



4° MODULO
Amore come
Conoscenza di Sé
(Parte 2)





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
I Copione e i Condizionamenti Infantili	4
Come Nascono i Condizionamenti?	4
Tipologie di Messaggi Inconsci: Le Contro-ingiunzioni	5
Le 6 Principali Contro-ingiunzioni di Berne	5
Come Superare le Contro-ingiunzioni? Le Autorizzazioni	6
Le Ingiunzioni: I Messaggi Più Profondi	7
Conclusioni e Riflessioni Finali	8
Le Ingiunzioni e il Condizionamento Emotivo	8
Le Principali Ingiunzioni Secondo l'Analisi Transazionale	9
1 NON (esistere)	9
2 NON ESSERE DEGNO D'AMORE	9
3 NON ESSERE TE STESSO	10
4 NON ESSERE UN BAMBINO	10
5 NON CRESCERE	10
6 NON ESSERE IMPORTANTE	11
7 NON APPARTENERE	11
8 NON ENTRARE IN INTIMITÀ	11
9 NON STARE BENE	12
10 NON PENSARE	12
10 +1 NON SENTIRE	12
Come Guarire da Questi Condizionamenti?	13
Conclusione: Scegliere Una Nuova Strada	13



Prendersi in Braccio: Il Potere dell'Amore per Sé Stessi	14
🌿 Il Dialogo con Dio: Un Simbolo di Cura e Sostegno	14
💜 Due Reazioni alla Mancanza di Amore	14
🌿 Prendersi Cura di Sé Non è un Fallimento, ma un'Opportunità	15
💜 L'Economia delle Carezze: Dare, Ricevere e Scegliere	15
🌿 Esercizio: Dire una Cosa Positiva su Sé Stessi	16
💜 La Meditazione come Strumento di Guarigione	16
🌟 Conclusione: Ritrovare la Nostra Luce	17



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



Il Copione e i Condizionamenti Infantili

Nella scorsa lezione abbiamo parlato di **copione** e delle tre principali tipologie:

- ✓ **Vincente** – chi realizza i propri obiettivi con fluidità.
- ✓ **Perdente** – chi, inconsciamente, decide di non raggiungere i propri obiettivi.
- ✓ **Banale** – chi resta in una zona di comfort, senza grandi vittorie né grandi fallimenti.

Oggi ci addentriamo **nei condizionamenti** che hanno influenzato il nostro copione, ovvero quei messaggi ricevuti nella prima infanzia che ci hanno portato a **scegliere, inconsapevolmente, un determinato schema di vita.**

Come Nascono i Condizionamenti?

I condizionamenti derivano principalmente dai **genitori** e dalle **figure di riferimento**, che ci trasmettono messaggi attraverso:

- ◆ **Parole (modalità verbale)** – espressioni e frasi dette più volte.
- ◆ **Gestualità e atteggiamenti (modalità non verbale)** – postura, tono di voce, espressioni facciali, contatto fisico.

💡 **Importante:**

Un bambino **non percepisce solo ciò che viene detto, ma anche come lo sente.** Ciò significa che il messaggio ricevuto da un bambino può **essere diverso da quello che il genitore voleva trasmettere.**

Esempio:

🧑 Se una madre dice al figlio “sei bravo” ma lo dice con voce fredda e distaccata, il bambino potrebbe percepire un’assenza di calore e affetto, **creando confusione e insicurezza.**

🧠 **Questa è una riflessione fondamentale:**

Molte volte **i genitori non si rendono conto di ciò che trasmettono**, ed è importante comprenderlo per non alimentare **sensi di colpa.** Nessun genitore è perfetto, così come nessuno di noi è immune da questi condizionamenti.



Tipologie di Messaggi Inconsci: Le Contro-ingiunzioni

✦ Cosa sono le Contro-ingiunzioni?

Sono regole imposte dai genitori su **cosa è giusto o sbagliato fare**, spesso influenzate dalla cultura e dalla società.

👉 **Chi le trasmette è convinto che siano assolute verità** e, di conseguenza, il bambino le interiorizza come leggi indiscutibili.

Esempi di contro-ingiunzioni:

- "Solo se lavori sodo potrai essere felice."
- "I panni sporchi si lavano in casa."
- "Per essere amato, devi compiacere gli altri."
- "Prima il dovere, poi il piacere."

Questi messaggi determinano **schemi mentali profondi**, spesso alla base del nostro modo di vivere il lavoro, le relazioni e l'autostima.

Le 6 Principali Contro-ingiunzioni di Berne

Eric Berne, fondatore dell'**Analisi Transazionale**, ha individuato **sei principali contro-ingiunzioni** che possono condizionare la nostra vita:

1 Sii perfetto

👉 "Quello che fai non è mai abbastanza, puoi sempre fare di più."

♦ Effetto: Sentirsi costantemente **inadeguati e sotto pressione**, senza mai godere di ciò che si è raggiunto.

2 Sii forte

👉 "Non devi mai essere triste, stanco o debole."



♦ Effetto: Difficoltà a **mostrare le proprie emozioni**, credere che vulnerabilità = debolezza.

3 Sforzati

👉 “Prima il dovere, poi (forse) il piacere.”

♦ Effetto: Incapacità di godersi il momento presente, senso di **colpa quando si prova piacere** senza “meritarlo”.

4 Compiacimi

👉 “L'importante è che piaccia a me, non a te.”

♦ Effetto: Costante **bisogno di approvazione**, difficoltà a esprimere i propri desideri autentici.

5 Sbrigati

👉 “Non c'è tempo da perdere, devi fare tutto in fretta.”

♦ Effetto: **Ansia cronica**, difficoltà a rilassarsi e a prendersi il tempo per sé.

6 Stai attento

👉 “Non fare errori, altrimenti ti succederà qualcosa di brutto.”

♦ Effetto: **Paura di prendere decisioni**, insicurezza e tendenza a rimandare le scelte.

Come Superare le Contro-ingiunzioni? Le Autorizzazioni

✦ Cosa sono le Autorizzazioni?

Sono **messaggi correttivi e potenzianti**, che ci aiutano a **sciogliere i condizionamenti ricevuti** e a recuperare il nostro potere personale.

Esempi di Autorizzazioni:

- ✗ Sii perfetto → ✓ *"Sono abbastanza così come sono."*
- ✗ Sii forte → ✓ *"Posso esprimere ciò che sento, è normale avere emozioni."*



- ❌ **Sforzati** → ✅ *"Posso trovare piacere nel mio lavoro, non devono essere separati."*
- ❌ **Compiacimi** → ✅ *"Ciò che conta è che piaccia a me."*
- ❌ **Sbrigati** → ✅ *"Mi prendo tutto il tempo necessario."*
- ❌ **Stai attento** → ✅ *"Ho tutte le capacità per fare le mie scelte in sicurezza."*

💡 **Come possiamo integrare queste autorizzazioni nella nostra vita?**

👉 **Praticando il reparenting**, ovvero diventando i nostri stessi genitori e offrendoci il supporto che avremmo voluto ricevere.

Le Ingiunzioni: I Messaggi Più Profondi

📌 **Cosa sono le Ingiunzioni?**

Sono messaggi ricevuti **nella primissima infanzia**, trasmessi a **livello emotivo e corporeo**, spesso **prima ancora di imparare a parlare**.

! **A differenza delle contro-ingiunzioni, non vengono trasmessi con le parole, ma attraverso emozioni e sensazioni corporee.**

👉 **Chi trasmette un'ingiunzione lo fa inconsapevolmente**, spesso perché porta dentro di sé ferite irrisolte dalla propria infanzia.

Esempio:

👤 Se un genitore ha paura del fallimento, potrebbe trasmettere al figlio **insicurezza cronica**, anche senza dirlo esplicitamente.

🎥 **Un video interessante spiega il concetto di trauma generazionale con un bicchiere pieno di caffè.** L'acqua che viene versata lentamente rappresenta la guarigione: più lavoriamo su noi stessi, più il trauma diventa meno opprimente per le generazioni successive.

Conclusioni e Riflessioni Finali



- 🔍 Quali di questi messaggi avete ricevuto nella vostra infanzia?
- 🔍 Quali autorizzazioni sentite di dover integrare nella vostra vita?

💜 Riflettere su questi condizionamenti è il primo passo per scioglierli. Ricordiamoci che **abbiamo il potere di riscrivere il nostro copione**, di darci nuove possibilità e di vivere in modo più autentico e libero.

💡 L'amore per noi stessi è il primo passo per trasformare le ferite in crescita.

✦ **Prossimo incontro:** Approfondiremo il concetto di ingiunzioni e come superarle.

✨ Ricorda: Sei abbastanza, sei libero di scegliere, e meriti di essere felice. 💜

Le Ingiunzioni e il Condizionamento Emotivo

Nel nostro percorso di consapevolezza, abbiamo esplorato i condizionamenti ricevuti attraverso le **contro-ingiunzioni** (messaggi verbali imposti dai genitori). Ora entriamo in un livello ancora più profondo: **le ingiunzioni**.

✦ Cosa sono le ingiunzioni?

Le ingiunzioni sono messaggi **trasmessi attraverso emozioni e sensazioni corporee** nella primissima infanzia (0-7 anni). Sono **silenziosi**, ma profondamente incisivi, perché derivano dalle **ferite e dai nuclei di sofferenza** dei nostri genitori.

♦ Esempio:

Se un genitore ha paura del mondo, potrebbe trasmettere inconsciamente al figlio il messaggio **“Non fidarti di nessuno”**, anche senza dirlo a parole.



Le Principali Ingiunzioni Secondo l'Analisi Transazionale

Le ingiunzioni sono più numerose e sottili rispetto alle contro-ingiunzioni. Vediamole nel dettaglio.

1 NON (esistere)

- ◆ **Origine** → Genitori molto ansiosi o iperprotettivi.
- ◆ **Messaggio implicito** → “Non fare, non provare, non osare.”
- ◆ **Effetto** → Il bambino cresce con la sensazione che ogni azione sia pericolosa.

💡 Esempio pratico

Un bambino che cerca di arrampicarsi su un albero percepisce la paura negli occhi del genitore, anche se questi non dice nulla. Il bambino **impara a temere l'azione e il rischio**.

2 NON ESSERE DEGNO D'AMORE

- ◆ **Origine** → Frasi ripetute come: “*Se non fosse per te, avrei fatto altro nella vita*”.
- ◆ **Messaggio implicito** → “Non vali abbastanza, non meriti amore.”
- ◆ **Effetto** → Sentirsi **indesiderati, invisibili, incapaci di essere amati per quello che si è**.

💡 Conseguenze

- ◆ Evitare legami profondi per paura del rifiuto.
 - ◆ Scegliere partner che confermano questo schema (amori non corrisposti o relazioni tossiche).
-

3 NON ESSERE TE STESSO

- ◆ **Origine** → Confronti costanti con un modello ideale.
- ◆ **Messaggio implicito** → “Non vai bene così come sei.”



◆ **Effetto** → Difficoltà a esprimere desideri e passioni autentiche, senso di inadeguatezza.

💡 **Esempio pratico**

Un genitore che impone al figlio un determinato percorso di studi, senza considerare le sue inclinazioni, trasmette l'idea che **ciò che desidera non ha valore**.

4 **NON ESSERE UN BAMBINO**

◆ **Origine** → Genitori che chiedono ai figli di “crescere in fretta” (spesso ai primogeniti).

◆ **Messaggio implicito** → “Devi essere responsabile, non puoi giocare, devi prenderti cura degli altri.”

◆ **Effetto** → Perdita della spontaneità, senso di responsabilità eccessivo, difficoltà a rilassarsi.

💡 **Segnali nell'adulto**

- ◆ Difficoltà a divertirsi o a lasciarsi andare.
 - ◆ Senso di colpa nel provare leggerezza.
-

5 **NON CRESCERE**

◆ **Origine** → Genitori iperprotettivi che non vogliono “perdere” il figlio.

◆ **Messaggio implicito** → “Resta piccolo, non allontanarti.”

◆ **Effetto** → Difficoltà a prendere decisioni, paura dell'indipendenza.

💡 **Esempio pratico**

Genitori che impediscono ai figli di affrontare le loro sfide, proteggendoli eccessivamente, fanno sì che questi **sviluppano dipendenza e insicurezza**.

6 **NON ESSERE IMPORTANTE**



- ◆ **Origine** → Figli abituati a mettere i bisogni degli altri prima dei propri.
- ◆ **Messaggio implicito** → “I tuoi bisogni non contano.”
- ◆ **Effetto** → Tendenza a compiacere gli altri, difficoltà a esprimere i propri desideri.

💡 **Conseguenze**

- ◆ Diventare una “crocerossina”, sacrificando il proprio benessere.
 - ◆ Evitare di chiedere aiuto o di esprimere opinioni personali.
-

7 NON APPARTENERE

- ◆ **Origine** → Sensazione di essere esclusi dai gruppi (famiglia, amici, scuola).
- ◆ **Messaggio implicito** → “Non c’è posto per te.”
- ◆ **Effetto** → Sensazione di solitudine e di non essere mai “nel posto giusto”.

💡 **Segnali nell’adulto**

- ◆ Difficoltà a integrarsi nei gruppi.
 - ◆ Senso di alienazione anche in famiglia o tra amici.
-

8 NON ENTRARE IN INTIMITÀ

- ◆ **Origine** → Famiglie che evitano il contatto emotivo e fisico.
- ◆ **Messaggio implicito** → “Non fidarti, non aprirti.”
- ◆ **Effetto** → Difficoltà nelle relazioni affettive, paura di essere vulnerabili.

💡 **Segnali nell’adulto**

- ◆ Evitare il contatto fisico.
 - ◆ Non esprimere emozioni profonde nelle relazioni.
-

9 NON STARE BENE



- ◆ **Origine** → Attenzione ricevuta solo quando si sta male.
- ◆ **Messaggio implicito** → “Per ricevere amore, devi soffrire.”
- ◆ **Effetto** → Sviluppo di sintomi psicosomatici, autosabotaggio della felicità.

💡 **Esempio pratico**

Persone che **si ammalano spesso o si autosabotano** inconsciamente per ricevere attenzioni.

10 NON PENSARE

- ◆ **Origine** → Genitori che impongono cosa è giusto pensare.
- ◆ **Messaggio implicito** → “Non fidarti del tuo giudizio.”
- ◆ **Effetto** → Dipendenza dall’opinione altrui, difficoltà a prendere decisioni.

💡 **Esempio pratico**

Crescere con l’idea che **altri debbano dirci cosa fare**, senza sviluppare un pensiero critico autonomo.

10 +1 NON SENTIRE

- ◆ **Origine** → Famiglie che reprimono emozioni.
- ◆ **Messaggio implicito** → “Non provare rabbia, tristezza, dolore.”
- ◆ **Effetto** → Difficoltà a riconoscere ed esprimere le emozioni.

💡 **Esempio pratico**

Se un bambino dice di avere freddo e il genitore risponde “*Ma no, non fa freddo!*”, il messaggio che riceve è: “**Non fidarti delle tue sensazioni**”.

Come Guarire da Questi
Condizionamenti?



✦ Secondo Berne, il processo di guarigione avviene attraverso:

- 1 **Consapevolezza** → Comprendere quali ingiunzioni abbiamo interiorizzato.
- 2 **Spontaneità** → Recuperare la capacità di esprimere liberamente emozioni e desideri.
- 3 **Intimità** → Riuscire ad aprirsi all'altro senza paura.

💡 **Strumento di guarigione: Le Carezze**

Le “carezze” sono **unità di riconoscimento emotivo** (abbracci, sorrisi, parole di affetto). **Da adulti, dobbiamo imparare a darcele da soli.**

Conclusione: Scegliere Una Nuova Strada

✦ **La poesia di Portia Nelson** ci insegna che cambiare schema è possibile:

- ◆ All'inizio ripetiamo gli stessi errori.
- ◆ Poi iniziamo a riconoscerli.
- ◆ Infine, scegliamo consapevolmente **una nuova strada**.

♥ **L'amore per sé stessi è il primo passo per la libertà.**

Prendersi in Braccio: Il Potere dell'Amore per Sé Stessi

Abbiamo parlato di **contro-ingiunzioni** e **ingiunzioni**, ovvero quei messaggi interiorizzati che condizionano il nostro modo di vivere e relazionarci. Ora esploriamo un passaggio fondamentale: **il potere di prenderci in braccio e darci amore in modo autonomo.**



Il Dialogo con Dio: Un Simbolo di Cura e Sostegno

 Un uomo morente si trova al cospetto di Dio, che gli mostra la sua vita. L'uomo vede che in alcuni momenti ci sono due orme accanto a lui, in altri solo un'impronta.

Chiede a Dio: “Perché mi hai lasciato solo nei momenti più difficili?”

Dio risponde: “In quei momenti non camminavo a fianco a te, ma ti portavo in braccio.”

Il significato profondo

Questo dialogo ci ricorda che **prendersi in braccio** è un atto d'amore, un gesto che possiamo rivolgere a noi stessi nei momenti di bisogno.

Due Reazioni alla Mancanza di Amore

Quando sentiamo che alcuni bisogni della nostra infanzia non sono stati soddisfatti, tendiamo a reagire in due modi:

- ◆ **Isolamento e chiusura** → Ci sentiamo soli, incompresi e separati dagli altri.
- ◆ **Ricerca di un “salvatore”** → Mettiamo tutto il potere nelle mani di qualcun altro, sperando che colmi i nostri vuoti interiori.

Il rischio?

Affidarsi totalmente a qualcuno, aspettandoci che risponda a tutti i nostri bisogni, ci rende **dipendenti e vulnerabili. Il vero potere è dentro di noi.**

Il giusto equilibrio

Affidarsi all'altro in una relazione è sano, ma senza **perdere sé stessi**. Possiamo entrare in intimità senza delegare la nostra felicità completamente all'altro.



Prendersi Cura di Sé Non è un Fallimento, ma un'Opportunità

Viviamo in una società che spesso associa il prendersi cura di sé a un segno di debolezza.

♦ **Esempio personale:**

Claudia racconta che le piace andare a mangiare fuori da sola, ma sua madre le dice: **“Ma che penseranno gli altri? Sempre da sola!”**

👉 **Messaggio implicito della società:**

Se sei solo, hai fallito.

👉 **Verità autentica:**

La solitudine può essere **gioia e amore per sé stessi**.

✦ **Imparare a stare bene con sé stessi significa non sentirsi soli, ma completi.**

L'Economia delle Carezze: Dare, Ricevere e Scegliere

 **Rudolf Steiner**, fondatore dell'antroposofia, ha parlato di **“economia delle carezze”**, spiegando come il bisogno di carezze possa essere **strumentalizzato dalla società e dalla famiglia**.

⚠️ **Due credenze limitanti sulle carezze:**

1 *“Se do carezze, ne devo ricevere in cambio, altrimenti non valgono.”*

2 *“Devo prendere tutte le carezze, anche quelle che non mi fanno bene.”*

💡 **La verità?**

✓ Possiamo scegliere **quali carezze accettare** e quali rifiutare.

✓ Possiamo darci **carezze da soli**, senza aspettare che arrivino dall'esterno.



Esercizio: Dire una Cosa Positiva su Sé Stessi

Perché questo esercizio?

- ◆ Siamo abituati a riconoscere i meriti degli altri, ma raramente facciamo lo stesso con noi stessi.
- ◆ Spesso ci sentiamo a disagio nel “vantarci”, ma è importante imparare a farlo con amore e autenticità.

L'esercizio:

- ✓ **Ognuno dice ad alta voce una cosa bella su di sé.**
- ✓ Il resto del gruppo ascolta in silenzio, senza giudicare.
- ✓ Chi non se la sente può dire semplicemente “passo”.

Alcune condivisioni dal gruppo:

- ✓ *“Sono entusiasta perché mi sto impegnando molto nello studio.”*
- ✓ *“So ascoltare, so consolare, so ispirare.”*
- ✓ *“Sono passionaria, metto il cuore in tutto quello che faccio.”*
- ✓ *“So essere leggera e profonda allo stesso tempo.”*

Domanda per te: Quali sono tre qualità che ami di te stesso/a?

La Meditazione come Strumento di Guarigione

Spazio Amore ha creato due versioni della meditazione “**Amore in Meditazione**”:

- ◆ **Versione lunga** (40 minuti) → Ideale per sessioni di gruppo.
- ◆ **Versione breve** (10-15 minuti) → Perfetta per la pratica quotidiana.

Obiettivo:

- ✓ Sintonizzarsi sulla **frequenza dell'amore**.
- ✓ Aiutare a sradicare le ingiunzioni negative e a sviluppare l'amore per sé.



👉 **Quando praticarla?**

La mattina, prima di dormire o nei momenti di difficoltà emotiva.

📌 **Disponibile da domani su Spazio Amore!**

🌟 **Conclusione: Ritrovare la Nostra Luce**

Claudia conclude il percorso con un messaggio di gratitudine:

💜 **“L’energia di questo gruppo è stata incredibile. Non è scontato sentire questa connessione così forte. Siamo qui tutti per imparare ad amarci e ad amare. E l’amore è la più grande forza trasformativa che abbiamo.”**

📌 **La sfida per il futuro?**

- ✓ Recuperare **consapevolezza, spontaneità e intimità.**
- ✓ Accettare che **l’amore per sé stessi non è egoismo, ma una necessità.**
- ✓ Scegliere ogni giorno di **darci carezze, riconoscerci valore e prenderci in braccio.**

🌟 **Tu sei abbastanza. Tu meriti amore. Tu sei una polvere di stelle.** 🌟