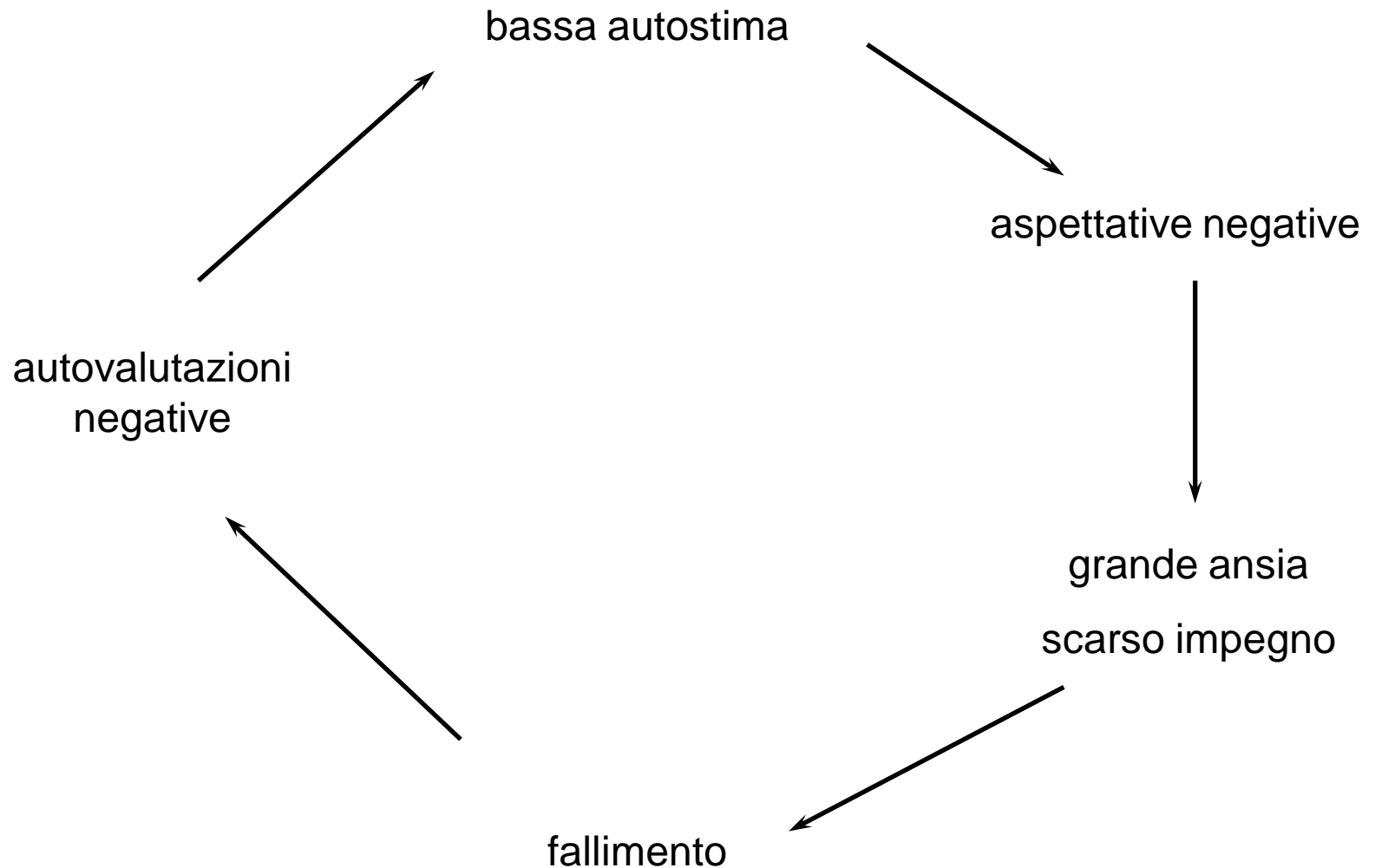


Alimentare la speranza

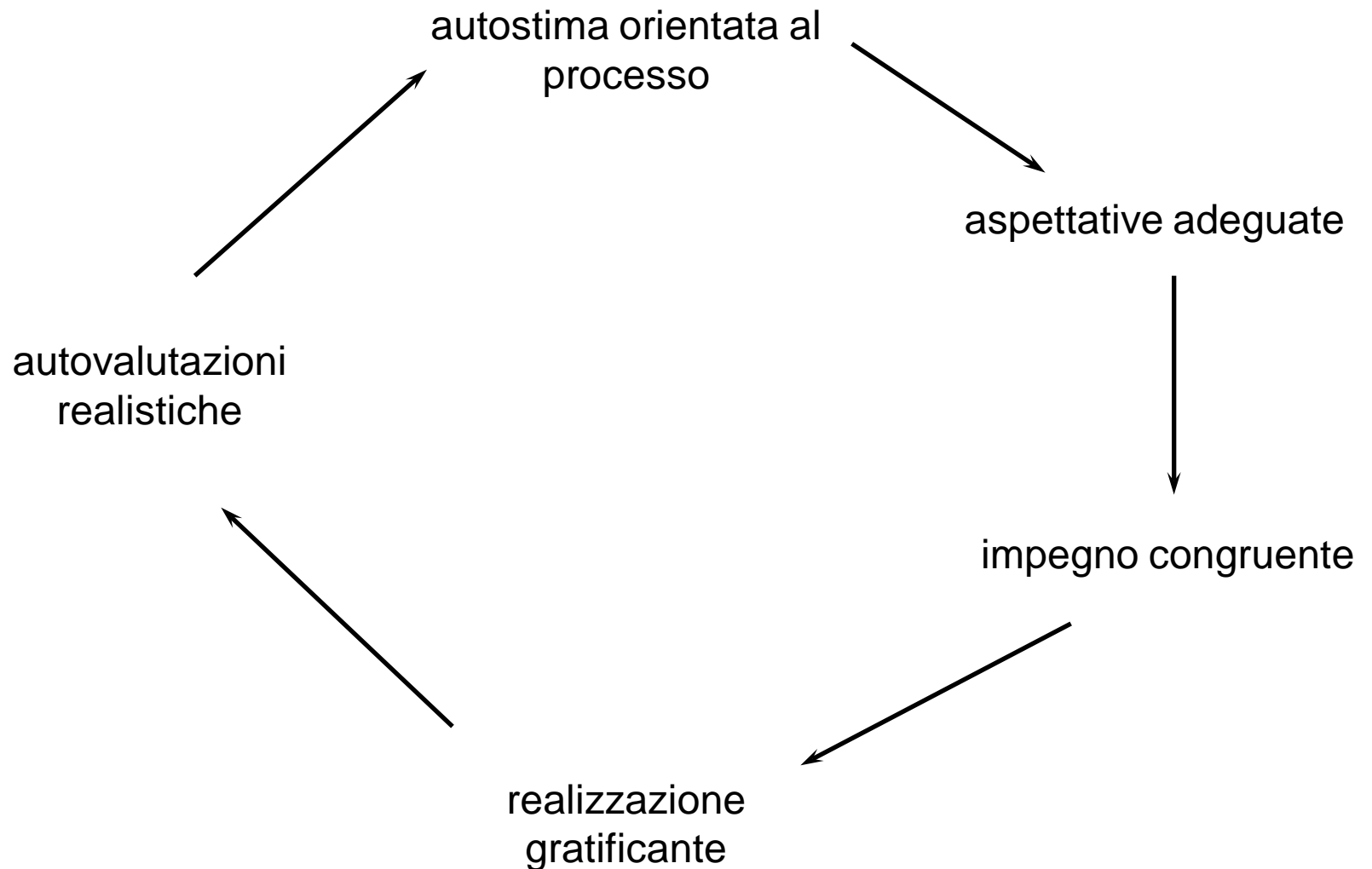
Mario Garbellini

Tirano, 20 ottobre 2009

Il circolo vizioso della bassa autostima (MICELI 1998)



Il circolo virtuoso dell'autostima



PRIMA INFANZIA	Fiducia di fondo	VS	Sfiducia	SPERANZA
PRIMA FANCIULLEZZA	Autonomia Sicurezza	VS	Dubbio Incertezza Vergogna	VOLONTÀ
ETÀ DEL GIOCO	Iniziativa	VS	Senso di colpa	FINALITÀ
ETÀ SCOLARE	Industriosità Realizzazione Successo	VS	Senso di inferiorità Insuccesso	COMPETENZA
ADOLESCENZA	Identità	VS	Confusione di identità	FEDELTÀ
GIOVINEZZA	Intimità	VS	Isolamento sociale	AMORE
ETÀ ADULTA	<u>Generatività</u>	VS	Stagnazione	CURA
ETÀ SENILE	Integrità	VS	Disperazione e disprezzo	SAGGEZZA

L'AMBIENTE E' LA SCENA SU CUI L'INDIVIDUO
SI AUTOGENERA

FORME DI ATTACCAMENTO

(secondo la Ainsworth -1971)

ATTACCAMENTO SICURO

IL BAMBINO ESPLORA L'AMBIENTE SIA IN
PRESENZA CHE IN ASSENZA DELLA MAMMA E
LA ACCOGLIE POSITIVAMENTE AL RITORNO

ATTACCAMENTO INSICURO ANSIOSO AMBIVALENTE

IL BAMBINO ESPLORA POCO, PIANGE MOLTO
IN ASSENZA DELLA MAMMA E, AL RITORNO,
CERCA IL CONTATTO E INSIEME LO RIFIUTA

ATTACCAMENTO INSICURO ANSIOSO EVITANTE

IL BAMBINO E' INDIFFERENTE ALLA PRESENZA
E ALL' ASSENZA DELLA MAMMA E, AL RITORNO,
LA EVITA ATTIVAMENTE

Per John Gottman autore di “Intelligenza emotiva per la coppia” 1999

- “le coppie felicemente sposate –”emotivamente intelligenti” – impediscono ai loro sentimenti negativi di avere la meglio su quelli positivi
- Evitano “i Quattro Cavalieri dell’Apocalisse”:
 - Critica
 - Disprezzo
 - Atteggiamento difensivo
 - Ostruzionismo