

# Pianeta uomo, pianeta donna questi sconosciuti

Esplorare, comprendere e accogliere il nostro opposto  
Animus e Anima: il maschile nel femminile  
e il femminile nel maschile

a cura di

*Jolanda De Respinis*

COUNSELOR RELAZIONALE ESISTENZIALE



# Giocare a nascondino: il gioco più antico del mondo

Creazione del mondo

Il gioco della vita:  
il femminile energia che fugge,  
il maschile energia che insegue





# Animus e Anima

## **ANIMUS**

energia maschile  
nella psiche della donna

## **ANIMA**

energia femminile  
nella psiche dell'uomo

Il diverso è in noi:  
imparare a riconoscerlo  
e a integrarlo dentro di noi





# Gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere

Lamentela femminile: "mio marito non mi ascolta"  
Lamentela maschile: "mia moglie cerca di cambiarmi"



Quando l'uomo  
si rifugia nella caverna...

Quando un uomo è stressato  
si isola nel suo rifugio interiore





... e la donna  
scende nel pozzo

Essere ascoltata per una donna  
significa essere amata





Il cavaliere dalla  
lucente armatura





Il cavaliere dalla  
lucente armatura

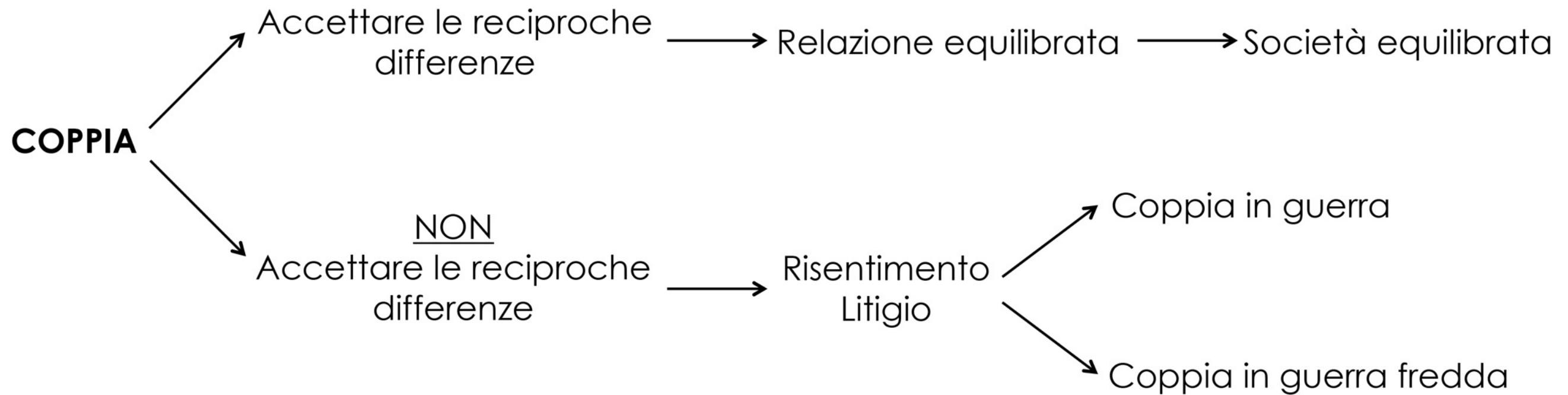
**Morale:**

**ricordate che nell'animo di ogni uomo  
si nasconde un cavaliere con la lucente armatura.  
Sebbene un uomo apprezzi a volte la sollecitudine e l'aiuto,  
dosi troppo massicce di aiuto minano la sua sicurezza e  
lo allontanano dalla donna.**





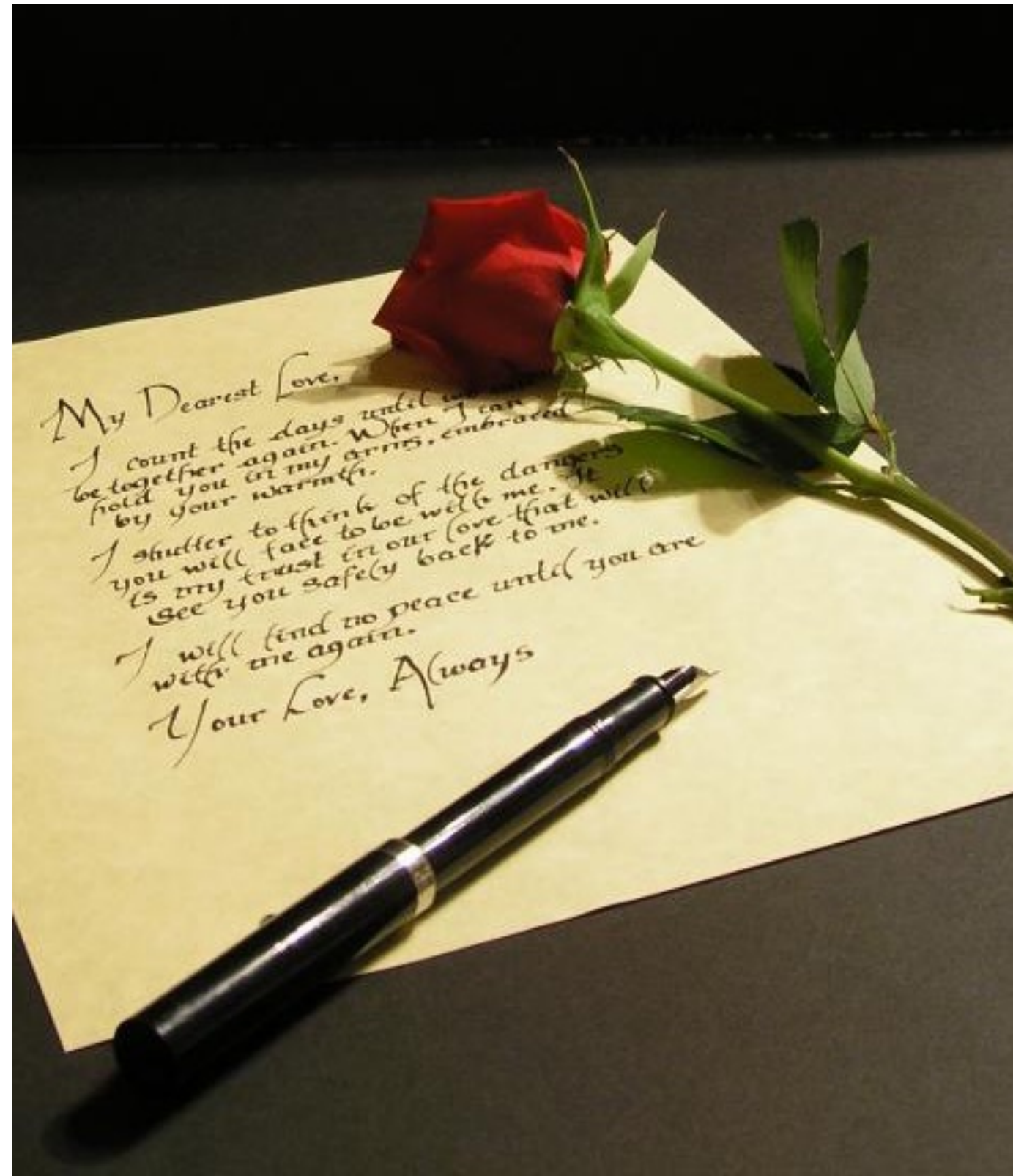
# Negoziare, mai litigare





La lettera d'amore...

... è terapeutica  
perché aiuta a dire la verità





# Stringimi forte

La connessione emotiva  
è una base emotiva sicura  
anche tra le coppie adulte





“Il cuore di un uomo/  
di una donna  
appassisce se non  
riceve risposta  
da un altro cuore”  
(Pearl S. Buck)

Le tecniche standard  
sono insufficienti,  
è indispensabile essere in  
connessione emotiva  
ovvero rispondere alle  
reciproche emozioni



# I dialoghi demone

“trova il cattivo”  
“richiesta - ritiro”  
“immobilizza e scappa”

Il nemico non è il partner  
ma lo schema





# Correggimi se sbaglio

Prima di giudicar qualcuno  
devi camminare  
tre lune nei suoi mocassini  
(Proverbio Pellerossa)





# Pozione magica: ingredienti per il **dialogo fallimentare**

1. puntualizzare
2. recriminare/lamentarsi
3. rinfacciare
4. predicare
5. te l'avevo detto
6. lo faccio solo per te
7. lascia faccio io
8. biasimare/criticare





# Pozione magica: ingredienti per il **dialogo strategico**

1. domanda piuttosto che affermare o proporre
2. chiedi verifica piuttosto che sentenziare
3. evoca piuttosto che spiegare
4. agisci piuttosto che pensare



# Dialogo strategico

**Donna:** Ultimamente non mi consideri perché ho fatto qualcosa di sbagliato che ti ha disturbato?

**Uomo:** Sì, effettivamente il comportamento che hai avuto l'altro giorno mi ha disturbato.

**Donna:** Correggimi se sbaglio: mi stai dicendo che il mio comportamento ti ha disturbato. Secondo te l'ho fatto consapevolmente o inconsapevolmente?

**Uomo:** L'hai fatto inconsapevolmente ma quando lo fai mi ferisci provocandomi un gran dolore come una pugnata alle spalle.

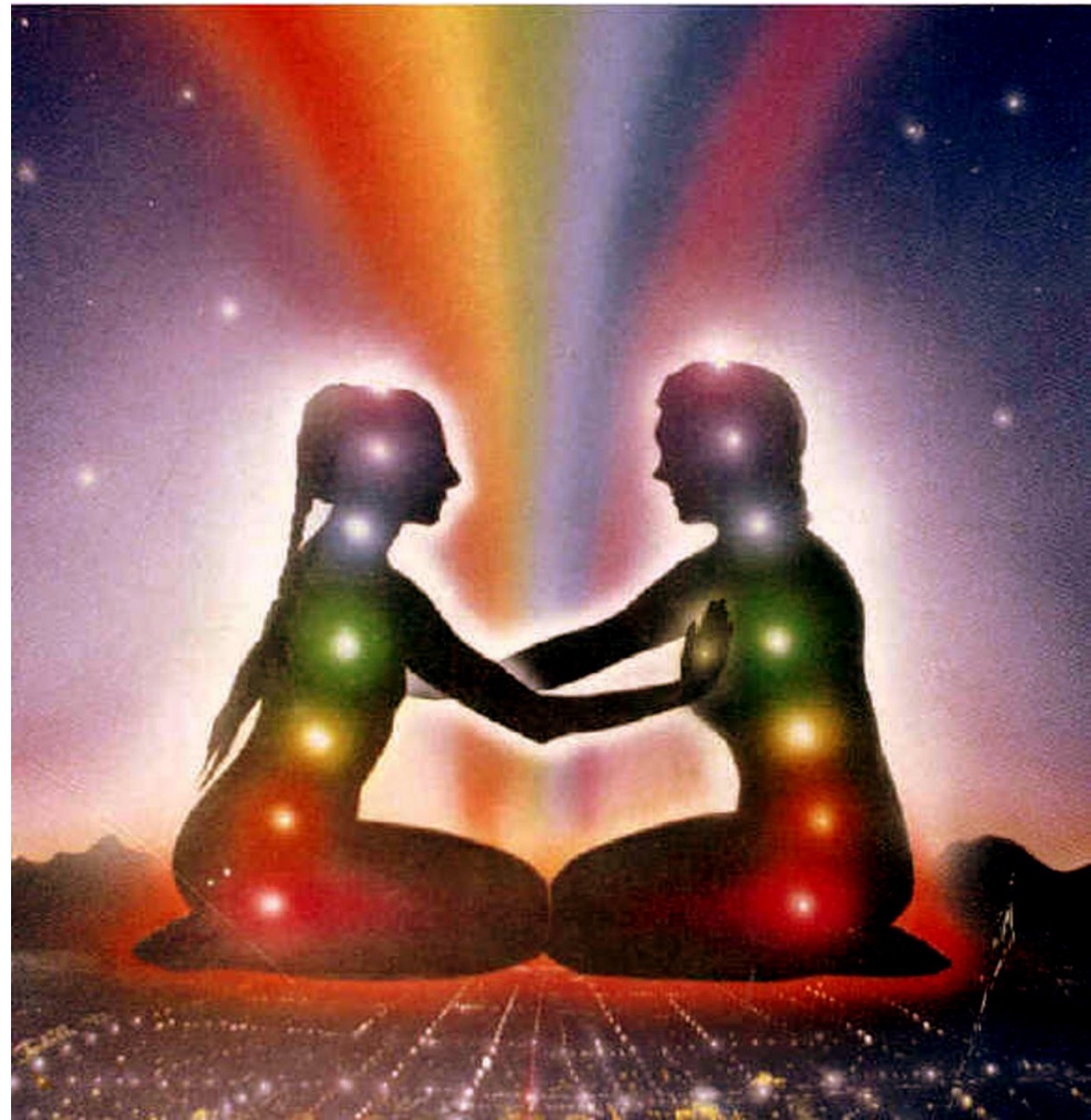
Il dialogo strategico permette di migliorare noi stessi e il mondo attorno a noi



# La coppia illuminata

Obiettivo condiviso  
Autenticità  
Universo condiviso

L'evoluzione congiunta  
della coppia permette  
all'universo di evolvere



A stylized illustration of a man and a woman holding a large heart. The man on the left is wearing a blue shirt and dark pants, holding a long pole that supports the left side of a large, dark brown heart. The woman on the right is wearing a black dress and has a clock on her back, holding a long pole that supports the right side of the heart. They are standing on a light blue, curved surface. The background is a light yellow gradient.

**GRAZIE**

*Jolanda De Respinis*

[www.counselingdivita.it](http://www.counselingdivita.it)

[www.facebook.com/counselingdivita.it](https://www.facebook.com/counselingdivita.it)





# Risultati del test

**Da 0 a 7 punti (vero):** questo è il momento di focalizzarsi sull'uso delle tecniche presentate in questa conferenza.

**Da 7 o più punti (vero):** sei sulla buona strada per un legame sicuro.