



**Centro Berne**  
L'Analisi Transazionale Relazionale

## **AT-TIVIAMOCI:**

### **Ciclo di 8 incontri tematici di Analisi Transazionale**

**Incontro n. 7/8:**

**“Sii perfetto, Sii forte, Compiaci, Sbrigati e Sforzati!” –**

**le SPINTE In AT e il loro effetto sulla nostra vita**

*condotto dalla Dott.ssa Annalisa Valsasina*

Nel corso della crescita riceviamo dal nostro ambiente familiare una serie di “indicazioni” e messaggi, più o meno espliciti, che ci danno una direzione rispetto a “come si vive”. Tra questi messaggi ce ne sono alcuni che possono essere estremamente vincolanti e che in AT chiamiamo SPINTE. Esse indicano un “dover essere” particolarmente importante e apprezzato da chi ci sta crescendo, a cui da bambini sentiamo di dover corrispondere, pena la nostra possibilità di ricevere amore e accettazione e sono “sii perfetto”, “sii forte”, “compiaci”, “sbrigati”, “sforzati”. Adattandoci a queste richieste, svilupperemo schemi di azione che diverranno trasversali ai nostri ambiti di vita, ma che non sempre saranno portatori di benessere, configurandosi come una corazza caratteriale poco flessibile.

La serata consentirà di acquisire consapevolezza su questi tipi di messaggi, sulle loro implicazioni e su come ri-appropriarsi di parti negate della propria personalità.

**SI TERRÀ MARTEDÌ 27 FEBBRAIO 2018,**

**DALLE ORE 18,30 ALLE ORE 21,00**

PRESSO IL CENTRO BERNE,  
PIAZZA VESUVIO 19, MILANO

**Costo: € 25**

(richiedere in segreteria le tariffe per l'iscrizione a più di un incontro)

E' necessario che l'iscrizione pervenga almeno una settimana prima dell'attività alla quale ci si iscrive

**I SINGOLI WORKSHOP SI TERRANNO SOLO SE VERRA' RAGGIUNTO  
UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI**