Parole tra mamme
Sostegno alla genitorialità

LA CURA DEI TUOI TASTI DOLENTI

PARTE I – COSA SONO I TASTI DOLENTI?

Dall'infanzia ci portiamo una serie di avversità che ci condizionano nel presente.
Le dividiamo in 3 categorie principali:

- I TASTI DOLENTI: sono delle sofferenze, solitamente legate a rapporti con familiari; emergono con esplosioni emotive (o emozioni forti) che si accendono soprattutto in momenti di conflittualità.
- IL COPIONE EDUCATIVO: è l'educazione ricevuta che, come una pelle, impregna la nostra vit.a
- IL TRAUMA: avversità decisamente tragica che spesso viene rimossa.

Noi ci dedichiamo ai tasti dolenti perché riconoscerli e contestualizzarli ci permette di gestirli al meglio e quindi di curarli.

PARTE II – LAVORIAMO SUI TASTI DOLENTI

COME TROVARLI (parlando con Vera…e)!

Pensa al presente…
C'è una frase o un comportamento (o ce ne sono di più) che suscita in te fastidio, sofferenza, nervosismo? Che scatena in te una forte reazione emotiva nel momento in cui ti viene rivolta?

_____
_____
_____

COSTRUIAMO LA RUOTA DEI TASTI DOLENTI

Pensa alla tua infanzia…
Riaffiorano uno o più episodi di sofferenza legati alla tua vita familiare? Quali? Chi dei tuoi familiari era coinvolto? (CONFLITTO INFANTILE)

_____
_____
_____
_____
_____

Per ogni episodio…
Qual era la tua sensazione? Se ripensi alla te stessa bambina come ti eri sentita in quei momenti? Quali emozioni ricolleghi? (EMOZIONI)

Parole tra mamme
Sostegno alla genitorialità

_____
_____
_____
_____

Torna al presente…
Ti è ricapitato di sentirti nuovamente così (ferita profondamente) e di comportarti nuovamente così oggi? Con chi? (TASTO DOLENTE)

_____
_____
_____
_____

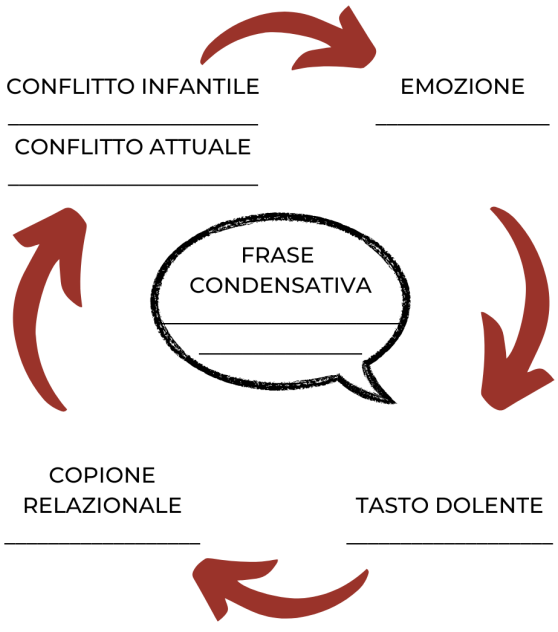
Riesci a trovare una frase che faccia parlare il tasto dolente? Come se fosse il coro esterno che ti punta il dito contro. FRASE CONDENSATIVA)

_____
_____
_____
_____

Come ti comporti oggi quando senti il tuo tasto dolente far male? Come reagisci in modo automatico per stare meglio? (COPIONE RELAZIONALE)

_____
_____
_____
_____

ORA COSTRUISCI LA TUA RUOTA! (serve una ruota per ogni tasto dolente)



Parole tra mamme
Sostegno alla genitorialità

PARTE III – USCIRE DALLA RUOTA…GESTIAMO AL MEGLIO I TASTI DOLENTI!

I 10 PASSI PER UNA BUONA GESTIONE DEI CONFLITTI (Te li spiegherò uno per uno a voce):

3 PASSI INDIETRO (ciò che bisogna evitare nelle relazioni):
- Non cercare il colpevole
- Niente consigli
- Avere ragione non serve a nulla

7 PASSI AVANTI (come conviene fare nelle relazioni)
- Stai sul problema, non attaccare la persona
- Ascolta senza fare commenti
- Prendi sul serio e non alla lettera
- Dai informazioni al posto dei consigli
- Fai proposte, non importi
- Chiedi il permesso e non sarai invadente
- Usa le domande di cui non sai la risposta

Se riuscissi a gestire in questo modo i conflitti relazionali (i momenti di disaccordo) sarebbe meglio per te e per la relazione.

TORNIAMO ALLA TUA RUOTA: COME USCIRNE?

Pensa a come ti relazioni tu con gli altri, soprattutto con le persone con cui fai fatica.
Dove sbagli secondo te? In quali di questi passi?

_____
_____
_____
_____

Pensa alla tua ruota e ai tasti dolenti…
In quei casi, dove sbagli secondo te? Quali di questi passi ti vengono difficili?

_____
_____
_____
_____

Parole tra mamme
Sostegno alla genitorialità

In quali di questi passi pensi di poter migliorare?

_____
_____
_____
_____

Sei fiduciosa? Pensi che ti potrebbero aiutare a spezzare la tua ruota?

_____
_____
_____
_____

(elaborato a partire da “La manutenzione dei tasti dolenti” di Daniele Novara)