

Indicazioni per fare l'Esercizio

1. Prendersi il tempo che si desidera per rispondere (nella registrazione siamo dovuti andare velocemente per una questione di tempi della diretta)
2. Quando si chiede pregi e difetti dei genitori, pensa ai pregi e i difetti dei tuoi genitori come tu li ricordi quando tu eri una bambina/ un bambino.
3. Quando ti viene chiesto del partner, se attualmente non ce l'hai pensa all'ultimo partner che hai avuto.

Benefici dell'Esercizio

Questo esercizio serve a far emergere i modelli e le aspettative inconsce che abbiamo assorbito dalle nostre figure di riferimento, in genere i genitori, e che spesso tendiamo a riprodurre nelle nostre relazioni intime.

Ecco come funziona e a cosa serve:

1) Consapevolezza dei Modelli Interiorizzati : Quando elenchiamo i pregi e difetti dei nostri genitori, iniziamo a vedere quali aspetti abbiamo interiorizzato, sia in positivo che in negativo. Spesso, infatti, le qualità o limiti che abbiamo vissuto nel nostro ambiente familiare diventano parametri inconsci per scegliere o giudicare il partner.

2) Proiezione nelle Relazioni : Mettere a confronto questi elenchi con quelli del partner può rivelare come tendiamo a cercare (o evitare) qualità simili a quelle dei nostri genitori nei nostri partner. Se riconosciamo che certi tratti di nostro padre o nostra madre si rispecchiano nel partner, possiamo comprendere meglio quali dinamiche relazionali stiamo ripetendo.

3) Individuazione dei blocchi e delle aspettative : Spesso portiamo nelle nostre relazioni aspettative o bisogni che derivano da dinamiche non risolte con i nostri genitori. Questo esercizio ci aiuta a vedere se stiamo chiedendo al partner di colmare dei vuoti o di rappresentare un ideale che in realtà appartiene alla nostra storia passata.

4) Possibilità di Cambiamento : Louise Hay enfatizzava il potere della consapevolezza per cambiare gli schemi limitanti. Quando riconosciamo le somiglianze o le differenze con il nostro partner, possiamo decidere consapevolmente di spezzare i modelli che non ci servono più e di costruire relazioni basate su valori e dinamiche nuove, più sane e autentiche.

Questo esercizio è quindi una forma di “specchio” che ci invita a riflettere su come il nostro passato influenza il presente, permettendoci di crescere verso relazioni più libere e appaganti.

I Miei Genitori ed Io

**Scrivi 10
caratteristiche
positive di tua
mamma**

**Scrivi 10
caratteristiche
negative di tua
mamma**

**Scrivi 10
caratteristiche
positive di tuo
padre**

**Scrivi 10
caratteristiche
negative di tuo
padre**

**Scrivi 10
tuoi pregi**

**Scrivi 10
tuoi difetti**

Il Mio Partner

Scrivi 10 suoi Pregi
(se attualmente non hai un partner scrivi quelli dell'ultimo partner che hai avuto)

Scrivi 10 suoi Difetti
(se attualmente non hai un partner scrivi quelli dell'ultimo partner che hai avuto)