



"APPESSI DA UN FILO DI SPERANZA"

Questa riflessione che oggi condivido con voi, è la continuazione del discorso incominciato in precedenza. E' una riflessione che coinvolge tutti noi dedicata "alla relazione" in particolare alla cura di essa .Il fine è cercare di dare i giusti strumenti pochi, ma fondamentali per poter instaurare relazioni più autentiche e costruttive. Qual' è il luogo della relazione?

Qualsiasi ambiente relazionale: familiare, sociale, professionale, oppure nell'ambito dell'amicizia o della relazione amorosa.

Per relazionarsi con un'altra persona, il nostro io deve decentrarsi da se stesso e rapportarsi all'altro con la stessa stima e rispetto con cui trattiamo noi stessi. Uno dei motivi principali per i quali le relazioni umane appassiscono alla prime luci del sole, è senz'altro l'orribile "mostro" creato dalla nostra mente E' il mostro che prende vita dai giudizi, pregiudizi, che punta il dito e colpevolizza l' altro senza assumersi responsabilità alcuna; questo meccanismo di negazione dell'altro ed esaltazione dell'uno(ho ragione io, tu hai torto) blocca sul nascere la relazione umana.

Nelle relazioni personali tutto si sente, tutto è percepito: il tono della voce, l'espressione del viso, il non verbale. Spesso accade che quello che si dice, o come viene detto e addirittura anche ciò che non viene detto, occultato, nascosto ci destabilizza, ci rende sospettosi, ci impaurisce crea in noi confusione, tensione emotiva. E' per questo motivo che il confronto o meglio "lo scambio relazionale" che sia libero da ogni aspettativa sull'altro e totalmente svincolato da ogni giudizio, sappiamo essere l'unico modo per liberarci e sopprime il nostro mostro interno. In questo modo ci sleghiamo dalle nostre "costruzioni mentali" che abbiamo sugli altri, come l'apparenza, oppure rimanendo fissi negli errori che umanamente una persona può fare.

In una relazione possiamo fingere di ignorare l'altro, oppure, far finta di pensarla allo stesso modo, di provare le stesse emozioni .Sono questi gli atteggiamenti che fanno marcire l'autenticità della relazione.

Questo accade perché necessariamente quando due interlocutori si trovano, devono costruire una relazione basata tra due io diversi. E' dalla diversità che

Studio Fonteriz, Dott.ssa Marta Gonzalez

Via venezia, 5 1 interno 6 Scorzè Venezia

Numero di telefono : 3355649766 orari : lun: 17-19 mart e giov dalle 15-15 30 o tramite sms e verrete richiamati

origina la relazione, ed è questa la nostra base di partenza per poter iniziare uno scambio intra individuale positivo. Non è nel giudizio altrui, non è nelle critiche di valore, nella presa di posizione, nella colpevolizzazione ma bensì nell' accettazione del diverso, rendendo all' altro la stessa stima e lo stesso rispetto che noi abbiamo su noi stessi.

Per relazionarmi con il mio interlocutore e costruire una relazione pura ,devo necessariamente saper rinunciare a qualcosa, a parte di me stesso al fine di poter cogliere l'altro, diverso da me .

Come Dire: "io rinuncio alla mia diversità , unica e insostituibile e te la dono , affinché tu possa arricchirti, ma per poterlo fare ho bisogno che tu doni a me la tua diversità affinché io possa arricchirmi nuovamente". In questa affermazione si evince che accettare il diverso non solo ci permette di accettarlo, capirlo, immedesimarci in lui ma ci da l' opportunità unica di arricchire noi stessi attraverso la sua diversità che è unica e insostituibile. La relazione diventa quindi accettazione, scambio e arricchimento.

Se non impariamo a mettere il nostro Ego un po' da parte quest'ultimo entrerà sempre in conflitto con l'altro , e lo scambio invece di diventare dialogo diventa negazione , impossibilità di scambio.

Maturare una relazione è un atto di comunione è un atto di fede, dobbiamo avere fiducia nell' altro affinché l'altro possa avere fiducia in noi , in questo senso la stima, il rispetto ,lo scambio relazionale l'amore per noi stessi per il diverso si cimenteranno in una relazione autentica, indissolubile, eterna nel tempo.

Ricordando una citazione speciale di Galileo Galilei : "Le cose sono legate da legami invisibili, non colgo un fiore senza turbare una stella".

Riflettendo, ciò suscita in noi speranza , il fatto che qualsiasi movimento evolutivo personale favorisce positivamente le relazione che costruiamo durante la nostra vita.

Non colgo un fiore senza turbare una stella.

Cambio Io e cambia la relazione.