

MOTIVAZIONI AD AIUTARE

MOTIVAZIONI DISTORTE:

- Aiutare per compensare i propri sentimenti e/o bisogni (rabbia, dolore, insicurezza...)**
- Aiutare per attenuare il senso di colpa**
- Aiutare per far tacere la propria coscienza**
- Aiutare per accumulare crediti**
- Aiutare per essere ricambiati**
- Aiutare per sentirsi importanti/ migliori**

MOTIVAZIONI AUTENTICHE:

- Aiutare perché l'altro ne ha bisogno**
- Aiutare per dare un senso alla propria vita**

TIPI DI CONFINI

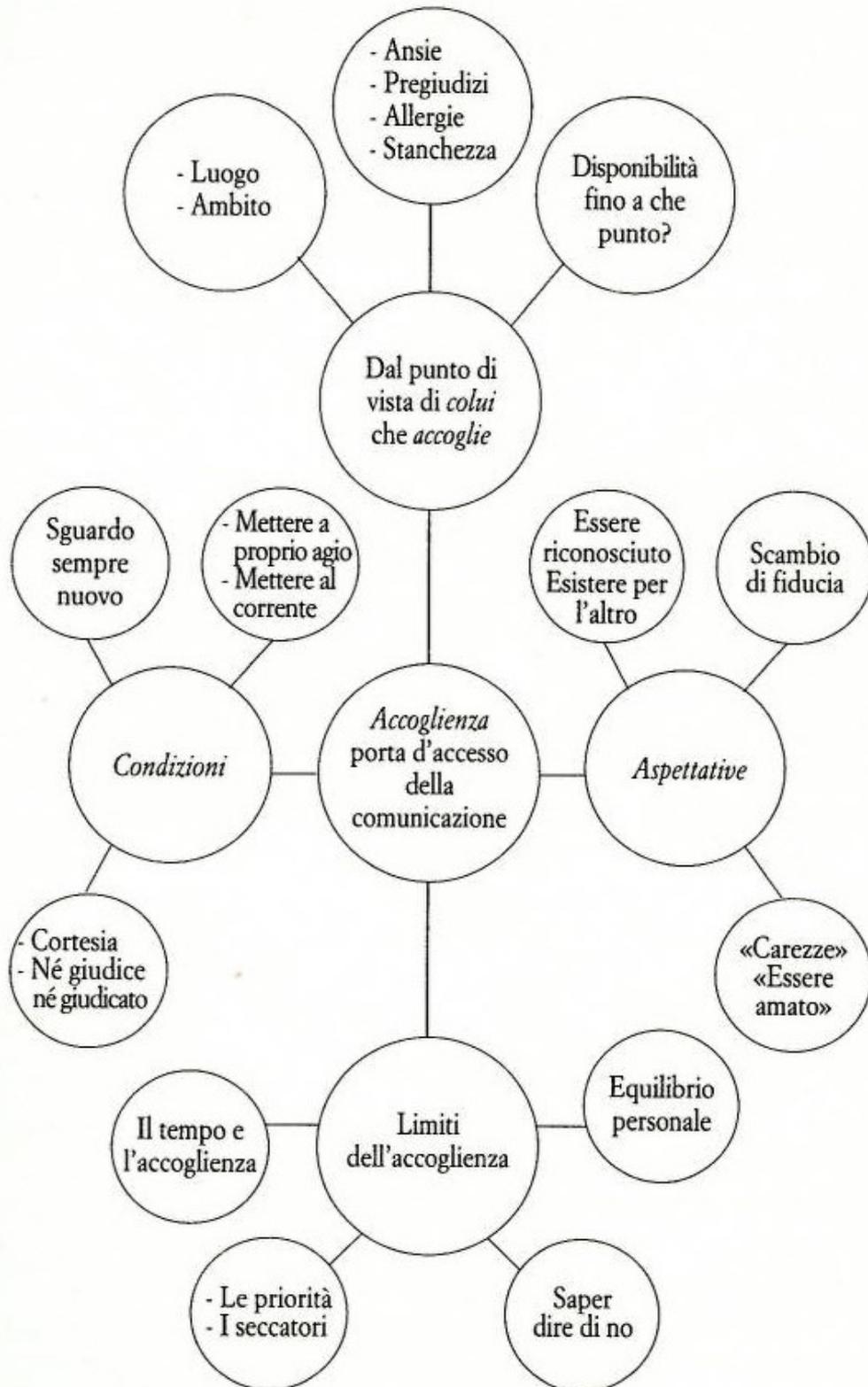
Conoscere e rispettare i propri confini permette di imparare a conoscere e rispettare quelli degli altri

- CONFINI FISICI (Regole su come ci si può avvicinare, quanto e in quali circostanze)
- CONFINI MENTALI (Capacità di definire e difendere i propri pensieri, salvaguardare la propria dignità, usare il proprio potere personale)
- CONFINI EMOTIVI (Riconoscere ed assumere le proprie emozioni e difendersi da quelle degli altri, decidere chi escludere o includere nel proprio mondo affettivo, attuazione dei meccanismi di difesa)
- CONFINI SOCIALI (Individuare ciò che appartiene a sé o agli altri, diritti e doveri, regole da rispettare, regole sulla riservatezza, proprietà, appartenenza, reciprocità)
- CONFINI SPIRITUALI (Rispettare la libertà di scelta e di credo, distinguere tra responsabilità propria e di Dio)

RIFLESSIONI PER STABILIRE I PROPRI CONFINI

- Confini di tempo (quanto tempo dedico? Di quanto tempo ho bisogno io, la mia famiglia, il mio lavoro, le mie attività)
- Confini emotivi (quanto spazio do? Quanto spazio emotivo voglio/posso dare a questa persona, situazione, attività...)
- Confini economici (quanto spendo? Quanto dei miei beni voglio dare a questa persona, attività...)
- Confini di reciprocità (quanto lascio che l'altro si avvicini? Quanto mi aspetto dall'altro?)
- Confini di durata (per quanto tempo? Fino a quando intendo impegnarmi con questa persona, attività...)
- Confini di importanza (a che livello mi impegno? Quale significato voglio dare a questa relazione, attività...)
- Confini di ruolo (qual è il mio ruolo? Cosa comporta questo ruolo, quali i compiti e le finalità di questo ruolo?)

ELEMENTI DELL'ACCOGLIENZA



Atteggiamenti

Facilitanti

Atteggiamento di fiducia

Atteggiamento di accettazione

Atteggiamento di parità

Atteggiamento di partecipazione

Atteggiamento neutrale

Atteggiamento spontaneo

Atteggiamento di flessibilità

Ostacolanti

Atteggiamento di difesa

Atteggiamento valutativo

Atteggiamento di superiorità

Atteggiamento di indifferenza

Atteggiamento di parte

Atteggiamento studiato

Atteggiamento di inflessibilità

Siamo nel pregiudizio quando:

- diamo per scontato un comportamento
- immaginiamo la risposta dell'altro
- diamo un giudizio di valore (anche positivo) a un'azione compiuta da qualcuno
- etichettiamo le persone
- Partiamo dal presupposto che ci sia un solo modo di vedere le cose (il nostro) e una sola ragione (la nostra).

Condizioni per una comprensione empatica

- non negare il problema
- non sdrammatizzare (rispettare il peso che l'altro dà al problema)
- non fare paragoni con altre situazioni
- non generalizzare (ognuno è unico)
- non rassicurare (senza le competenze necessarie)
- non compatire
- non eludere il discorso
- non dare giudizi (moralizzare)
- non consigliare, se non viene richiesto
- non interpretare i comportamenti
- non interrogare (per curiosità).