



3° MODULO
Amore come
Conoscenza di Sé
(Parte 1)





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
Sperimentare l'Amore come Stato di Coscienza	4
1. L'Amore come Stato di Coscienza: Un Ritorno alla Nostra Essenza	4
2. I Condizionamenti che Offuscano l'Amore Naturale	5
3. Tornare alla Vibrazione dell'Amore	5
4. Mente Razionale vs Stato di Amore: Il Conflitto Interno	6
5. Il Legame tra Noi e l'Universo: L'Amore come Struttura della Vita	7
6. Integrare l'Amore nella Vita Quotidiana	8
"L'amore come stato di coscienza: ritrovare l'unità nel tutto"	8
Riconnettersi all'infinitamente grande e all'infinitamente piccolo	11
Il valore di esistere: oltre la necessità di dimostrare	12
Siamo parte di un tutto: la connessione con il mondo intorno a noi	12
L'antica saggezza e la scienza moderna: un incontro sorprendente	13
L'educazione emotiva: dove stiamo sbagliando?	13
I bambini sanno già tutto: il ruolo dell'adulto come contenitore	13
Liberarsi dalle aspettative e vivere l'amore come stato di coscienza	14
L'amore è un esercizio spirituale, non un sentimento passeggero	14
L'ultima riflessione: il fiore che sboccia	15



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



Amore come conoscenza di sé: esplorare le proprie origini

Iniziamo a portare l'attenzione su una forma di amore che spesso trascuriamo: l'amore come conoscenza di noi stessi. Questo percorso ci condurrà all'esplorazione delle nostre origini, delle radici della nostra storia evolutiva, con particolare attenzione a quelle scelte che abbiamo compiuto da bambini senza rendercene conto e che, ancora oggi, continuano a influenzare la nostra vita.

L'invito che vi faccio è di comprendere le lenti attraverso cui osserviamo la nostra storia. Per farlo, utilizzerò un riferimento che è parte del mio approccio: la teoria dell'Analisi Transazionale, elaborata da Eric Berne, medico e psicoterapeuta canadese.

Il linguaggio come specchio della nostra interiorità

Il concetto chiave di questa teoria è che le transazioni, ovvero gli scambi comunicativi che abbiamo con gli altri, sono uno specchio del dialogo interiore che intratteniamo con noi stessi e delle credenze profonde che abbiamo su di noi e sul mondo.

Quindi, attraverso il modo in cui comunichiamo, possiamo scoprire le lenti con cui osserviamo la realtà. Le parole che scegliamo, il tono che utilizziamo, le reazioni che abbiamo nelle conversazioni rivelano le nostre convinzioni più profonde su di noi, sugli altri e sulla vita stessa.



💡 Domanda per riflettere:

Vi è mai capitato di accorgervi che il modo in cui parlate agli altri riflette il modo in cui parlate a voi stessi? Se sì, in quali situazioni?

Perché l'Analisi Transazionale è un ponte tra passato e presente

Ho scelto questo approccio perché ci aiuta a collegare il nostro mondo interiore con la vita quotidiana, fornendo uno strumento pratico per prendere consapevolezza del nostro passato e di come esso influenzi il qui ed ora.

L'Analisi Transazionale viene utilizzata in diversi modi:

- Come teoria della personalità, per comprendere il nostro comportamento;
- Come teoria della comunicazione, per analizzare le dinamiche relazionali attraverso lo scambio comunicativo;
- Come teoria dello sviluppo infantile, per esplorare l'origine dei nostri schemi di vita nell'infanzia.

Spesso si dice che è importante vivere nel presente, e questo è assolutamente vero. Ma a volte, per riuscire davvero a stare nel qui ed ora, è necessario prima riconoscere il passato e le sue influenze.

Se il presente porta con sé una contaminazione costante del passato, rischiamo di vivere sempre con la mente nel "lì e allora", senza accorgercene. L'obiettivo di questo incontro, quindi, è prendere consapevolezza della nostra storia senza perderci in essa, ma anzi, usarla come strumento per vivere il presente in modo più autentico e libero.

💡 Domanda per riflettere:

Quanto del vostro presente è influenzato da esperienze passate che non avete mai realmente osservato o compreso?



L'equilibrio tra consapevolezza e slancio vitale

Lavorare sulla propria storia non significa rimanere bloccati nel passato, ma imparare un nuovo equilibrio:

- Da una parte, prendere consapevolezza delle nostre radici;
- Dall'altra, connetterci allo slancio vitale che ci permette di vivere il presente con autenticità.

Questa consapevolezza è un allenamento continuo, simile a quello fisico: così come i muscoli hanno bisogno di esercizio per svilupparsi, anche la nostra mente necessita di un training costante per disabituarsi ai vecchi schemi e crearne di nuovi.

💡 Domanda per riflettere:

Se pensate alle vostre abitudini emotive e mentali, quali sono i "vecchi schemi" che continuano a ripetersi e che forse sarebbe il momento di rielaborare?

La teoria dell'Analisi Transazionale: tre assunti filosofici

Per aiutarvi a riflettere più a fondo, voglio condividere con voi i tre assunti fondamentali dell'Analisi Transazionale, non come teoria astratta, ma come strumento pratico di crescita personale.

💡 Vi invito a prendervi un momento per riflettere su ciascuno di essi e a chiedervi dove vi posizionate rispetto a queste affermazioni.



1. "Ognuno è OK"

Secondo l'Analisi Transazionale, ogni essere umano ha valore e dignità.

- **Io accetto me stesso per ciò che sono e accetto te per ciò che sei.**
- **Posso non essere d'accordo con il tuo comportamento, ma questo non cambia il tuo valore come persona.**

Questo concetto dovrebbe essere trasmesso sin dall'infanzia, eppure spesso il messaggio che si riceve è l'opposto: "Se sbagli, sei sbagliato."

Molti bambini vengono ripresi non per il comportamento che hanno messo in atto, ma per il fatto di "essere sbagliati". Questo può influenzare profondamente l'autostima e la percezione di sé in età adulta.

💡 Domanda per riflettere:

Nella vostra vita, avete mai confuso un vostro errore con il vostro valore come persona?

2. "Ognuno di noi ha la capacità di pensare"

Abbiamo la responsabilità di decidere cosa vogliamo dalla nostra vita. Responsabilità non come dovere pesante, ma come impegno a rispondere ai nostri veri desideri.

Eric Berne utilizza una metafora interessante:

"Il terapeuta o la guida non è qualcuno che ti dà il pesce, ma qualcuno che ti insegna a pescare."

Questa immagine è potente perché ci ricorda che la guida più importante nella nostra vita siamo noi stessi.

💡 Domanda per riflettere:

Quanto spesso delegate agli altri il potere di decidere cosa è giusto per voi?



3. "Ognuno può ridecidere"

Le scelte che abbiamo fatto in passato non ci definiscono per sempre.

- Gli altri e l'ambiente possono influenzarci, ma la decisione finale spetta a noi.
- Possiamo cambiare direzione in qualsiasi momento, se ci rendiamo conto che un vecchio schema non è più funzionale.

Questo cambiamento non avviene automaticamente, ma attraverso una comprensione profonda di noi stessi e una scelta consapevole di agire diversamente.

💡 Domanda per riflettere:

Vi sentite in grado di cambiare una decisione presa in passato che oggi non rispecchia più chi siete?

Dal condizionamento alla libertà: riscoprire le proprie risorse

L'Analisi Transazionale non ci mette in una posizione passiva, ma ci aiuta a ritrovare il nostro potere personale. Spesso, i condizionamenti ricevuti ci fanno dimenticare le nostre risorse e potenzialità.

Uno dei mistici più importanti, Krishnamurti, ha detto:

"L'educazione è il più grande condizionamento che riceviamo."

Abbiamo interiorizzato regole e valori senza metterli mai in discussione, semplicemente perché "si è sempre fatto così".



💡 Domanda per riflettere:

Quali convinzioni avete ereditato dall'educazione che forse oggi non rispecchiano più il vostro sentire?

Esercizio di visualizzazione

Per prendere coscienza delle nostre risorse interiori, vi propongo un breve esercizio di visualizzazione. Chiudete gli occhi, respirate profondamente e immergetevi nella consapevolezza di ciò che siete, liberi dai condizionamenti.

💡 Vi invito a dedicare qualche minuto a questa pratica e a notare cosa emerge.

Spero che questa riflessione vi sia utile per iniziare un percorso di conoscenza più profonda di voi stessi. Prendetevi il tempo per esplorare, senza giudizio, con apertura e curiosità. 💙

Il potere di scelta rispetto ai condizionamenti ricevuti

Per comprendere il nostro potere di scelta, è importante prendere consapevolezza di tutti quei condizionamenti che abbiamo ricevuto nella nostra vita.

Da bambini, questi condizionamenti erano il miglior modo che avevamo per sopravvivere e adattarci al mondo, un mondo che, in alcuni momenti, poteva sembrarci ostile o imprevedibile. Le strategie che abbiamo adottato allora ci



hanno permesso di ottenere ciò di cui avevamo bisogno, anche se spesso erano scelte inconsapevoli.

Ma cosa succede quando, da adulti, continuiamo a seguire quegli stessi schemi senza accorgercene?

Molto spesso, proprio perché non abbiamo consapevolezza delle nostre scelte passate, manteniamo abitudini che oggi non ci servono più, anzi, possono diventare controproducenti o persino dolorose.

💡 **Domanda per riflettere:**

C'è un comportamento o un atteggiamento che ripetete nella vostra vita, anche se vi accorgete che non vi porta beneficio?

Il momento della consapevolezza: restare nel copione o riscrivere la propria storia?

A un certo punto della nostra vita, la consapevolezza o il dolore bussano alla porta.

È in quel momento che siamo chiamati a chiederci cosa vogliamo mantenere e cosa vogliamo lasciare andare rispetto alle nostre credenze e ai nostri schemi di comportamento.

Per comprendere meglio questo meccanismo, l'Analisi Transazionale utilizza il concetto di copione.

Cos'è il copione di vita?

Il copione è la storia che abbiamo iniziato a scrivere fin dalla nascita.



📖 Pensate che a quattro anni abbiamo già deciso le parti essenziali della nostra trama di vita.

A sette anni, il nostro copione è quasi completato. Nell'adolescenza, questo copione subisce una leggera revisione, adattandosi alle esperienze vissute fino a quel momento. Tuttavia, la trama principale resta invariata.

Come ogni storia, il copione della nostra vita ha:

- Eroi
- Cattivi
- Protagonisti
- Comparsa
- Un tema principale (comico, tragico, ispirazionale, noioso, ecc.)

Il problema è che oggi, da adulti, non ricordiamo più come questa storia abbia avuto inizio.

Eppure, se non ne siamo consapevoli, continuiamo a vivere questa trama senza accorgercene.

💡 Domanda per riflettere:

Se la vostra vita fosse un film o un libro, che genere sarebbe? Avete l'impressione di seguire sempre lo stesso copione?

La definizione di copione secondo l'Analisi Transazionale

Eric Berne definisce il copione come:

"Un piano di vita basato su una decisione presa nell'infanzia, rinforzata dai genitori, che culmina in una scelta decisiva."

🔍 Cosa significa?

Senza accorgercene, da adulti adottiamo comportamenti che ci portano inconsciamente verso l'esito del nostro copione.



Analizziamo i punti chiave di questa definizione:

1 Il copione è decisionale

✦ È una decisione presa dal bambino molto presto nella vita.

Tuttavia, non si tratta di una decisione consapevole e razionale, ma di una scelta guidata dalle emozioni.

😊 Queste scelte avvengono prima ancora che il bambino abbia sviluppato il linguaggio.

Sono quindi influenzate dalla comunicazione verbale e non verbale ricevuta dai genitori e dalle figure di riferimento.

💡 Domanda per riflettere:

Quali messaggi impliciti avete ricevuto nella vostra infanzia? Avete mai pensato che alcune vostre convinzioni possano derivare da esperienze molto lontane nel tempo?

2 Il copione è rinforzato dai genitori

✦ I genitori (o chi si prende cura del bambino) giocano un ruolo cruciale.

Attraverso messaggi verbali e non verbali, trasmettono al bambino credenze su se stesso, sugli altri e sul mondo.

👁️ Il bambino vive in una posizione di inferiorità e percepisce il genitore come un'autorità assoluta, capace di dare o togliere amore e sicurezza.

💡 Di conseguenza, per sopravvivere, il bambino elabora delle strategie di adattamento.

✦ Esempi pratici:



- Se un bambino riceve attenzioni solo quando sta male, potrebbe inconsciamente sviluppare la tendenza a somatizzare malesseri per sentirsi amato.
- Se un bambino piange e gli viene detto “Dai, sei forte! I bambini forti non piangono”, potrebbe imparare a reprimere le emozioni perché crede che “essere forti” significhi non mostrare vulnerabilità.

💡 Domanda per riflettere:

Avete mai notato comportamenti nella vostra vita che potrebbero essere frutto di queste credenze infantili?

3 Il copione è al di fuori della nostra consapevolezza

✦ La maggior parte delle persone vive il proprio copione senza accorgersene.

La nostra mente interpreta la realtà attraverso il filtro di questa struttura di riferimento, senza metterla in discussione.

⚠ Il problema?

Ciò che da bambini era un meccanismo di adattamento può diventare un ostacolo da adulti, impedendoci di vivere in modo autentico e libero.

💡 Domanda per riflettere:

C'è qualcosa nella vostra vita che fate senza sapere esattamente perché?

Liberarsi dal copione: diventare protagonisti consapevoli della propria vita

✦ Quando diventiamo consapevoli del nostro copione, abbiamo il potere di cambiarlo.



Questo non significa cancellare il passato, ma scegliere consapevolmente di non esserne più prigionieri.

 **Immaginate di vedere la vostra vita come una commedia teatrale:**

- **Quale ruolo state interpretando?**
 - **Questo ruolo vi appartiene davvero o è stato assegnato da qualcun altro?**
 - **Se poteste riscrivere la vostra storia, cosa cambiereste?**
-

Le decisioni autonome: trattare la realtà con la maturità dell'adulto

 **Quando ci liberiamo dal copione, iniziamo a prendere decisioni autonome. Questo significa:**

-  **Smettere di agire con le stesse dinamiche apprese nell'infanzia.**
-  **Rispondere alla vita con la consapevolezza dell'adulto che siamo oggi.**
-  **Fare scelte basate sui nostri valori attuali e non su quelli che avevamo a quattro anni.**

 **Domanda per riflettere:**
C'è una scelta della vostra infanzia che ancora oggi condiziona il vostro comportamento?

Esercizio di visualizzazione: "Vedere la propria vita come una commedia"

 **Vi invito a chiudere gli occhi e immaginare la vostra vita come uno spettacolo teatrale.**



👁️ Osservate la scena:

- Qual è il tema della vostra storia?
- Quali sono i personaggi principali?
- C'è un copione fisso o potete riscriverlo?
- Se poteste cambiare il finale, cosa fareste?

Prendete qualche minuto per osservare la vostra rappresentazione interiore e notate cosa emerge.

✨ Conclusione:

Siamo gli autori della nostra storia.

Possiamo scegliere se vivere nel copione deciso nell'infanzia o riscrivere il nostro presente.

Siate curiosi, esplorate, e soprattutto, ricordate che avete sempre il potere di cambiare la vostra narrazione. 💙

I tre tipi di copione secondo Eric Berne

Eric Berne identifica tre principali tipologie di copione che ciascuno di noi può seguire nella propria vita:

- Il copione del vincitore
- Il copione del perdente
- Il copione banale

Questi schemi non sono rigidi e immutabili, ma spesso ci guidano in modo inconsapevole, determinando il nostro approccio agli obiettivi e alle sfide della vita. Scoprire in quale copione tendiamo a rientrare ci aiuta a comprendere meglio noi stessi e a riscrivere la nostra storia.



💡 Domanda per riflettere:

In quale area della vostra vita vi sentite più vincenti? In quale, invece, tendete a rimanere bloccati?

1 Il Copione del Vincitore

Il vincitore è colui che realizza il suo obiettivo dichiarato in modo fluido e soddisfacente.

⚠ **Attenzione:** Vincere non significa che tutto vada sempre bene. Significa affrontare con consapevolezza e determinazione il proprio percorso, con la capacità di superare ostacoli e difficoltà.

♦ **Esempio pratico:**

Se da bambino ho deciso che diventerò un grande leader e, da adulto, divento un politico amato dal pubblico, Berne direbbe che il mio copione è quello del vincitore.

✦ **Caratteristiche del copione del vincitore:**

- ✓ Agisce con fiducia e determinazione
- ✓ Vede gli ostacoli come sfide da superare
- ✓ È consapevole del proprio valore e delle proprie risorse

💡 Domanda per riflettere:

Qual è un obiettivo che avete raggiunto con soddisfazione nella vostra vita? Quale atteggiamento vi ha aiutato a raggiungerlo?

2 Il Copione del Perdente

Il perdente è colui che, pur avendo un obiettivo dichiarato, non lo realizza mai o si sabota nel processo.

⚠ **Il focus non è tanto sul fallimento in sé, ma sulla modalità con cui la persona affronta la vita e i suoi obiettivi.**



♦ **Esempio pratico:**

Un bambino che percepisce che, per essere amato dai genitori, deve rimanere sempre in difficoltà potrebbe interiorizzare questa convinzione e, da adulto, ripetere schemi di fallimento.

✦ **Caratteristiche del copione del perdente:**

- ✗ Procrastina o si autosabota nei momenti cruciali
- ✗ Ha paura del successo perché lo associa a una perdita (ad esempio, perdere l'amore o il senso di appartenenza)
- ✗ Vive con la convinzione che il fallimento sia inevitabile

💡 **Domanda per riflettere:**

C'è un'area della vostra vita in cui avete paura di riuscire? Quale credenza vi trattiene dal raggiungere il vostro obiettivo?

3 Il Copione Banale

Il copione banale è quello di chi sceglie di non rischiare, mantenendo una vita stabile e prevedibile, senza grandi vittorie ma anche senza grandi sconfitte.

♦ **Esempio pratico:**

Una persona che lavora da anni nello stesso impiego senza mai aspirare a un avanzamento di carriera, perché preferisce rimanere nella comfort zone, senza esporsi troppo.

✦ **Caratteristiche del copione banale:**

- ☐ Evita situazioni rischiose per paura del fallimento
- ☐ Vive in una routine sicura, ma senza entusiasmo
- ☐ Tende a dirsi: "Sto abbastanza bene così, non voglio complicarmi la vita"

💡 **Domanda per riflettere:**

C'è un'area della vostra vita in cui sentite di "tirare a campare" senza prendere decisioni coraggiose?



Ogni area della vita ha il suo copione

⚠ Non è detto che il nostro copione sia uguale in tutte le aree della nostra vita.

Possiamo avere un copione vincitore nella carriera e un copione perdente nelle relazioni, o viceversa.

✦ Esempio pratico:

- Una persona potrebbe essere di successo nel lavoro, ma ripetere sempre relazioni tossiche.
- Un'altra potrebbe avere un copione banale nella carriera, ma essere vincente nella crescita personale.

💡 Domanda per riflettere:

Quale copione sentite di avere nelle diverse aree della vostra vita?

📝 Esercizio consigliato:

- 1 Fate un elenco delle aree principali della vostra vita (lavoro, relazioni, famiglia, amicizie, crescita personale, ecc.).
- 2 Per ogni area, chiedetevi: ho un copione da vincitore, da perdente o banale?
- 3 Annotate almeno tre azioni concrete che potreste intraprendere per trasformare un copione limitante in un copione vincente.

Perché ripetiamo i nostri copioni?

Molti si chiedono: "Se il copione è così limitante, perché ci ricado sempre?"

✦ Ci sono due principali motivi:

1 Il Copione si attiva quando siamo sotto stress

◆ Più siamo sotto pressione, più tendiamo a ritornare ai vecchi schemi appresi nell'infanzia.



- ◆ Anche se sappiamo che il nostro comportamento ci fa male, lo ripetiamo perché ci è familiare.

- ✦ **Esempio pratico:**

Una persona che ha sempre vissuto relazioni difficili potrebbe, nei momenti di difficoltà, ritornare a cercare partner che la trattano male, perché è quello che conosce.

2 L'"Elastico" del Passato

- ✦ Se una situazione attuale somiglia a un evento del passato, il nostro cervello reagisce automaticamente come se fossimo ancora bambini.

- ✦ Questo meccanismo in Analisi Transazionale si chiama "Elastico", perché ci riporta emotivamente indietro nel tempo.

- ◆ **Esempio pratico:**

Se da bambino ho ricevuto amore solo quando ero malato, potrei, da adulto, ripetere il comportamento di farmi vedere fragile per ricevere attenzione.

- 💡 **Domanda per riflettere:**

Ci sono situazioni nella vostra vita che sembrano ripetersi come un "cliché"? Quali emozioni vi attivano?

Come uscire dal copione?

- ✦ Il primo passo per cambiare il proprio copione è prendere consapevolezza dei bisogni infantili non soddisfatti.

- ◆ Se da bambino non mi sentivo abbastanza amato, da adulto potrei cercare partner che "riempiano" questo vuoto.

- ◆ Se non mi sentivo mai abbastanza bravo, potrei lavorare il doppio per dimostrare il mio valore.



Ma ora siamo adulti, e abbiamo la possibilità di rispondere ai nostri bisogni in modo autonomo, senza ripetere schemi del passato.

💡 **Domanda per riflettere:**

Quale bisogno infantile non soddisfatto potrebbe influenzare le vostre relazioni e scelte attuali?

Conclusione: Il nostro passato è una bussola, non una prigione

✦ **Il nostro passato non deve essere un limite, ma una guida per il presente e il futuro.**

✦ **Quando prendiamo decisioni autonome, smettiamo di vivere nel copione infantile e diventiamo protagonisti della nostra vita.**

🎭 **Esercizio finale:**

- 1** Visualizzate la vostra vita come un film o uno spettacolo teatrale.
- 2** Quale ruolo state interpretando?
- 3** Se poteste riscrivere il finale, cosa cambiereste?

✨ **Ricordate: il copione che avete scelto da bambini può essere riscritto da adulti. La penna è nelle vostre mani. 💙**