



1° MODULO

Amore per se stessi. Riflessioni e strumenti





PARTO DA ME

con Claudia Buttignol

Psicologa clinica e **psicoterapeuta** in formazione- Specializzata in **mindfulness** e approcci psicosomatici, con un Master in **Criminologia e Psicologia**

INDICE

PARTO DA ME	2
INDICE	2
Spunti di Riflessione e Domande Stimolanti - Parte 1	3
1. Introduzione al Percorso: L'Amore per Sé Stessi	3
2. La Cultura Narcisistica e l'Illusione dell'Io	4
3. L'Amore Non si Può Definire: Il Concetto di Metaxý	4
4. L'Amore Come Specchio: Ci Innamoriamo per Riconoscere Parti di Noi	5
5. Differenza tra Amore per Sé e Narcisismo	5
6. Amore per Sé e Egoismo: Due Concetti Diversi	6
Conclusione: Un Percorso di Scoperta Continua	6
Spunti di Riflessione e Domande Stimolanti - Parte 2	6
1. L'Equilibrio tra Amore per Sé e Egoismo	7
2. L'Amore per Sé Stessi come Integrazione degli Opposti	7
3. Il Percorso di Integrazione: Un Viaggio di una Vita	8
4. Strumenti Pratici per Coltivare l'Amore per Sé	8
5. La Responsabilità del Proprio Benessere	10
Conclusione: L'Amore per Sé è una Pratica Quotidiana	10
Spunti di Riflessione e Domande Stimolanti - Parte 3	11
1. La Responsabilità del Proprio Benessere: Chi Decide per Me?	11
2. Sostituire il "Perché" con il "Come" e il "Chi"	11
3. L'Integrazione delle Ombre: Come Trasformare ciò che Temiamo di Noi	12



4. L'Accoglienza di Sé: Prendersi Cura della Parte più Profonda	13
5. Relazioni e Bisogni: Una Connessione Autentica	13
6. L'Amore per Sé è un Processo in Continua Evoluzione	14
Conclusione: L'Apertura come Chiave di Evoluzione	14



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



Spunti di Riflessione e Domande Stimolanti - Parte 1

Amore per se stessi, la contraddizione dell'epoca moderna e la differenza tra vero amore e narcisismo

1. Introduzione al Percorso: L'Amore per Sé Stessi

Ogni percorso di crescita personale è un'esperienza nuova, anche quando affrontata più volte con gruppi diversi. La bellezza di questo viaggio è che non esistono risposte definitive, ma solo domande e riflessioni che ci aiutano a esplorare il nostro mondo interiore.

L'obiettivo principale di questo percorso è **diventare un ponte d'amore** tra noi stessi e l'altro, in modo che la nostra vita possa essere abitata da relazioni sane. Ma da dove partire?

Una prima riflessione ci porta a una contraddizione culturale molto diffusa:

- Da un lato, **assistiamo a un abuso della parola amore**: la sentiamo ovunque, nelle pubblicità, nei social, nella vita quotidiana, usata per definire legami di ogni genere, spesso senza reale consapevolezza del suo significato profondo.
- Dall'altro, viviamo in una società **sempre più individualista**, in cui il focus è posto sulle realizzazioni personali piuttosto che sulla costruzione di relazioni autentiche.

Domande Stimolanti:



1. Ti sei mai chiesto/a quanto realmente comprendi il significato della parola “amore” nella tua vita?
 2. In che modo l’individualismo moderno ha influenzato la tua visione delle relazioni e dell’amore per te stesso/a?
-

2. La Cultura Narcisistica e l’Illusione dell’Io

Viviamo in un’epoca in cui il singolo individuo è spesso al centro di tutto. Le nostre espressioni quotidiane riflettono questo atteggiamento:

- *“Le mie relazioni”*
- *“Il mio lavoro”*
- *“I miei obiettivi”*

L’idea di un “io” che domina su tutto è stata analizzata da studiosi come **Christopher Lasch**, che ha definito la nostra epoca come una “cultura narcisistica”. Questo non significa che viviamo in una società composta solo da persone con disturbi narcisistici di personalità, ma piuttosto che siamo immersi in un sistema che enfatizza tratti come:

- **Ripiegamento su se stessi**
- **Difficoltà a mettersi nei panni degli altri**
- **Costruzione di un’immagine di sé più che di un’identità autentica**

Domande Stimolanti:

1. Nella tua esperienza personale, in quali situazioni senti che tendi a enfatizzare l’immagine di te stesso/a più che la tua autenticità?
 2. Credi che la società moderna ci spinga più a costruire un’identità “apparente” o a scoprire la nostra vera essenza?
-

3. L’Amore Non si Può Definire: Il Concetto di Metaxý



Molte persone chiedono: “Cos’è davvero l’amore?”

Ma la stessa richiesta di una definizione è già problematica, perché **l’amore non può essere circoscritto razionalmente**.

Secondo il filosofo e psicoanalista **Umberto Galimberti**, l’amore è *Metaxý*, una parola greca che significa “tra”. L’amore è quindi una dimensione intermedia tra:

- Il **razionale** (umano, terreno, controllabile)
- Il **folle e divino** (istintivo, imprevedibile, trascendente)

Tradotto in termini psicologici, significa che l’amore è ciò che unisce la nostra parte logica e razionale con la nostra parte più profonda e selvaggia. Non è un concetto mentale, ma una forza che ci attraversa e ci trasforma.

Domande Stimolanti:

1. Ti sei mai chiesto/a quali aspetti della tua personalità rappresentano la tua parte razionale e quali la tua parte più “folle”?
 2. Riesci a connetterti con entrambi gli aspetti quando vivi un’esperienza d’amore o tendi a privilegiare uno dei due?
-

4. L’Amore Come Specchio: Ci Innamoriamo per Riconoscere Parti di Noi

L’amore non è un fenomeno che riguarda esclusivamente due persone, ma **un’esperienza interiore che ci permette di entrare in dialogo con noi stessi attraverso l’altro**.

Ci innamoriamo di qualcuno non perché ci completa, ma perché quella persona ci permette di scoprire e riconoscere parti di noi che, da soli, facciamo fatica a vedere.

- L’altro è uno **specchio**: ci rimanda aspetti della nostra personalità che resterebbero nascosti se non fossimo in relazione.
- **La qualità della nostra vita è determinata dal nostro rapporto con noi stessi e con gli altri**, più che dalle cose materiali che possediamo.



Domande Stimolanti:

1. Nelle tue relazioni passate o presenti, quali aspetti della tua personalità hai scoperto grazie all'altro/a?
 2. Quanto senti di essere in grado di esplorare queste parti di te anche senza la presenza di un partner?
-

5. Differenza tra Amore per Sé e Narcisismo

Nel mito di **Narciso**, il protagonista non si innamora di sé stesso, ma della propria **immagine riflessa**. Questo mito ci aiuta a comprendere che il **narcisismo non è amore per sé stessi**, bensì amore per un'illusione di sé che ha bisogno di continue conferme esterne.

La differenza principale è:

- **Il vero amore per sé stessi** è accettazione della propria totalità, con pregi e difetti.
- **L'amore narcisistico** è amore per un'immagine perfetta di sé, spesso costruita per ricevere approvazione dagli altri.

Esercizio di Autoanalisi:

Scrivi una valutazione su una scala da 1 a 10:

- Quanto senti di amarti per l'immagine che hai di te?
 - In quali ambiti della tua vita senti di ricevere amore più per il ruolo che ricopri (genitore, professionista, figlio/a) che per ciò che sei realmente?
-

6. Amore per Sé e Egoismo: Due Concetti Diversi

Molte persone associano l'amore per sé stessi all'egoismo. Questo deriva da un retaggio culturale che, fin da bambini, ci insegna a non essere egoisti, mettendo sempre gli altri al primo posto.



Ma amare sé stessi non significa trascurare gli altri. Al contrario:

- Una persona che si ama autenticamente ha più energia per dare amore agli altri.
- L'egoismo, invece, nasce da una mancanza interiore, che porta a prendere senza dare.

Domande Stimolanti:

1. Qual è la tua percezione dell'amore per te stesso/a? Lo vedi più come un atto di cura o come un segnale di egoismo?
2. Credi che la tua educazione abbia influenzato il modo in cui ti prendi cura di te stesso/a e degli altri?

Conclusione: Un Percorso di Scoperta Continua

L'amore per sé stessi è un viaggio interiore che ci permette di vivere relazioni più sane e consapevoli. Non si tratta di un concetto statico, ma di un processo di crescita, fatto di domande, esplorazioni e scoperte continue.

Attraverso il dialogo tra la nostra parte razionale e quella più folle, tra il nostro bisogno di connessione e la nostra unicità individuale, possiamo costruire un amore autentico, per noi stessi e per gli altri.

“L'amore non è un punto di arrivo, ma un viaggio che ci insegna ogni giorno qualcosa di nuovo su di noi.”

Spunti di Riflessione e Domande Stimolanti - Parte 2

Dal superamento dell'egoismo alla pratica concreta dell'amore per sé stessi



1. L'Equilibrio tra Amore per Sé e Egoismo

Uno degli errori più comuni è confondere l'amore per sé con l'egoismo. Ma l'egoismo può manifestarsi in due modi opposti:

- **Pensare unicamente a se stessi a discapito dell'altro** → Non prendere in considerazione che le proprie azioni possono danneggiare chi ci sta intorno.
- **Pensare unicamente all'altro a discapito di sé stessi** → Sperare che l'altro riconosca il nostro valore, mettendoci completamente al servizio degli altri.

In entrambi i casi, si tratta di **un ego molto forte**, che agisce in modi diversi:

- L'egoista "classico" persegue il proprio interesse in modo diretto e palese.
- L'egoista "invisibile" cerca di ottenere conferme dagli altri attraverso l'abnegazione.

Esercizio di Autoanalisi:

Immagina un continuum tra questi due estremi:

- Da un lato, l'indifferenza verso gli altri.
- Dall'altro, il sacrificio totale di sé stessi.

Dove ti collochi?

♦ Domande Stimolanti:

1. Tendi più a trascurare gli altri per i tuoi bisogni o a sacrificarti eccessivamente?
2. Quali situazioni nella tua vita ti hanno portato a occupare una posizione più vicina a uno degli estremi?
3. Cosa cambierebbe nella tua vita se trovassi un equilibrio tra questi due poli?

2. L'Amore per Sé Stessi come Integrazione degli Opposti



Carl Gustav **Jung** ha sviluppato un concetto chiave: l'amore per sé stessi non è altro che **l'integrazione degli opposti** dentro di noi.

Amare sé stessi significa:

- Accettare le nostre parti di **luce** (ciò che ci piace di noi).
- Riconoscere e accogliere le nostre parti di **ombra** (ciò che rifiutiamo o neghiamo di noi stessi).

Questa integrazione **richiede consapevolezza e sforzo**, perché:

- Se rifiutiamo la nostra ombra, non possiamo evolvere.
- Se accettiamo di essere fatti di luci e ombre, possiamo lavorare per migliorare.

Maria Zambrano scrive:

“L'uomo porta sempre un altro dentro di sé, colui dal quale fugge.”

◆ **Domande Stimolanti:**

1. Quali sono gli aspetti di te stesso/a che accetti facilmente?
2. Quali sono le parti di te che fai fatica a riconoscere o che tendi a negare?
3. Credi che sia possibile raggiungere un'integrazione totale o pensi che sia un processo senza fine?

3. Il Percorso di Integrazione: Un Viaggio di una Vita

L'integrazione delle nostre parti non è un punto d'arrivo, ma **un viaggio continuo**.

- Non esiste un “momento perfetto” in cui tutto sarà risolto.
- Il vero obiettivo non è la **perfezione**, ma la **curiosità verso sé stessi**.

La chiave è il cambiamento continuo:

- Ogni giorno possiamo scoprire qualcosa di nuovo su di noi.
- Non dobbiamo giudicare ciò che siamo, ma osservarlo con apertura.



◆ **Domande Stimolanti:**

1. Ti sei mai concesso/a di essere semplicemente “in divenire” senza pressioni?
 2. Quanto spazio lasci alla scoperta di nuovi aspetti di te?
 3. Come potresti allenare una maggiore curiosità verso te stesso/a?
-

4. Strumenti Pratici per Coltivare l'Amore per Sé

L'amore per sé stessi non è solo un'idea, ma si traduce in **azioni concrete** nella vita di tutti i giorni.

◆ **1. Fermarsi e Ascoltarsi**

L'errore più grande è continuare ad andare avanti in modo **automatico**, senza mai fermarsi.

Quando ci fermiamo:

- Il nostro passato diventa **una bussola**, non un ostacolo.
- Possiamo riconoscere di **cosa abbiamo davvero bisogno**.

💡 **Esercizio:**

Chiediti più volte al giorno:

"Di cosa ho bisogno in questo momento?"

◆ **2. Il Potere del Silenzio e della Solitudine**

- **Silenzio** → Ci aiuta a far emergere la verità interiore.
- **Solitudine** → Non è isolamento, ma un'occasione per ritrovarsi.

💡 **Esercizio:**

Dedica **10 minuti al giorno** solo a te stesso/a, senza distrazioni.

Ascolta cosa emerge nel silenzio.

◆ **3. Il Dialogo Interiore: Come Parli a Te Stesso/a?**

Le parole che rivolgiamo a noi stessi rivelano il nostro livello di autostima.

💡 **Esercizio:**



- Prendi nota dei pensieri ricorrenti che hai su di te.
- Sono parole di incoraggiamento o di critica?
- Come potresti trasformarle in parole più amorevoli?

♦ 4. L'Autocompassione

Essere gentili con noi stessi significa accettare che siamo umani, imperfetti e fragili.

- La società ci insegna che la vulnerabilità è una debolezza, ma in realtà è **una forza**.
- Imparare ad accogliere i propri errori senza giudizio è un atto d'amore per sé.

💡 Domanda:

In quale momento recente hai sperimentato l'autocritica? Come avresti potuto essere più gentile con te stesso/a?

♦ 5. Il Contatto con il Corpo

Amare sé stessi significa anche **prendersi cura del proprio corpo**, ma non solo attraverso l'esercizio fisico.

💡 Esercizio:

- Quando ti lavi il viso o ti metti la crema, fallo con consapevolezza.
- Accarezza il tuo corpo con attenzione e amore.
- Nota se provi disagio o piacere: cosa ti dice questo sul tuo rapporto con te stesso/a?

Secondo Eric Berne (fondatore dell'analisi transazionale), **le carezze emotive e fisiche** sono essenziali per il benessere umano.

Domanda Stimolante:

Perché pensiamo che il contatto fisico e le carezze debbano arrivare solo dagli altri?

5. La Responsabilità del Proprio Benessere

L'ultima domanda, forse la più importante di tutte, è:

💡 Chi è responsabile del mio benessere?



- Aspettiamo che siano gli altri a farci sentire bene?
- Oppure ci assumiamo la responsabilità di prenderci cura di noi stessi?

Amare sé stessi non è un lusso, è una necessità.

♦ **Domande Stimolanti:**

1. In quali ambiti della tua vita hai ceduto la responsabilità del tuo benessere a qualcun altro?
 2. Quali piccole azioni potresti iniziare a fare per prenderti cura di te stesso/a con maggiore consapevolezza?
 3. Quale di questi strumenti ti risuona di più e perché?
-

Conclusione: L'Amore per Sé è una Pratica Quotidiana

Amare sé stessi non è un atto egoistico né un lusso riservato a pochi. È un allenamento quotidiano, fatto di piccoli gesti e di scelte consapevoli.

Attraverso il silenzio, il dialogo interiore, l'autocompassione e il contatto con il corpo, possiamo imparare a trattarci con la gentilezza e il rispetto che meritiamo.

“La qualità delle nostre relazioni dipende da come ci relazioniamo con noi stessi.”

♦ **Impegno per la settimana:**

Dedica almeno **dieci minuti al giorno** a una delle pratiche suggerite e osserva cosa cambia nel tuo stato d'animo.

Spunti di Riflessione e Domande Stimolanti - Parte 3

Dalla responsabilità personale all'integrazione delle ombre



1. La Responsabilità del Proprio Benessere: Chi Decide per Me?

Uno dei punti chiave dell'incontro è stato **riflettere su chi ha la responsabilità del nostro benessere**.

- Spesso siamo abituati a **proiettare all'esterno** la responsabilità del nostro stato d'animo.
- Tuttavia, comprendere che **una buona parte della nostra felicità dipende da noi** è un punto di svolta fondamentale.

Questa presa di consapevolezza **non significa essere immuni** agli eventi della vita, né negare la fatica e il dolore.

Ma ci permette di cambiare prospettiva:

- Invece di dire: *"Perché questo sta accadendo a me?"*
- Possiamo chiederci: *"Io cosa posso fare per me stesso/a in questa situazione?"*

♦ Domande Stimolanti:

1. Quando provi rabbia o tristezza, a chi attribuisce la responsabilità di queste emozioni?
2. In che modo la tua felicità viene influenzata dagli eventi esterni?
3. Quale cambiamento potresti apportare per assumerti una maggiore responsabilità del tuo benessere?

2. Sostituire il “Perché” con il “Come” e il “Chi”

Un grande cambiamento avviene quando impariamo a **spostare il focus dalle cause alle soluzioni**:

- **Sostituire il “Perché” con il “Come”** → Ci aiuta a trovare modi pratici per affrontare le difficoltà.



- **Sostituire il “Perché” con il “Chi”** → Porta l’attenzione dentro di noi: quale parte di me è coinvolta in questa situazione?

◆ **Esempi Pratici:**

- *Perché mi sento così frustrato?* → *Come posso gestire questa frustrazione in modo costruttivo?*
- *Perché mi sento ferito da questa situazione?* → *Chi dentro di me sta reagendo in questo modo? Quale parte di me ha bisogno di attenzione?*

💡 **Riflessione:**

Trovare soluzioni è importante, ma la **consapevolezza emotiva** viene prima del problem-solving.

◆ **Domande Stimolanti:**

1. In quali situazioni tendi a cercare subito soluzioni senza darti il tempo di sentire ciò che provi?
2. Quali emozioni ti risultano più difficili da accogliere senza giudicarle?
3. Quale parte di te sente il bisogno di essere vista e riconosciuta in questo momento?

3. L’Integrazione delle Ombre: Come Trasformare ciò che Temiamo di Noi

L’integrazione delle nostre ombre è un concetto fondamentale per **sviluppare un amore autentico per sé stessi**.

- **Negare le nostre ombre** le rende più forti.
- **Accoglierle senza paura** le rende parte del nostro equilibrio interiore.

◆ **Come si fa?**

- **Dare spazio alla parte che temiamo** → Riconoscere che esiste, senza reprimerla.



- **Accettarla senza identificarci con essa** → Essere permalosi non significa *essere solo* permalosi.
- **Osservare senza giudicare** → L'accoglienza di ciò che siamo trasforma automaticamente la nostra energia.

◆ **Esempio:**

Se mi accorgo di essere permaloso/a e lo nego, ogni volta che mi sentirò offeso reagirò con intensità.

Se invece mi concedo di essere permaloso/a senza giudicarmi, il bisogno di difendermi diminuirà.

💡 **Riflessione:**

La paura più grande non è l'ombra stessa, ma la paura di provarla.

◆ **Domande Stimolanti:**

1. Quale tratto di te stesso/a hai sempre cercato di reprimere?
2. Cosa accadrebbe se lo accogliessi senza giudizio?
3. Quale piccolo passo puoi fare per integrare una parte di te che hai sempre evitato?

4. L'Accoglienza di Sé: Prendersi Cura della Parte più Profonda

L'integrazione delle ombre non è solo un lavoro mentale, ma un **atto di amore verso noi stessi**.

- Immagina di **essere il genitore della tua parte più fragile**.
- Come una madre con il proprio bambino, **accogli i tuoi bisogni con dolcezza e pazienza**.
- Questo processo viene chiamato **Reparenting**: imparare a darsi l'amore che si sarebbe voluto ricevere.

◆ **Esempio:**

Se mi sento solo/a, posso dare a me stesso/a la presenza che vorrei da un altro.



💡 **Esercizio:**

Quando provi un'emozione difficile, **immagina di abbracciare la tua versione più giovane** e di dirle ciò che avrebbe bisogno di sentire.

♦ **Domande Stimolanti:**

1. Se la tua parte più fragile potesse parlarti, cosa ti direbbe?
2. Quali parole di conforto puoi rivolgerti per calmare la tua parte ferita?
3. Come puoi iniziare a trattarti con la stessa cura che daresti a un bambino che ami?

5. Relazioni e Bisogni: Una Connessione Autentica

La relazione con l'altro è sana quando:

- **Non è basata sul bisogno, ma sulla condivisione.**
- **Nasce dal desiderio reciproco, non dalla mancanza.**
- **Permette a entrambi di essere autonomi senza dipendere emotivamente.**

Tre livelli di relazione:

1. **Basata sul bisogno** → L'altro è necessario per colmare un vuoto.
2. **Basata sul desiderio** → Due persone si scelgono per la condivisione di un progetto comune.
3. **Relazione animica** → Connessione profonda in cui entrambi crescono ed evolvono senza necessità di conferme esterne.

💡 **Domanda Chiave:**

Se nella tua relazione senti un forte bisogno dell'altro, prova a chiederti:

"Sto cercando qualcuno che mi completi o qualcuno con cui condividere?"

♦ **Domande Stimolanti:**

1. In che modo la tua relazione attuale (o passata) ha risposto ai tuoi bisogni?
2. Qual è la differenza tra amare e aver bisogno dell'altro?



3. Quali aspetti del tuo benessere puoi iniziare a coltivare da solo/a per non dipendere da un'altra persona?
-

6. L'Amore per Sé è un Processo in Continua Evoluzione

L'amore per sé non è **un concetto fisso**, ma un **processo dinamico** che cambia nel tempo.

- Quello che oggi significa per te “amore per sé stessi” potrebbe essere diverso tra un anno.
- Ogni esperienza, ogni incontro, ogni difficoltà ci porta a ridefinire il nostro rapporto con noi stessi.

💡 **Esercizio:**

Scrivi su un foglio cosa significa per te oggi *amore per sé stessi*.

Rileggilo tra un anno e osserva cosa è cambiato.

♦ **Domande Stimolanti:**

1. Come è cambiata la tua idea di amore per sé negli ultimi anni?
 2. Quale concetto di te stesso/a vuoi lasciare andare oggi?
 3. Se potessi dire una frase al tuo *futuro io*, quale sarebbe?
-

Conclusione: L'Apertura come Chiave di Evoluzione

La parola chiave che emerge da questa lezione è **apertura**:

- Apertura verso se stessi e le proprie emozioni.
- Apertura all'integrazione delle ombre.



- Apertura a relazioni più sane e consapevoli.

Amare sé stessi significa **scegliere ogni giorno di trattarsi con gentilezza, ascolto e rispetto.**

“Il viaggio più importante che possiamo fare è dentro di noi.”

💡 **Impegno per la settimana:**

Sperimenta uno degli strumenti proposti e annota come cambia il tuo rapporto con te stesso/a.