

# *Dott.ssa Francesca Ceccherini*

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA  
SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA



## **Questionario:**

**Alla ricerca della propria conoscenza  
Interiore e del vero “Senso della vita”.**

- **Quanto tempo dedichi, ogni giorno, a “guardarti dentro”?**
- **Che cosa fai se ti trovi in silenzio, da solo? Accendi la radio, telefoni a qualcuno, ascolti una canzone o talvolta ti capita di addentrarti nel tuo mondo interiore, per rincorrere qualche sentimento?**

# *Dott.ssa Francesca Ceccherini*

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA  
SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA

- **In che modo il tuo passato influisce e colora il presente?**
- **Quale significato dai alla gioia, alla serenità, alla felicità? Quali sono le tue aspettative rispetto a questi stati d'animo, a queste emozioni: cosa fai per crearle in te?**
- **Conosci le tue paure, le tue ansie? Prova a elencarle. Ti appaiono proporzionate o esagerate? Ne individui i veri motivi?**
- **Sai comprendere quella sana inquietudine che ti invita a non appiattire la tua esistenza e a cercare il senso della vita?**
- **Hai la consapevolezza e l'umiltà di riconoscerti arrabbiato, geloso, invidioso, vendicativo?**
- **Come definiresti la tua collera? Fredda o violenta, pungente o passionale, controllata o distruttiva?**
- **Qual è la tua reazione quando sei adirato: ti trattiene oppure ti "lasci andare" senza alcun ritegno?**
- **La giovane età non risparmia delusioni provocate dalle persone o dalla vita in genere. Qual è la tua reazione? Le subisci passivamente o cerchi dentro di te risposte che possano offrirti una nuova interpretazione? In caso negativo, come ti poni di fronte alla fatalità di quella esperienza?**
- **Come consideri la tua interiorità: uno spazio depresso, desolato, insignificante, oppure una risorsa interiore tutta da scoprire e trasformare?**
- **Cosa fai quando ti senti solo? Vai subito alla ricerca di qualcuno oppure cerchi di animare quello spazio vuoto con fantasia e creatività?**

# *Dott.ssa Francesca Ceccherini*

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA  
SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA

- Hai il coraggio di riconoscere un momento di depressione, di calo di tensione, senza spaventarti?
- Quali parole, ricordi o sentimenti evochi con la libera associazione ai termini: felicità, benessere, gioia, piacere....?
- Da 1 a 10, quale posto occupano questi sentimenti (gioia, felicità, piacere, benessere...) nella tua vita? Quali esperienze potrebbero provarli?
- Hai mai cercato di procurarti momenti di grande euforia? In caso affermativo, senti la necessità di condividerli con qualcuno o vivi in maniera solitaria questa esperienza? Sei in grado di ripetere questa esperienza ogni volta che lo desideri o ritieni sia legata al caso?
- Cosa potrebbe veramente stupirti e farti restare letteralmente a “bocca aperta”?
- Quando osservi il tuo modo di gestire le emozioni, quale stile sembra prevalere in te: la pentola a pressione o la gabbia?
- Quando e con chi tendi ad essere emotivamente immediato? Osserva, descrivi a te stesso cosa provi e come ti comporti.
- Quali tratti della tua personalità non accetti? Come reagisci?
- Ti sei mai impegnato ad affrontare le difficoltà anticipandole o con una dose di sano umorismo?
- Hai mai analizzato le tue emozioni cogliendone gli aspetti di esagerazione e drammaticità? Prova a fare qualche esempio.

# *Dott.ssa Francesca Ceccherini*

PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA

SESSUOLOGA – IPNOLOGA – LOGOTERAPEUTA

- **Ricordi momenti in cui la capacità di riconoscere le tue emozioni ti ha permesso di esercitare potere su di esse?**
- **Ciò che vivi a livello emotivo può avere a che fare anche con la tua esperienza di fede?**
- **Hai mai pensato di trasformare i tuo punti deboli (tendenza all'irascibilità, "musoneria", tristezza....) in occasioni di crescita e di dono?**
- **Espressioni quali "abbandono", "abbandonarsi a Dio", ti suscitano interiormente qualcosa o ti appaiono prive di significato? Se pensi alle tue zone d'ombra, alle tue paure interiori, come vivi la possibilità di condividerle e/o consegnarle semplicemente a un Dio che ti vuole bene?**