

## Perché mi succede sempre la stessa cosa in amore?

Ci sono relazioni che finiscono. E poi ci sono relazioni che sembrano diverse... ma fanno male nello stesso punto.

Cambiano i volti, le parole, gli inizi...ma la sensazione che resta è familiare.

Se stai iniziando a pensare: «Perché mi ritrovo sempre nella stessa situazione?», probabilmente le risposte “semplici” non bastano più. Ti sei stancata della “sfortuna”, del “destino e delle “casualità”. Vuoi iniziare a comprendere per davvero.

Questo spazio non serve a darti risposte definitive: per prima cosa hai bisogno di riformulare una domanda più autentica. Perciò, prenditi qualche minuto. Solo per te.

---

### 1. Dove si ripete la ferita?

Scrivi:

- In quale momento della relazione inizio a sentire un “allarme emotivo”?
- Cosa temo accada, ancora prima che posso succedere?
- Che cosa faccio io, in quel momento? Mi chiudo? Insegno? Mi adatto?

Ora prova a completare questa frase:

*“Quando succede questo, mi sento come se...”*

Usa il più possibile un “immagine emotiva”, in questo momento l’obiettivo non razionalizzare.

---

### 2. Che cosa sto cercando davvero?

Spesso, più che la persona in sé, stiamo cercando un insieme di sensazioni.

Chiediti:

- All’inizio di una relazione, cosa mi fa sentire questa persona?
- Mi sento finalmente scelta? Vista? Salvata? Necessaria?
- Questa sensazione mi è mancata in passato?

Spesso ci capita di ripetere ciò che ci ha lasciato “irrisolti”.

---

## ❖ Esercizio Bonus 1 – La mappa delle relazioni

Disegna tre colonne e inserisci in ognuna:

1. Le persone che ho scelto
2. Cosa mi hanno fatto provare all'inizio
3. Come mi sono sentita/o alla fine

Osserva senza giudizio.

C'è un filo rosso?

C'è una dinamica che ritorna?

---

## ❖ Esercizio Bonus 2 – La voce che ignoro

Ripensa all'ultima relazione.

C'è stato un momento iniziale in cui una parte di te aveva percepito qualcosa... ma hai deciso di non ascoltarla?

Scrivi, anche qui senza giudizio:

*"Avero sentito che... ma ho scelto di..."*

---

Ricorda...

Le dinamiche affettive non sono errori di logica. Sono intrecci tra storia personale, bisogni profondi, paure antiche e desideri legittimi. La forza di volontà non basta a scioglierli: il punto è **comprenderle in profondità** e capire come trasformarle.

Se senti che ciò che si ripete in amore non è più solo una coincidenza, ma un nodo che desideri davvero sciogliere, questo è esattamente il tipo di lavoro che affronto nel mio percorso terapeutico. Nel mio **Percorso di Consapevolezza Relazionale** ti accompagno a osservare ciò che si ripete, a capire i tuoi schemi e a scegliere consapevolmente chi vuoi al tuo fianco, in uno spazio sicuro e senza giudizio.

## Chi può beneficiarne?

Mi rivolgo a tutte coloro che sono stanche di vivere sempre le stesse dinamiche, di sentirsi bloccate in schemi che non scelgono davvero e di ripetere relazioni che finiscono per ferirle e che:

- vivono relazioni intense ma destabilizzanti
- si sentono sempre “troppo” o “non abbastanza”
- inseguono, si adattano, o temono l’abbandono
- desiderano costruire legami più sicuri e consapevoli
- vogliono lavorare su sé stesse, anziché cambiare gli altri.

Comprenderemo insieme dove nasce ciò che stai ripetendo, cercando modalità per te più sane di stare in relazione.

## Percorso di Consapevolezza Relazionale

Nei 4 incontri individuali ci utilizzeremo il **genogramma**, uno strumento clinico che mappa le relazioni passate e ci mostrerà cosa si sta ripetendo nella tua storia di vita. Sarà il punto di partenza per esercizi mirati e personalizzati.

### Struttura della proposta:

- 4 incontri individuali della durata di 50 minuti ciascuno
- Costo complessivo 200 €
- In studio a Torino o online da remoto

### Per informazioni e prenotazioni:

 [caterinalaria.psy@gmail.com](mailto:caterinalaria.psy@gmail.com)

 3454551671 (WhatsApp)

***Dr.ssa Caterina Laria – Psicologa Psicoterapeuta Sistematico Relazionale***