



DEMOCRAZIA **AA**FFETTIVA



I piccoli d'uomo sono molto intelligenti.

Sono anche dipendenti per un tempo lunghissimo

Questa combinazione condiziona il loro, e ha condizionato il nostro, sviluppo emotivo.



DEMOCRAZIA AFFETTIVA

Un piccolo riassunto

DEMOCRAZIA AFFETTIVA

La relazione

Rapporto, connessione che intercorre tra due o più elementi

Relazione buona: benevola, amichevole

Relazione cattiva: malevola, nimichevole

Relazioni scelte

Relazioni obbligate



DEMOCRAZIA

AA

FFETTIVA



**Come diveniamo consapevoli di
avere una relazione con noi stessi?**

**Dove impariamo a stare in relazione
con noi stessi?**

Tu ed io - lo e me



DEMOCRAZIA

AA

FFETTIVA



**Quando comincia la memoria
relazionale?**

Cosa c'è prima?

**Cosa possiamo dire della memoria
relazionale affettiva?**



DEMOCRAZIA

AA

FFETTIVA



**I sì e i no che aiutano a stare bene
con se stessi.**

La fiducia



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



L'albero dei sì e dei no, delle cortesie e delle scortesie.

Siamo schiavi del nostro passato relazionale?

L'etica della responsabilità individuale





Il senso della possibilità

Il possibile è sempre meno faticoso del reale

Se non posso scegliere quello che mi succede o quello che mi chiedono di fare

Posso scegliere come farlo





DEMOCRAZIA

AA

FFETTIVA



L'angolo evolutivo

**Siamo una società capace di cambiare
le regole della convivenza,
diminuendo progressivamente la
forza e rendendo più facile la vita
alle posizioni che ne hanno meno.**



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



L'angolo relazionale

**Aumenta quando si hanno preferenze sulle
preferenze degli altri.**

**Che dire delle nostre preferenze
sulle nostre preferenze?**

**Più grande l'angolo,
maggiore la fatica**



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



La capacità di trattarsi male

**La gerarchia è inevitabilmente una
ragione per trattare e trattarsi male?**

Esiste una gerarchia interna?

DEMOCRAZIA AFFETTIVA

**I Sissipole
I trappari**

Rabbia

Relazioni personali intime

La «sfera di mezzo» dei contatti con gli estranei

La sfera dei rapporti politici

Rabbia

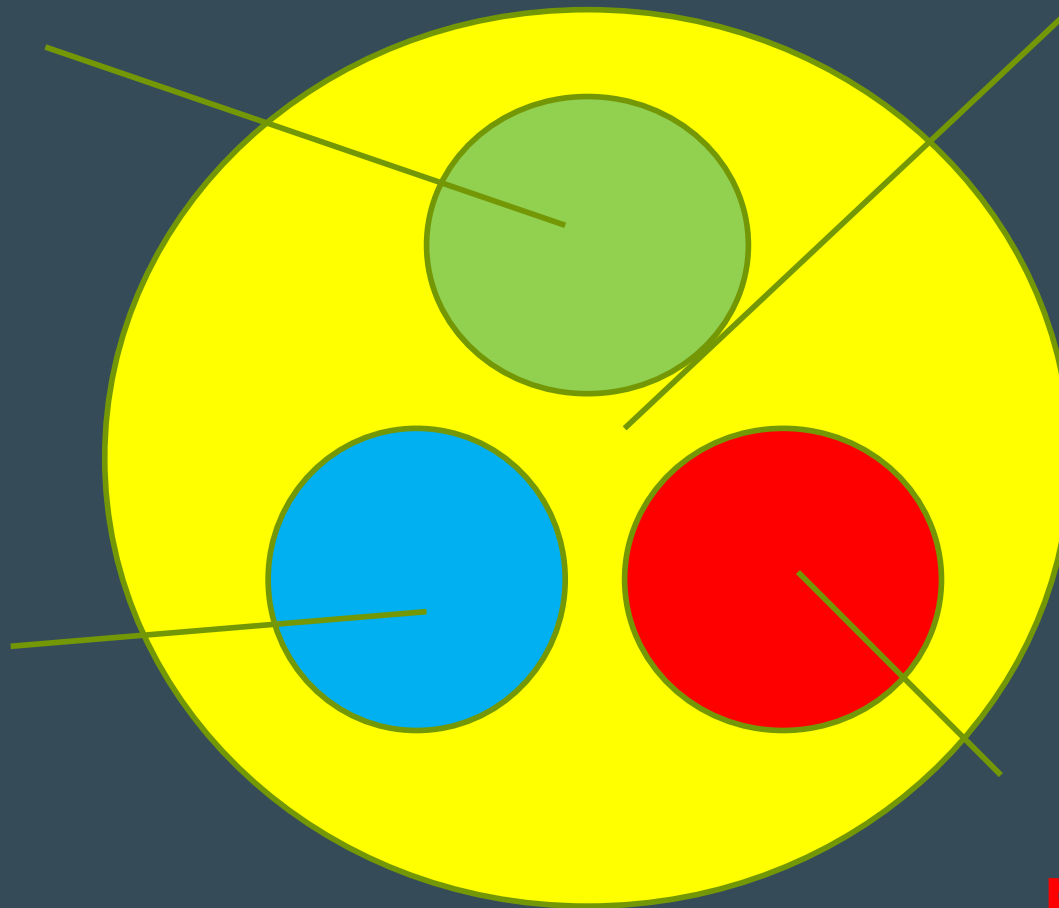
**La sfera della relazione
con se stessi**

Rabbia

relazioni intime

relazione con se stesso

con estranei



politiche

In caso di divergenze

- **CONFRONTO**
- **CONTRASTO**
- **CONFLITTO**



Zero rabbia

Attenzione

Rabbia

DEMOCRAZIA AFFETTIVA

**Quante eccezioni sono necessarie per
decidersi a cambiare una regola o ad
abbandonare una convinzione?**



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



**un sistema di relazioni
nel quale tutti hanno
diritto di essere trattati
con cortesia, come si usa
tra pari**



Primo: Tutti devono essere
considerati pari

a prescindere dall'età, dai ruoli,
dalle competenze, dalle condizioni
di salute o dalla situazione di
temporanea, o definitiva, ridotta
autosufficienza.



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



Secondo: non ammette l'uso della forza nelle relazioni.

- **Terzo:** riconosce e rispetta le preferenze individuali, a partire dalla nascita. Non giustifica le scortesie nell'educazione.

- **Quarto:** i bambini hanno il diritto alla **facile felicità**, che deriva dalla soddisfazione dei loro bisogni essenziali e dal sentirsi trattati con cortesia



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



I bambini trattati fin dall'inizio da pari, cioè con cortesia, sapranno essere gentili quando diverranno adulti.



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



- Cosa sono le
preferenze
individuali?



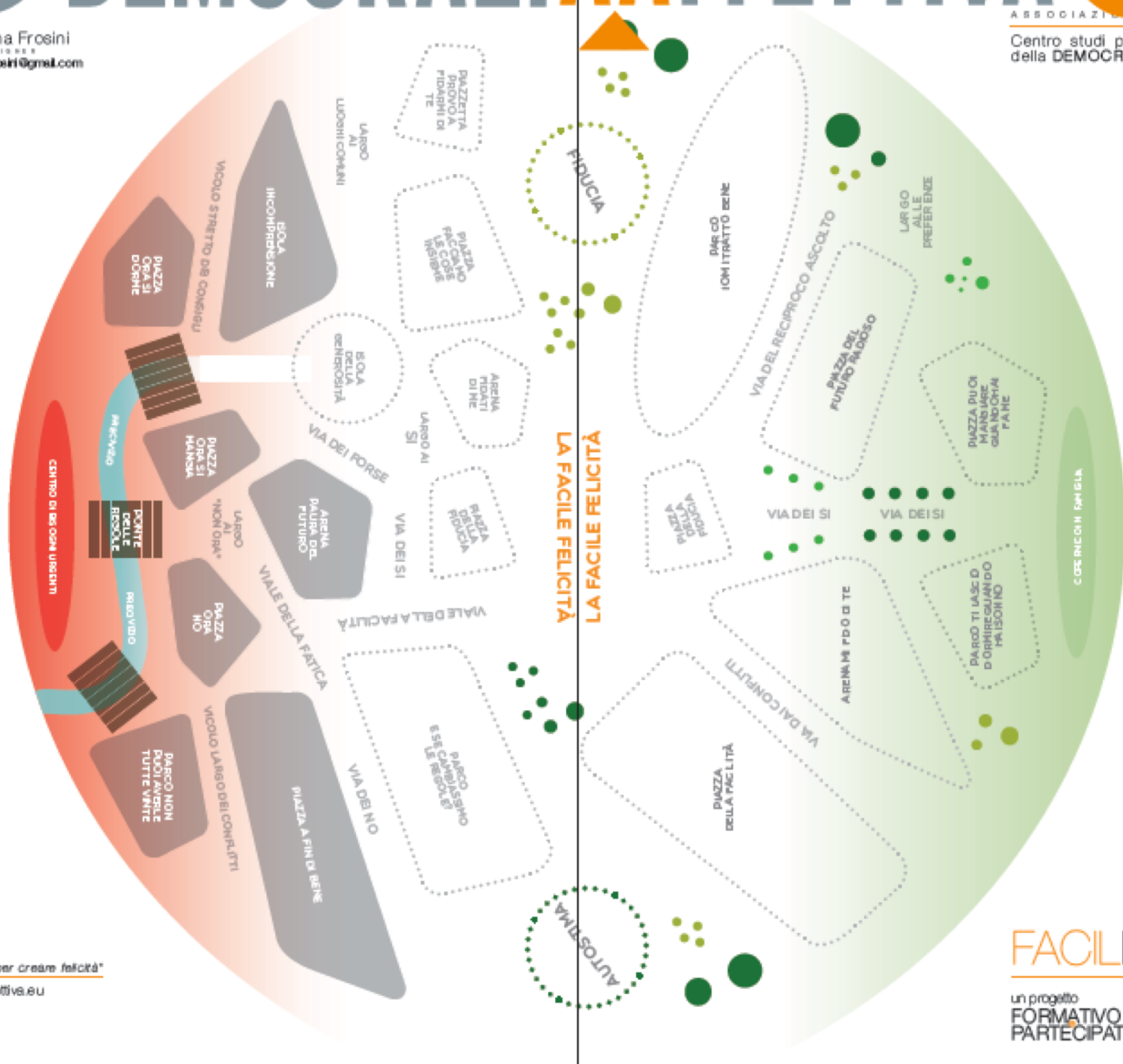
DEMOCRAZIA AFFETTIVA



Renato Palma | Valentina Frosini
www.democraziaaffettiva.eu

ASSOCIAZIONE CULTURALE

Centro studi per la promozione della DEMOCRAZIA AFFETTIVA



"Bisogna occuparsi di felicità per creare felicità"
www.democraziaaffettiva.eu

la FACILFELICITÀ
un progetto
FORMATIVO
PARTECIPATO



Vita quotidiana

Ci sono ricascata nel non rispettare le preferenze di mio figlio.

Qualche giorno fa, una vecchia amica molto carina ha proposto a noi vecchie amiche molto carine e tutte ormai mamme, di fare una visita guidata alla mostra di Marina Abramovic. Nella pia illusione di poter condividere con mio figlio qualcosa di diverso dal nascondino, dall'acchiapparella, dalla battaglia di trottole, ho acconsentito. A farmi illudere c'era il fatto che la mia amica conduce spesso visite per bambini e quindi non si dilunga in spiegazioni noiose. E poi, appunto, eravamo in compagnia di altri bambini.



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



Vita quotidiana

Mi sbagliavo.

Mio figlio non ha affatto gradito e, tranne uno sporadico momentaneo interesse per la coppia di performer nudi e per un paio di ciabatte a forma di sasso, ha bofonchiato dall'inizio alla fine, continuando a chiedermi quando saremmo andati a fare l'aperitivo.

Io lo so che avrei dovuto dirgli: ok andiamo intanto noi a fare l'aperitivo.





DEMOCRAZIA AFFETTIVA



Ma io volevo disperatamente sentire la spiegazione della mia amica, volevo vedere la mostra e volevo che mio figlio fosse come gli altri bambini che ascoltavano, si interessavano e addirittura si divertivano.

Quindi all'ennesimo sbofonchio, ho dato completamente di matto, l'ho preso per un braccio e sono uscita fuori con lui, con la faccia in modalità strega.



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



Lui ha capito che mi ero arrabbiata e piangendo mi ha chiesto di tornare dentro. A quel punto, davanti alle sue lacrime, mi sono calmata e l'ho abbracciato.

Ma mi chiedo: perché ci casco sempre? Giuro che in quel momento, ero così arrabbiata per il suo egoismo che avevo dimenticato il mio.

DEMOCRAZIA AFFETTIVA

Quinto: definisce **l'identità affettiva** che permette di rispondere alla domanda "chi sei" senza aver paura di essere rifiutati, contrastati o non accolti, rielaborando **l'identità di appartenenza**, che impone i valori del gruppo come non negoziabili e limita la possibilità di coltivare le diversità.



Sesto: favorisce la consapevolezza della responsabilità individuale nella scelta del modo di vivere le relazioni di prossimità, di educazione, di lavoro, di accudimento e cura.



Il centro studi

- **Lavora allo sviluppo di modelli di cura che favoriscano il rispetto delle preferenze in ambito terapeutico, in modo da non creare ulteriori difficoltà nel paziente, già provato dal disagio del non sentirsi bene, derivanti da un conflitto tra le idee di chi lo cura e le sue convinzioni.**
- **In campo giuridico propone lo sviluppo di una giustizia rigenerativa**



**Individua criteri di facilità per
creare una migliore organizzazione
della vita personale, familiare,
scolastica, lavorativa**



DEMOCRAZIA AFFETTIVA



IL DIBATTITO INTERNO

**Si può creare una
democrazia interna nella
quale io e me si trattino da
pari?**



**Cosa possiamo fare per creare le
condizioni che rendano possibile
vivere insieme in una
Democrazia Affettiva?**

Chi l'ha firmato per me?

Nasciamo e in quel momento è come se firmassimo un patto per tutta la vita, ma può arrivare il giorno in cui ci domandiamo: chi l'ha firmato per me?

A quel punto dobbiamo chiederci se siamo disponibili a riscriverne un altro



**Una buona relazione è come
una porta che ruota su due
cardini**

DEMOCRAZIA AFFETTIVA

La gentilezza



La facilità