



**PREWORK
MODULO 5
LA VIA SISTEMICA**



IL PUZZLE DELLE RELAZIONI DI AIUTO

*Un eserciziario sistemico per
riconoscere il proprio posto
nella relazione professionale*

www.parentability.it

+39 351 632 9514

contatti@parentability.it

2025



INTRODUZIONE AL PUZZLE DELLE RELAZIONI DI AIUTO.

Questo eserciziario nasce per offrirti uno spazio di esplorazione, non di valutazione.

Troverai una serie di puzzle composti da frasi incomplete, che potrai completare con le tue parole.

Tieni a mente (e a cuore) i seguenti punti:

- 👉 Non esistono risposte giuste o sbagliate.
- 👉 Non serve cercare "la soluzione migliore".
- 👉 Ciò che conta è ciò che emerge spontaneamente in te mentre compili.

Ogni frase bucata ti permette di guardare dentro e di riconoscere aspetti della tua professione e della tua presenza che spesso restano impliciti o invisibili.

La finalità di questi esercizi non è quella di darti definizioni o schemi fissi, ma di allenare:

- **l'osservazione:** imparare a vedere ciò che c'è, sospendendo il giudizio;
- **la consapevolezza corporea:** sentire come il corpo reagisce alle parole che scrivi;
- **la distinzione sistemica:** riconoscere ciò che è tuo da ciò che appartiene all'altro;
- **la direzione evolutiva:** intravedere nuove possibilità per la tua identità professionale.

Consideralo un diario di esplorazione: più che risolvere, serve a rivelare.

E ciò che viene alla luce, anche se semplice o incompleto, diventa già un passo verso la tua evoluzione come professionista.



PUZZLE 1 – IL POSTO DA CUI AGISCO

Ogni **relazione di aiuto** comincia molto prima dell'incontro con l'altro. Inizia **dentro di noi**, con un movimento interiore che ci accompagna verso chi abbiamo davanti. Questo **movimento** può nascere da molte dinamiche, come anche da un bisogno antico di essere utili, di sentirsi riconosciuti, visti, di salvare qualcuno al posto di altri.

A volte, senza rendercene conto, non accompagniamo semplicemente la persona che abbiamo davanti. Più che altro rispondiamo a un **riflesso della nostra storia familiare**.

Puzzle 1

- 1) Quando accompagno qualcuno, la mia prima spinta nasce da _____, e subito dopo sento anche _____.
- 2) Nel mio lavoro tendo a muovermi come se fossi _____, mentre il mio posto più autentico sento essere _____.
- 3) Quando l'altro soffre, io sento il bisogno di _____, ma ciò che sento essere più utile è _____.
- 4) Se smettessi di cercare di essere _____ per l'altro, resterebbe in me _____, e scoprirei che anche _____ ha valore.

NOTA DIDATTICA

Riconoscere **da dove parte il nostro movimento** è un atto di onestà verso se stessi, il proprio sistema familiare e quello del prossimo.

Non ci rende meno professionali: **ci rende più presenti a noi stessi**, più capaci di distinguere ciò che appartiene a noi da ciò che è dell'altro.

Domande di esplorazione

- *Cosa sto cercando davvero quando entro con forza nella relazione?*
- *Quale parte di me ha bisogno di sentirsi indispensabile?*
- *Che cosa accadrebbe se rimanessi nel mio posto, senza dover colmare ciò che non compete al mio ruolo in quel contesto?*

Domande di rafforzamento

- *In quali momenti mi sento più saldo nel mio ruolo?*
- *Quali segnali nel corpo mi dicono che sto rispettando il mio posto?*

Domande di potenziamento

- *Quali qualità emergono in me quando accompagno senza sostituirmi?*
- *Come cambia il mio sguardo sull'altro quando riconosco la sua forza?*

Domande di direzione

- *Qual è il prossimo passo concreto che posso compiere per allenarmi a restare nel mio posto?*

PUZZLE 2 – IL GIARDINO PROFESSIONALE

Il lavoro non è solo una sequenza di compiti, ma un **paesaggio interiore** che cresce insieme a noi.

Alcune parti fioriscono sotto la nostra attenzione costante, altre restano sepolte nella terra, come semi che aspettano **il momento giusto**.

In ogni professione ci sono **zone curate e zone dimenticate**, e spesso queste omissioni parlano di quelle che comunemente chiamiamo “paure” e di antiche fedeltà.

Puzzle 2

1) Oggi nel mio lavoro sto coltivando con cura _____, e questo mi fa sentire _____.

2) Le piante che hanno bisogno di nuova acqua e luce sono _____, e temo di trascurarle perché _____.

3) I semi che non ho ancora avuto il coraggio di piantare sono _____, forse perché qualcuno nella mia storia non ha potuto _____.

4) Se mi concedessi di coltivare anche ciò che oggi tengo nascosto, il mio giardino diventerebbe _____.

NOTA DIDATTICA

Ogni **omissione** racconta qualcosa.

Non è segno di debolezza, quanto di **fedeltà sistemica**: ciò che non nutriamo a volte è proprio ciò a cui siamo rimasti fedeli, per amore di chi prima di noi non ha potuto fare il passo che il sistema oggi propone a noi.

Domande di esplorazione

- *Quali aree della mia professione stanno evolvendo in questo periodo?*
- *Quali restano in ombra e qual è il motivo che mi racconto le faccia rimanere tali?*

Domande di rafforzamento

- *Quali fiori del mio lavoro oggi riconosco con profonda gratitudine?*
- *In che modo questi mi danno forza? Come lo riconosco nel corpo?*

Domande di potenziamento

- *Quali nuovi semi mi sento pronto/a a piantare, anche piccoli?*
- *Come posso dare loro acqua e luce?*

Domande di direzione

- *Quale gesto concreto farò questa settimana per nutrire un'area che ho trascurato?*

PUZZLE 3 – LA PORTA DELLA MIA PRESENZA

La nostra **presenza** è come una porta: chi entra in relazione con noi attraversa un varco non visibile ma concreto.

Quello che trova dipende da come stiamo **dentro**: la nostra energia, la nostra calma, le nostre fedeltà.

A volte portiamo luce nella relazione, altre volte inconsapevolmente portiamo pesi, aspettative o altro.

Puzzle 3

1) Quando qualcuno si affida a me, la prima cosa che trova nella mia presenza è _____, anche se io vorrei trasmettere anche_____.

2) Sotto la superficie, ciò che porto senza dirlo è _____, e questo spesso parla della mia storia con _____.

3) Se io restassi più fedele al mio posto, potrei offrire _____, e l'altro potrebbe sentire _____.

4) Quando accolgo davvero l'altro senza invaderlo, ciò che accade in me è _____."

NOTA DIDATTICA

La **qualità della relazione** non dipende da quante parole sappiamo dire, ma da ciò che la nostra presenza comunica, anche attraverso il silenzio, il linguaggio del corpo, la postura interiore che muove la qualità di quella presenza.

Ogni gesto, ogni respiro, ogni sguardo, trasmette più di mille spiegazioni.

Domande di esplorazione

- *Che cosa si percepisce, tendenzialmente, di me appena entro in una stanza, secondo la mia percezione personale?*
- *Quali parti di me comunico in modo più spontaneo, anche senza volerlo, attraverso il linguaggio del mio corpo?*

Domande di rafforzamento

- *In quali momenti la mia presenza diventa sostegno per l'altro?*
- *Quali esperienze mi hanno insegnato a restare in ascolto?*

Domande di potenziamento

- *Quali nuove qualità vorrei coltivare nella mia presenza?*
- *Quali gesti concreti possono rafforzarla?*

Domande di direzione

- *Come posso allenarmi in modo concreto a trasmettere meno sforzo e più fiducia?*

PUZZLE 4 – IL CAPITOLO DELLA MIA STORIA

La **vita professionale** è un po' come un libro composto da diversi capitoli.

Alcuni capitoli sono pieni di entusiasmo, altri di fatica, altri ancora di **svolte inattese**.

Riconoscere **in quale pagina ci troviamo** oggi è essenziale per comprendere con quale sguardo stiamo accompagnando la nostra presenza nel mondo.

Puzzle 4

1) Oggi sento di trovarmi nel capitolo (titolo)_____ della mia storia professionale, e il tono di questo capitolo è _____.

2) In questo capitolo, la sfida principale che sto affrontando è _____, e mi insegna _____.

3) Dalla pagina successiva intravedo _____, e questo mi fa sentire _____.

4) Se potessi scrivere ora il prossimo paragrafo, inizierebbe così:_____.

NOTA DIDATTICA

Ogni **storia** ha un ritmo.

Non siamo sempre in salita, né sempre in discesa.

Collocarsi nel proprio capitolo aiuta a sospendere il giudizio e a riconoscere che ogni fase, anche quella più difficile, è parte di **un'evoluzione**.

Domande di esplorazione

- *In che fase del mio libro professionale mi sento oggi?*
- *Quali personaggi mi accompagnano in questo capitolo?*

Domande di rafforzamento

- *Cosa sto imparando qui che non avrei imparato altrove?*
- *Quali risorse ho già riconosciuto e risvegliato in me?*

Domande di potenziamento

- *Che titolo darei al prossimo capitolo se potessi sceglierlo ora?*
- *Quali valori vorrei che lo guidassero?*

Domande di direzione

- *Qual è un passo concreto che mi avvicina alla pagina che desidero scrivere e che posso permettermi di fare proprio ora?*

PUZZLE 5 – IL PESO E LA FORZA

Ogni professionista, prima o poi, tendenzialmente, sente sulle spalle **pesi** che non gli appartengono.

Alcuni li prende per amore, altri per abitudine, altri ancora per sistemi di fedeltà familiari.

Ma la vera forza emerge anche quando **restituiamo ciò che non è nostro** e scegliamo di restare nel nostro posto.

Puzzle 5

1) Nel mio lavoro oggi sento di portare con me il peso di _____, e a volte ho la sensazione che senza di me nessuno lo porterebbe in modo abbastanza valido.

2) Questo peso, in realtà, sento possa appartenere a _____, e non è compito mio sostituirmi.

3) Quando resto nel mio posto, la mia forza autentica nasce da _____.

4) Il dono che posso offrire all'altro, senza caricarmi di ciò che non mi appartiene, è _____.

NOTA DIDATTICA

Restituire non significa abbandonare qualcosa, qualcuno o una parte di sé, quanto piuttosto riconoscere che ognuno ha la sua parte.

Un aiuto di cui ci si fa carico al posto dell'altro non è sostegno, ma **sostituzione**.

La vera forza sta nel **dare dignità alla forza dell'altro, restituendo dignità alla nostra.**

Domande di esplorazione

- *Quali pesi continuo a portare nonostante io senta che non sono davvero miei?*
- *In quale circostanza ho imparato che posso caricarmi di pesi altrui ed essere finalmente visto/a?*

Domande di rafforzamento

- *In quali momenti ho sentito tutta la mia forza nel restare al mio posto?*
- *Quali sono state le sensazioni fisiche che mi hanno poi accompagnato/a a razionalizzare, passo dopo passo, questa consapevolezza?*

Domande di potenziamento

- *Quale nuova energia posso liberare restituendo ciò che non è mio?*
- *Quale nuovo spazio si apre quando smetto di portare pesi altrui?*

Domande di direzione

- *Quale passo concreto posso fare a partire da oggi per onorare l'altro senza sostituirmi a lui?*



Questi cinque puzzle sono un cammino, non un **test**.

Ogni risposta è un frammento di **consapevolezza** che parte dal presente, onora la tua storia e ti mostra una prospettiva che facilita il prossimo passo.

L'obiettivo è **imparare a vedere e a sentire il proprio posto**, per occupare la relazione professionale con maggiore forza, rispetto e lucidità.

WWW.PARENTABILITY.IT

GRAZIE!

