



# Liberati dai vecchi schemi relazionali e scegli con consapevolezza

## STRUMENTI CONCRETI PER NON RICADERE SEMPRE NEGLI STESSI ERRORI

Introduzione: Come può aiutarti questa guida?

Se ti è mai capitato di sentirti intrappolato in dinamiche relazionali che si ripetono all'infinito, di attrarre persone che ti fanno soffrire o di non riuscire a spezzare certi schemi, sei nel posto giusto.

Sono Simona Paolella, psicoterapeuta sistemico-relazionale, e da anni aiuto individui, coppie e famiglie a migliorare la comunicazione e a costruire relazioni più sane e appaganti. Ho creato questa guida pratica per fornirti strumenti concreti con cui riconoscere e interrompere i meccanismi che ti bloccano, aprendoti a nuove possibilità di benessere.

Questa guida è parte di un percorso più ampio che ti accompagnerà, mese dopo mese, alla scoperta di strategie pratiche per trasformare la tua vita relazionale. Se non l'hai ancora fatto, leggi anche "Costruire confini e promuovere il benessere familiare" e scarica il pdf gratuito. Buon lavoro!



## 1. Quali sono gli schemi relazionali ricorrenti?

Gli schemi relazionali sono modelli di comportamento appresi nel tempo che influenzano il modo in cui ci relazioniamo con gli altri. Alcuni esempi comuni includono:

- **Il Salvatore:** Ti senti responsabile della felicità altrui e ti prendi cura degli altri, anche a discapito di te stesso.
- **L'Inseguitore:** Cerchi continuamente conferme e attenzioni, hai paura dell'abbandono e della solitudine.
- **Il Distante:** Tendi a evitare il coinvolgimento emotivo per paura di soffrire o di perdere il controllo.
- **Il Ciclo della Sofferenza:** Ti trovi spesso in relazioni squilibrate, dove dai tanto e ricevi poco, rimanendo intrappolato in una dinamica frustrante.

Questi schemi non sono rigidi e possono presentarsi in combinazioni diverse. Essi dipendono dalle prime esperienze di attaccamento, ma possono essere influenzati anche da altri fattori, come: eventi significativi della vita, traumi, relazioni passate e persino dalla società in cui viviamo.

✓ **ESERCIZIO:** Qual è il tuo?

Pensa alle tue ultime tre relazioni importanti (amorose, amicali o familiari). Quali dinamiche si ripetono? Annota gli elementi comuni.



### 2. Perché ripetiamo sempre gli stessi errori?

Ogni schema relazionale è sostenuto da convinzioni profonde che guidano inconsapevolmente le nostre scelte. Ecco alcuni pensieri tipici relativi agli esempi fatti in precedenza:

- Il Salvatore → "Se non mi sacrifico per gli altri, non merito amore."
- L'Inseguitore → "Se non ricevo continue conferme, verrò abbandonato."
- Il Distante → "Se mi lascio coinvolgere, finirò per soffrire."
- Il Ciclo della Sofferenza → "L'amore richiede sofferenza, altrimenti non è autentico."

Questi sono solo alcuni esempi. Ora prova a fare l'esercizio che segue.

✓ **ESERCIZIO:** Quali sono le tue convinzioni?

Scrivi su un foglio le frasi che descrivono il tuo modo di vivere le relazioni. Poi chiediti: "Questa convinzione mi aiuta o mi blocca?"

### 3. Come spezzare il ciclo e scegliere meglio?

Cambiare è possibile, ma richiede consapevolezza e azione. Riassumiamo i passi chiave visti fino a qui:

1. Riconoscimento dello schema ricorrente: hai individuato quali dinamiche si sono ripetute nelle tue relazioni importanti.
2. Individuazione delle convinzioni profonde: ti sei chiesto quali pensieri accompagnano il tuo modo di avvicinarti all'altro.
3. Messa in discussione: ti sei domandato se queste convinzioni ti stanno portando nella direzione che desideri.

Ora ti starai chiedendo: "È possibile scegliere diversamente?"

La risposta è sì, nella misura in cui sei disposto ad aprirti a nuove



prospettive sulle tue convinzioni. Per cambiare il modo in cui vivi le relazioni, devi partire da te stesso. Ti propongo un esercizio per cominciare a esplorare nuove possibilità.

### ✓ ESERCIZIO PRATICO:

1. Scrivi una situazione ricorrente che vivi nelle relazioni.
2. Individua la tua reazione abituale, i pensieri e le emozioni sottostanti.
3. Sostituisci la tua reazione abituale con una nuova risposta più sana. Ad esempio, se tendi a inseguire persone distaccate, prova a dare più spazio a chi ti dimostra interesse.

## Conclusione

Liberarsi dagli schemi ricorrenti non è un cambiamento immediato, ma un processo che porta a relazioni più felici e soddisfacenti. Il primo passo è la consapevolezza, il secondo è l'azione.

Fammi sapere come ti sei trovato con questa guida pratica. Se vuoi approfondire il lavoro su di te e costruire relazioni più sane, contattami: possiamo pensare insieme un percorso su misura per te.

Ecco i miei riferimenti:

- Sito web: [www.psicologapsicoterapeuta.eu](http://www.psicologapsicoterapeuta.eu)
- Email: [info@psicologapsicoterapeuta.eu](mailto:info@psicologapsicoterapeuta.eu)
- WhatsApp: 3288414694
- Ricevo online e in presenza

Il cambiamento inizia da una scelta consapevole. Se vuoi supporto, sarò felice di conoscerti e accompagnarti in questo percorso.

*Dott.ssa Simona Paolella*