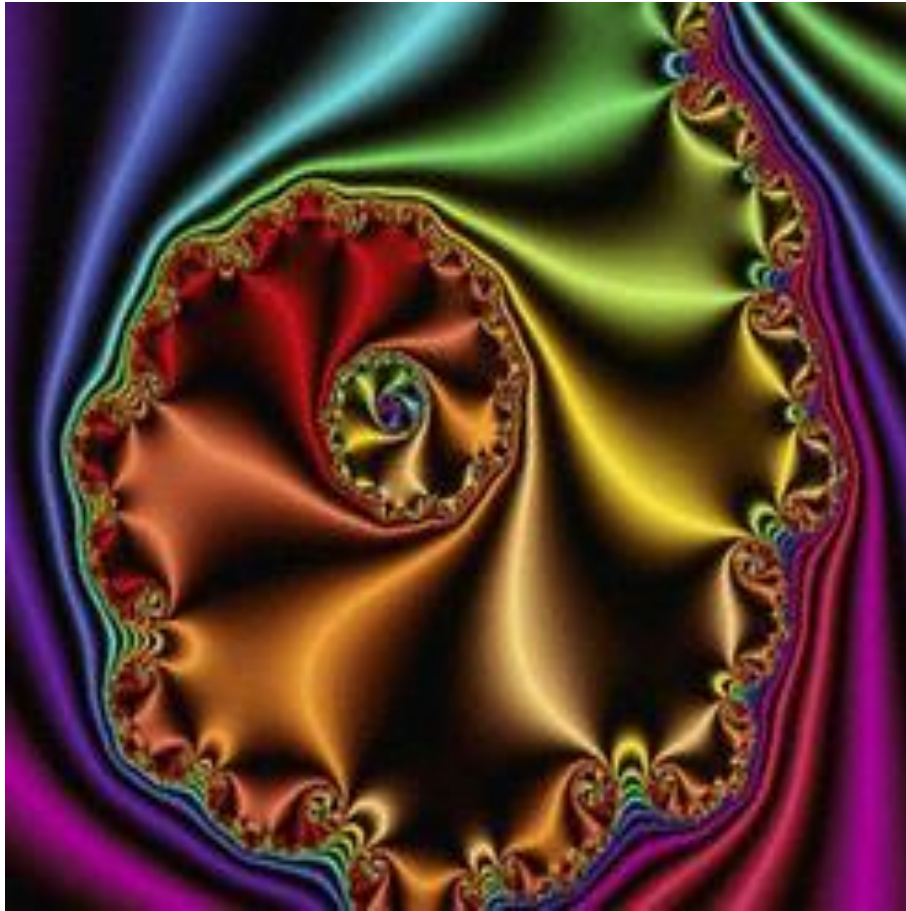


*Micaela Vannucchi & Associati*



# Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Ottava Sessione

## Emozioni parassite e sistema ricatto

Si definiscono emozioni parassite quelle emozioni che appaiono in automatico e con maggior frequenza in situazioni copionali o in presenza di "elastici" (stimolo nel presente che riporta ad un vissuto emozionale del passato). In genere queste emozioni non sono perfettamente congrue con la situazione reale che la persona sta vivendo. Si tratta in effetti di emozioni che erano "consentite" nell'ambito familiare (il primo nucleo sociale dal quale derivano gli apprendimenti programmati per l'interazione con gli altri) e che in qualche modo ne rispecchiano la "cultura e le regole" introiettate nella prima infanzia.

Così ad esempio una donna che piange sempre quando è arrabbiata (invece di urlare o battere i piedi) avrà introiettato che le brave bambine non possono fare urlacci e scenate- mentre le lacrimucce non solo sono tollerate, ma in genere ottengono qualche risultato sull'ambiente circostante (beneficio- ricatto). Mentre un uomo, che da bambino ha "appreso" che gli uomini forti non piangono MAI, sentendo dolore potrebbe andare verso la rabbia che invece è considerata una emozione consentita per un uomo.

Progressivamente le emozioni autentiche possono essere sostituite da quelle parassite producendo, da una parte un'apparente maggiore accettabilità sociale, ma dall'altra un progressivo alienamento dall'intimità con sé stessi e dalla propria verità. Sono rinforzi di copione che impediscono di entrare in contatto con ciò che sta accadendo veramente e quindi di potere operare un cambiamento che vada nella direzione di una soluzione.

In modo analogo nell'infanzia si sviluppano una serie di "strategie vincenti" per ottenere ciò di cui si ha bisogno, laddove questo non venga soddisfatto dall'ambiente. Queste costituiscono il **sistema di ricatto**. È il modo copionale ed adattato che applichiamo spesso a livello completamente inconscio per cercare di ottenere dagli altri, dalle situazioni o dalla vita ciò che vorremmo. Si può identificare da comportamenti che generano insoddisfazione e frustrazione costanti e si esprimono con una lamentela. "nonostante tutto quello che faccio per spiegarmi nessuno mi capisce", "sono così buono e mi sforzo così tanto per gli altri, che tutti mi sfruttano" "io sono una persona onesta e corretta e gli altri finiscono sempre per fregarmi"

Queste "canzoni lamentose interne" denotano che è in atto un sistema di ricatto copionale che sequestra energia, consapevolezza e vitalità. In genere quella lamentela permette il mantenimento di posizioni esistenziali predefinite e quindi una conferma del proprio copione. Individuare le proprie lamentele più ricorrenti e sottoporle ad un'accurata analisi costi/benefici spesso produce risultati sorprendenti in termini di liberazione delle energie bloccate e possibilità di operare dei cambiamenti.

## Esercizio

Analizza UNA SITUAZIONE PERSISTENTE CHE GENERA UNA LAMENTELA  
in termini di COSTI / BENEFICI

Scrivi una lamentela ricorrente (es. è inutile che io parli tanto l'altro non capisce)

### Benefici

- Che cosa ti permette di fare o non fare questo?
- Da cosa ti salvaguarda?
- Che posizione ti permette di mantenere in termini di posizione esistenziale (ok o non ok)?
- Cosa giustifica?
- Cosa obbliga l'altro a fare(ricatto)?
- Qual è l'aspettativa magica (es. qualcuno finalmente capirà ...)?

### Costi

- Cosa devi limitare?
- A cosa devi rinunciare?
- Che prezzo paghi (solitudine incomprensione, dipendenza, impotenza, costrizione, impossibilità di cambiare, alienazione, salute, vitalità, soddisfazione)?

ALLA LUCE DI TUTTO QUESTO POTRESTI IMMAGINARE DEI COMPORTAMENTI  
CONCRETI ALTERNATIVI?

Se si elenca quali e sperimentali!

## Compiti a casa (Ottava Sessione)

- ❖ MEDITAZIONE QUOTIDIANA + ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA  
(scelgo l'esercizio che fino a qui mi è risultato più difficile)
- ❖ DIARIO GIORNALIERO (riguardo tutto il lavoro dall'inizio -prendo nota di successi e cambiamenti)
- ❖ CONDIVISIONE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO
- ❖ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE
- ❖ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI
- ❖ DI COSA HO BISOGNO PER PROCEDERE?
- ❖ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI