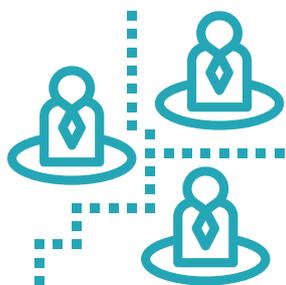


### COMUNICARE I PROPRI CONFINI



**Quando definiamo i nostri confini nelle relazioni stiamo comunicando agli altri come desideriamo essere trattati. Non basta dunque conoscere i propri confini: affinché funzionino devono essere comunicati!**

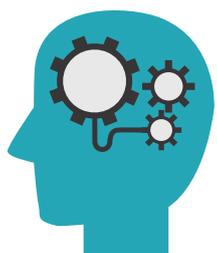
I confini possono essere fisici, mentali, emotivi, spirituali, temporali. Lo spazio all'interno di quei confini è uno spazio personale, sicuro, dove tu puoi prenderti cura dei tuoi bisogni almeno quanto senti di doverti curare degli altri.

### TUTTO CAMBIA QUANDO CAMBIANO I NOSTRI CONFINI



Anche se i nostri confini si sono rivelati un po' fragili, la buona notizia è che si può sempre imparare a consolidarli, a qualunque età. Imparare a stabilire e mantenere i confini personali non prevede una soluzione rapida, è necessario un lavoro interiore: abbiamo bisogno di imparare a conoscere noi stessi, i nostri valori e i nostri sentimenti. Dobbiamo migliorare la fiducia in noi stessi, la nostra autostima, altrimenti i confini imposti saranno talmente deboli da essere spazzati via facilmente da 2 grandi nemici: ABITUDINE e SENSO DI COLPA!

### SUPERA LE RESISTENZE DELLA MENTE



Ogni volta che inizi qualcosa di nuovo, il cervello crea molte "rumore mentale" attorno ad esso. Questo perché al cervello non piacciono le situazioni nuove e incerte. Accogli la difficoltà iniziale come parte del processo: imparare a superare gli ostacoli della mente in modo efficace ha un valore immenso per il tuo benessere.

### SCEGLI IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI HAI LE IDEE PIÙ CHIARE



Nelle prossime pagine ti propongo un esercizio.

Trova un momento nella tua giornata in cui puoi ragionevolmente dedicarti solo a questo. Per alcune persone questo accade la mattina al risveglio, per altri è la sera. È importante portare attenzione a quello che senti mentre lo fai. Meglio non farlo nel mezzo di una crisi o se ti senti emotivamente stressata/o.



# CONFINI SANI - RELAZIONI SANE

## ASSENZA O ECCESSO DI CONFINI - RELAZIONI COMPLICATE

DI SEGUITO LEGGERAI UN ELENCO DI AFFERMAZIONI. IN QUALI TI RICONOSCI? INDICALE SUL FOGLIO IN ROSSO HAI SEGNATO PIÙ COSE A SINISTRA O A DESTRA DEL FOGLIO?

Senti di poter dire "sì" o "no" agli altri e va bene per te quando gli altri ti dicono "no".	Non puoi dire "no" agli altri per paura che ti rifiutino o ti abbandonino.
Sai bene chi sei, conosci la tua identità e ti rispetti.	Il tuo senso di identità consiste in ciò che tu pensi gli altri si aspettino da te.
Sai chiedere aiuto quando ne hai bisogno.	In fondo pensi che chiedere aiuto sia un segno di debolezza.
Sai riconoscere quando un problema è tuo oppure è di qualcun altro	Il problemi degli altri li vivi come fossero tuoi. Cerchi sempre di sistemare i problemi altrui.
Sei in grado di aprirti e confidarti solo se senti che c'è un'autentica e reciproca fiducia nella relazione.	Condividi dettagli intimi della tua vita ancor prima che si sia formata una relazione di fiducia
Non tolleri alcuna forma di mancanza di rispetto o abuso.	Hai un'alta tolleranza per atteggiamenti irrispettosi e inappropriati.
Conosci bene i tuoi bisogni, i tuoi desideri e i tuoi sentimenti. Sai comunicarli chiaramente.	I tuoi bisogni, i tuoi desideri e i tuoi sentimenti vengono dopo quelli degli altri
Sei impegnato/a e ti assumi la responsabilità di esplorare e sviluppare il tuo pieno potenziale.	Non ascolti molto la tua voce interiore, sono le aspettative degli altri a definire i tuoi obiettivi.
Ti senti responsabile per la tua felicità e per la tua realizzazione e riconosci agli altri la stessa possibilità	Ti senti responsabile per la felicità degli altri e ti aspetti che anche loro lo siano per te.
Le tue opinioni, le tue intuizioni i tuoi sentimenti sono importanti tanto quelli altrui se non di più.	Tendi ad assorbire i sentimenti degli altri che spesso ti sembrano quasi più importanti dei tuoi.
Conosci e hai rispetto dei tuoi limiti (fisici - emozionali) e riconosci agli altri il diritto di stabilire i loro.	Lasci che siano gli altri a stabilire i tuoi confini per compiacerli oppure sei tu che lo fai con gli altri.
La reciprocità in una relazione è molto importante per te. Condividi potere e condividi responsabilità	Riconosci che nelle tue relazioni manca equilibrio: o sei "troppo" qualcosa o troppo poco
Difficilmente sacrifichereesti la tua integrità e i tuoi valori per evitare di essere rifiutato/a o abbandonato/a	A volte arrivi a sacrificare i tuoi valori pur di non creare conflitto e per compiacere l'altro.

# COME DEFINIRE I PROPRI CONFINI (QUELLI SANI!)

Avrai oramai capito che le affermazioni a sinistra del foglio rappresentano una buona approssimazione di cosa sono i confini sani. E ora parliamo di te. Come ti sembra sia la situazione? Non preoccuparti, ciascuno di noi ha bisogno di fare un check ogni tanto e di riaggiustare qualche piccolo o grande confine. È davvero vitale per vivere le relazioni che desideriamo.

## Cosa puoi fare tu per avere la relazione che desideri?

Ricordati che i confini sani stanno alla base di relazioni sane. Quando i confini non sono rispettati o sono eccessivi, spesso si produce risentimento, rabbia, astio. La chiave come sempre è nell'equilibrio!

## ESERCIZIO PRATICO:

- 1 - Prova a pensare alle relazioni della tua vita: scrivi una lista delle persone, delle situazioni, dei comportamenti, delle abitudini che reperi difficili o pesanti (magari dividili per ambito).
- 2 - Ora, accanto a ciascun elemento della lista, scrivi cosa potresti fare per sentirti finalmente al sicuro, protetto, ascoltato: puoi avere quella conversazione difficile col collega? Puoi chiedere al tuo partner di aiutarti con i bambini più spesso? etc
- 3 - Una volta identificato quali confini vanno sistemati, puoi comunicarli in modo chiaro e rispettoso. È essenziale che tu spieghi anche perché è importante per te quel confine. È un confine non - negoziabile? Se è così dovrai essere ancora più chiaro.



DEFINISCI

Identifica quali confini



COMUNICA

comunica i tuoi confini



SII CHIARO

accertati di essere  
chiaro



SPIEGA LE CONSEGUENZE

spiega sempre perché  
per te è importante

Ogni ambito della tua vita prevede relazioni. Ognuna è diversa e ognuna avrà caratteristiche e quindi confini diversi.

**È vero tuttavia che sei sempre tu a scegliere come vuoi essere trattato in ogni relazione, in ogni ambito. Se hai confini poco chiari, assenti o eccessivi qualunque relazione lo rispecchierà, da quelle personali a quelle professionali o sociali.**

Ovviamente avere confini sani non significa diventare egoisti, autoriferiti e narcisisti! Significa piuttosto **ascoltarsi e valutare, portare attenzione alla nostra energia e disponibilità.**

L'amica/o può chiamarci per sfogarsi come sempre, sta a noi spiegare se abbiamo o no disponibilità all'ascolto in quel momento e sta a noi spiegarlo in modo rispettoso.

Il capo continuerà a chiederci di lavorare anche nel weekend se non stabiliamo noi il confine e accettiamo in silenzio (salvo poi lamentarci con l'amica, v. sopra!).

Le cene con quel parente insopportabile possono ridursi drasticamente se tutte le volte che apre bocca mi sento offeso/a.

Ricordarti di respirare e di stare in contatto mentre fai l'esercizio..potresti avere molti momenti di chiarezza! Buon lavoro :)