente.

A distanza di anni, le parole di un genitore, di un amico, di un insegnante, di un allenatore o di uno sconosciuto che ci sono state dette in un certo modo e in un

preciso momento **possono ancora condizionare chi noi siamo e l'immagine che abbiamo di noi stessi.**

Spesso non ci rendiamo conto del loro potere immenso, come discorsi di grandi personaggi abbiano cambiato la storia e come quelle stesse parole hanno suscitato in loro **emozioni forti** da spingerli ad agire, ad affrontare sfide o a vivere più o meno positivamente i momenti di difficoltà.

L'uso sbagliato delle parole nel descrivere le esperienze della nostra vita può distruggerci emotivamente tanto quanto la scelta di parole più produttive può far scaturire in noi emozioni assolutamente positive.

Ma cosa succede a livello emozionale? Con le parole comunichiamo i nostri stati d'animo, le nostre idee, le nostre convinzioni agli altri, ma anche e soprattutto a noi stessi. Il nostro *dialogo interiore* è quindi costituito da tutte quelle cose che ci diciamo costantemente e intensamente, poco per volta, che alla fine diventano *la nostra realtà*.

Cerchiamo di capire come funziona questo processo: il cervello umano riceve dai cinque sensi stimoli e sensazioni. Uno dei modi più efficaci, con i quali l'uomo dà significato a queste immagini, suoni, stimoli e sensazioni, è apporvi delle etichette chiamate per l'appunto *parole*.

Quindi poco per volta una determinata sensazione viene etichettata come "gioia" oppure "paura" oppure "umiliazione" ecc. Nella pratica usiamo le parole per rappresentarci le nostre esperienze di vita e i nostri stati d'animo.

Le parole portano con sé un significato.

Uno stesso evento può essere vissuto diversamente da ognuno di noi in base al significato che attribuiamo e alla percezione dell'evento e da come viene "tradotto" il significato.

E poiché le parole sono il mezzo principale di interpretazione e traduzione che abbiamo, etichettare in un certo modo la nostra esperienza *cambia automaticamente le sensazioni prodotte nel nostro sistema nervoso*, modificando di conseguenza altrettanto automaticamente la biochimica del nostro corpo.

Possiamo concludere dunque che le parole lasciano il segno e veicolano emozioni.

APPUNTAMENTI ...

✚ **I linguaggi dell'amore** –A proposito di parole non poteva mancare un'attenzione particolare proprio a quelle che si usano nella coppia: dolci o taglienti. E così il Consultorio di Santa Costanza ha organizzato **per il prossimo 26 maggio dalle ore 9.30 alle 13.00** un seminario esperienziale dal titolo **"I linguaggi dell'amore"** in cui verranno presentati i vari tipi di linguaggi che esistono nella vita di coppia e i bisogni dei partner per comunicare amore in modo efficace; nel corso del seminario saranno proposti semplici esercizi di attivazione emozionale. Il seminario si rivolge a tutti e per gli addetti ai lavori soci effettivi AICCeF (consulenti familiari) è previsto un riconoscimento di 10 crediti formativi. Il seminario è indirizzato anche alla formazione di assistenti sociali, insegnanti, psicologi. La quota associativa è di Euro 20,00 ed è necessaria la prenotazione telefonando ai seguenti numeri 06.86219532- 347.6132861 o scrivendo a santacostanza@libero.it

...E SPUNTI DI RIFLESSIONE

- ✚ **Il "Patto coniugale"**. Il *Patto coniugale* è una specie di accordo che i due partner "stipulano" all'inizio della loro storia. Per l'individuo in generale è importante la prospettiva temporale con obiettivi da raggiungere, questa progettualità esiste anche nella coppia e può essere più o meno condivisa. Nella fase nascente sono già presenti sogni condivisi: il volere o non volere figli, il procedere delle rispettive carriere professionali, l'importanza che si attribuisce al denaro, la casa dove andare a vivere. Tuttavia il più delle volte si tratta di un "contratto fraudolento", simbiotico, basato sull'emotività del momento, in certi casi "segreto", in cui ciascuno dei due partner proietta le proprie aspettative, ma che con il trascorrere del tempo potrebbe rivelarsi fatiscente e sgretolarsi sotto il peso della quotidianità del *qui ed ora*. Tuttavia nel corso della relazione il *Patto coniugale* può svuotarsi di significato: gli screzi, le cose non dette, le attese non soddisfatte, il rispondere acidamente, ignorare l'altro alla lunga portano allo scontro se non è ben chiaro il meccanismo della caducità di quel Patto basato esclusivamente sulla simbiosi emotiva dei primi momenti della costituzione della coppia. Ecco che l'ascolto, la giusta distanza e il saper comunicare diventano strumenti importanti per la salvaguardia della vita a due
- ✚ **Adolescenti e social network** - Il desiderio di ogni persona è riconoscersi ed essere riconoscibili. Per gli adolescenti questa spinta di riconoscimento, questa voglia di unicità li porta pur di essere visibili agli occhi di qualcuno ed anche a se stessi ad assumere, atteggiamenti forti e stravaganti oppure a rifugiarsi in una solitudine silenziosa. Molti di loro per sfuggire a momenti di solitudine e di noia si espongono anche in spazi pubblici, come i social network, ma spesso senza alcun filtro. La maggior parte di loro non riesce a schermarsi e a gli adolescenti, per avere consapevolezza, hanno bisogno di capire ed armonizzare quello che biologicamente, psicologicamente e socialmente accade alla loro vita e questo non può avvenire solamente in ambito virtuale perché in tale contesto mancano figure di riferimento significative che li facilitano ad armonizzare, tradurre e capire il significato di tutto ciò che "gli arriva"proteggersi, perché la protezione avviene quando c'è la consapevolezza di quello che si fa Alla famiglia e alla scuola il compito di aiutare i ragazzi nei loro passaggi evolutivi.

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 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.

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