

Felici in famiglia



DATE

26 GENNAIO 2014

1 FEBBRAIO 2014

(il seminario è costituito dai due incontri)

ORARI

Ore 10-13 e 14,30-17,30

SEDE DELL'INCONTRO

Da definire in base al numero dei partecipanti; comunque facilmente raggiungibile tramite mezzi pubblici

COSTO

120 euro l'intero seminario

PRENOTAZIONI

Federica Marrone (ore 9-12)

CELL 3389619732 oppure
energiaearmonia@gmail.com

Applicare il modello della Comunicazione Nonviolenta di M. Rosenberg nelle relazioni familiari per sostenere il benessere di partner, genitori e figli

Il mondo sarebbe un posto difficile da abitare se non disponessimo di una “base sicura”, uno spazio fisico, relazionale e spirituale, nel quale sentirci “a casa”.

In questo spazio possiamo aprirci, essere noi stessi e nutrire molti dei nostri bisogni fondamentali: comprensione, amore, cura, condivisione, apprezzamento ecc..

Per molti di noi questo spazio è costituito dalla famiglia e a seconda delle diverse fasi della vita, può essere la famiglia di origine, la relazione con il partner oppure la famiglia che abbiamo costruito e nella quale ricopriamo il ruolo di coniugi, di genitori e poi di nonni.

Proprio perché in famiglia siamo più aperti e vulnerabili, se accade che le nostre aspettative di ricevere ciò di cui sentiamo il bisogno vengano frustrate, il dispiacere è più grande di quello che possiamo provare in altri ambiti.

La frustrazione stimola una nostra ferita, proliferano nella mente pensieri di giudizio del tipo: “non è giusto!, lui/lei dovrebbe..., è sempre la stessa storia! “.

Il dispiacere, mescolato con i giudizi, si trasforma in irritazione e poi in rabbia oppure sfiducia; vediamo l'altro come responsabile del nostro sentire e nella nostra mente ne facciamo un nemico. Anche i nostri figli smettono di essere dei bambini e ci appaiono come esseri ingestibili, che ci creano problemi e perdita di energia.

A questo punto è facile che mettiamo in atto modalità comunicative che rendono sempre più difficile la relazione e la connessione con l'altro: assegniamo etichette ai nostri cari, li accusiamo, proclamiamo cosa è giusto e cosa è sbagliato, cerchiamo di imporre la nostra volontà con l'aggressività, la coercizione, con il senso di colpa oppure con silenzi punitivi o col vittimismo.

“Non mi ascolti mai, non rispetti la mia autonomia” oppure “Devi rispettare le regole, sei pigro, oggi non vedrai la televisione...” chi non si è mai sentito rivolgere frasi di questo tipo o non si è sorpreso a pronunciarle?

Sono frasi che manifestano il dolore di chi le pronuncia ma non aiutano

CONDUCONO

LA DOTT.SA LUCILLA RICOTTINI MEDICO E COUNSELOR E IL DOTT. LORENZO SALVI, MEDIATORE FAMILIARE E COUNSELOR

Formatisi con M. Rosenberg personalmente e con altri, conducono insieme già da alcuni anni seminari e gruppi a Roma e in tutta Italia, integrando la pratica della Comunicazione Nonviolenta (CNV) con altre metodiche di counseling umanistico.

a stabilire la connessione con chi le riceve.

La Comunicazione Nonviolenta (Non Violent Communication in inglese o CNV) può essere una via per liberarsi da questi schemi.

E' una pratica ed un processo di comunicazione ideata e messa a punto durante 40 anni di ricerca appassionata ed infaticabile da Marshall Rosenberg, psicologo statunitense allievo e collega di Carl Rogers.

Consiste in un linguaggio, semplice e straordinario, che migliora la comunicazione con se stessi e con gli altri e può cambiare la vita delle persone in famiglia, nella scuola, nel lavoro, tra persone appartenenti a culture, religioni e politiche differenti.

La CNV si basa su capacità di consapevolezza, empatia e pratiche comunicative che in sé non contengono nulla di nuovo e che sono conosciute da secoli; la novità sta nell'integrazione, nella chiarezza e nella semplicità del modello proposto che permette di ritrovare e rendere abituale nella vita di tutti i giorni il nostro linguaggio naturale di esseri umani.

Questo tipo di comunicazione non è semplice per coloro, tra noi, che sono stati educati a pensare in termini di giudizi moralistici, a

decidere chi ha ragione e chi ha torto, a motivare comportamenti "funzionali" attraverso premi, punizioni, vergogna, colpa, doveri e obblighi.

Infatti comporta il passaggio da un linguaggio fondato su "è giusto/ è sbagliato" o "sei buono/sei cattivo", ad un linguaggio che parla dei bisogni che tutti condividiamo. Il bisogno di rispetto, di amore, di chiarezza, di supporto, sono bisogni comuni a tutti gli esseri umani indipendentemente dalla razza, dalla cultura e dall'età: cambiano, però, le strategie che vengono messe in atto per soddisfarli.

La CNV prende la mosse da alcuni assunti:

tutti condividiamo gli stessi bisogni (dai bisogni più basilari di sopravvivenza come cibo, aria, riposo a quelli più complessi come rispetto, autonomia, stima ecc.) e in questo possiamo riconoscerci ed empatizzare l'un l'altro, i modi per poter soddisfare un bisogno (strategie) sono molteplici e differenti da persona a persona, il conflitto tra individui o gruppi non nasce da bisogni contrapposti ma da strategie contrastanti.

A partire da queste basi, la CNV propone di ri-scoprire un tipo diverso di dialogo e di relazione con noi stessi e con gli altri con lo scopo di:

facilitare la comunicazione empatica tra le persone, basata sul riconoscimento dei vissuti e dei bisogni,

trovare insieme i modi per soddisfare i bisogni di tutti, motivare atteggiamenti costruttivi, attraverso la gioia che si prova nel contribuire al benessere comune, imparare a "ricevere" liberamente dagli altri, in definitiva rendere la vita più bella.

Questo approccio si è dimostrato efficace nella soluzione di situazioni conflittuali tra individui, tra gruppi ed anche nel caso di conflitti interiori.

Il workshop si propone di sviluppare nei partecipanti alcune capacità:

- riuscire a stabilire un contatto empatico con se stessi anche nei momenti "difficili", piuttosto che essere travolti dalle emozioni e dai pensieri giudicanti;

- sviluppare empatia verso se stessi ed i propri familiari, anche quando non si comportano come si vorrebbe,

- identificare i propri bisogni e quelli degli altri per poi inventare modi che possano soddisfarli tutti

- usare un linguaggio che permetta la comprensione reciproca, l'efficacia, la fluidità, la gioia e la pace.