



il Bilanciere

Associazione Nazionale
Consulenti della persona,
della coppia e della famiglia

Numero 14

Marzo 2024

Notiziario de “Il Bilanciere”

LO SVILUPPO DEL CONCETTO DI SÉ

di Francesca Frangipane

Considera le sconfitte, gli errori ed i fallimenti come tappe ineludibili della propria crescita personale.

Lo sviluppo del concetto di sé inizia con la differenziazione ossia con l'acquisizione da parte del bambino del senso di separatezza e distinzione dalla madre.

L'obiettivo da raggiungere per poter godere di una maturità affettiva ed emotiva è dato dall'integrazione delle immagini di sé "completamente positive" e quelle "completamente negative"; immagini che coesistono nell'essere umano e che seppur contraddittorie ne costituiscono la ricchezza.

Un essere umano che abbia raggiunto una maturità affettiva ed emotiva è colui che integra le due polarità.

Considera le sconfitte, gli errori ed i fallimenti come tappe ineludibili della propria crescita personale.

Accettare le proprie fragilità e riconoscere le risorse permette all'individuo di costruire un buon rapporto con il proprio io interiore così da rafforzarlo e metterlo in grado di sostenerlo nel prendere decisioni.

È importante integrare le nostre contraddizioni ed indirizzarle in modo da realizzare scelte libere e responsabili.

Questo processo dura tutta la vita e ha come obiettivo la costruzione di ciò che Winnicott definisce "vero sé" e che è alla base di una buona autostima.

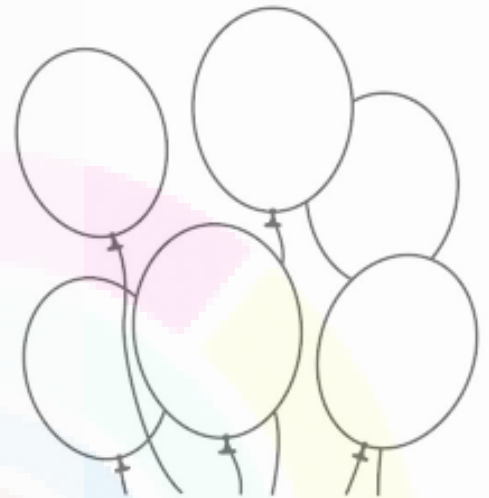
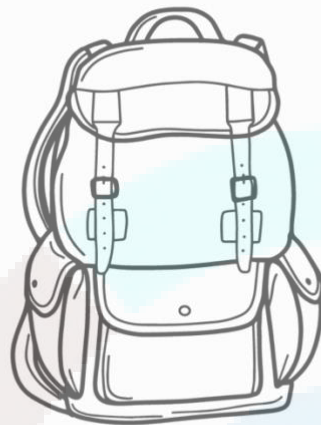
A volte portiamo con noi pesi e fardelli che ci appesantiscono, ci rallentano durante il percorso di crescita personale e soffocano la nostra gioia di vivere.

Quando l'autostima è forte questo permette di tollerare un rifiuto, un insuccesso e quindi di non cadere nell'errore di identificare l'insuccesso con se stessi.

A volte portiamo con noi pesi e fardelli che ci appesantiscono, ci rallentano durante il percorso di crescita personale e soffocano la nostra gioia di vivere.

Per questo propongo un esercizio, che potrà poi essere messo nella cassetta degli attrezzi di ciascuno.

Dividete un foglio in due parti, in una disegnate uno zaino con molti involucri esterni, tasche ed oggetti, nell'altra una serie di palloncini di quelli che si comprano nelle fiere il cui filo si lega al polso per non farli volare via.



Ed ora scrivete sopra agli oggetti esterni allo zaino i "pesi" che sentite di portarvi dietro inutilmente che impediscono di vivere appieno il "vero sé".

Si può trattare di relazioni tossiche, di incombenze che non avete scelto e che non risulta indispensabile continuare a fare ed infine anche di oggetti che non servono più che con la loro presenza polverosa tolgono aria all'ambiente che vi circonda.

A questo punto nei palloncini scrivete il modo che avete scelto per liberarvi dei pesi.

Man mano che scrivete sui palloncini cancellate il corrispettivo dallo zaino

Ed ora tagliate il filo...!



Francesca Frangipane, consulente della persona, della coppia e della famiglia, mediatrice familiare, membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione "Il Bilanciere"



Associazione Nazionale Il Bilanciere
 Disciplinata dalla Legge n. 4 del 14 gennaio 2013
 Iscritta presso il Ministero dello Sviluppo Economico
 Viale Europa, 38 – 03100 Frosinone Tel. +39 351 9358867
www.ilbilanciere.it