



PERCORSO ONLINE IN TRE MODULI

# LA VIA DELLE RELAZIONI

*Dalla ferita alla libertà*

11 incontri di due ore · novembre 2026 - marzo 2027

Lunedì · ore 19.00-21.00 · online su Zoom

**SMETTERE DI SOFFRIRE SEMPRE NELLO STESSO MODO.  
ARRIVARE ALLA RADICE DI CIÒ CHE SI RIPETE.**

**con la Dott.ssa Elena Dragotto**

Dottore in Psicologia · Counselor Voice Dialogue supervisor  
Formatrice professionista AIF



IL SENSO DEL PERCORSO

# CAMBIANO LE PERSONE. MA LA FERITA SEMBRA RIMANERE LA STESSA.

*Le relazioni sono la strada Maestra della  
nostra trasformazione.*

Eppure, molto spesso, diventano il luogo nel quale torniamo a incontrare le stesse ferite, gli stessi bisogni e le stesse delusioni. Cambiano le persone e le circostanze, ma il copione sembra ripetersi: ci sentiamo non compresi, non riconosciuti, non amati.

**QUESTO PERCORSO NASCE PER CHI È  
STANC@ DI SOFFRIRE SEMPRE NELLO STESSO  
MODO E SENTE L'URGENZA DI ARRIVARE  
ALLA RADICE DI CIÒ CHE ACCADE.**

Non propone strategie per adattarsi meglio alla sofferenza e non si limita a correggerne i sintomi. Conduce verso il luogo interiore dal quale hanno origine le nostre reazioni, le nostre difese e il modo stesso in cui percepiamo l'altr@.

“

*Ogni guarigione implica la  
sostituzione della paura con l'amore.*

UN CORSO IN MIRACOLI





IL FILO CONDUTTORE

# TRE PASSAGGI, UN'UNICA VIA

*Dalla ripetizione alla scelta, dalla mancanza alla pienezza*

I

## DAL PASSATO ALLA PRESENZA

Il cammino verso una relazione più libera comincia dal riconoscere quanto il passato continui ad agire nel presente. Tornare all'Ora e Qui significa accogliere quel dolore senza permettergli di scegliere al nostro posto e vedere quale compito abbiamo affidato alle nostre relazioni.

II

## DAL GIUDIZIO ALLA CONSAPEVOLEZZA

Le persone che ci attraggono, ci irritano o ci feriscono possono mostrarci parti di noi che abbiamo escluso, nascosto o imparato a temere. L'altr@ diventa uno specchio che ci aiuta a vedere ciò che, da soli, non riusciremmo a riconoscere.

III

## DAL BISOGNO ALLA LIBERTÀ

Finché chiediamo all'altr@ di colmare la nostra mancanza, confermare il nostro valore o riscattarci dal passato, la relazione rimane legata alla paura e alla delusione. Quando smettiamo di affidargli la nostra salvezza, possiamo incontrarci per ciò che siamo.

LA RELAZIONE DIVENTA COSÌ

*una Maestra e una Via di trasformazione*

*Dalla paura all'Amore.*

# ORA E QUI

*Dal passato alla presenza*

2, 9, 16, 30 NOVEMBRE 2026

LUNEDÌ - ORE 19.00-21.00

Spesso non reagiamo soltanto a ciò che accade nel presente. Insieme a noi entrano nella relazione anche le ferite, le mancanze e le delusioni del passato.

**RICONOSCERE QUESTO PESO E INIZIARE A LASCIARLO ANDARE,  
PERCHÉ NON SIA PIÙ LA FERITA A DECIDERE PER NOI.**

**01**

## IL PASSATO INVISIBILE

Riconoscere i pesi invisibili che continuano a orientare il nostro modo di stare nel presente.

**02**

## LA FERITA E I SUOI PERSONAGGI

Comprendere perché i ruoli di vittima, carnefice e salvatore tornano nei conflitti che si ripetono.

**03**

## QUANDO LA FERITA SCEGLIE PER NOI

Scoprire quali scelte nascono dal tentativo di non essere feriti ancora.

**04**

## LA LIBERTÀ DELL'ORA E QUI

Smettere di rivivere il passato in ogni nuova relazione e riconoscere che oggi possiamo scegliere.

*Lasciare andare non significa dimenticare.*

Significa smettere di rivivere il passato in ogni nuova relazione.

# LO SPECCHIO DELLA RELAZIONE

*Il dono dell'incontro con l'altr@*

18, 25 GENNAIO · 1 FEBBRAIO 2027

LUNEDÌ · ORE 19.00-21.00

Ci sono persone che ci fanno immediatamente perdere la pazienza. Crediamo che il problema sia soltanto nel loro modo di essere. Eppure, non tutte le persone ci provocano la stessa reazione.

## PERCHÉ PROPRIO QUEL COMPORTAMENTO CI DISTURBA TANTO? CHE COSA TOCCA DENTRO DI NOI?

05

### QUELLO CHE NON SOPPORTO DI TE

Partire dai giudizi più forti per riconoscere ciò che abbiamo escluso da noi stessi.

06

### LA PAURA DIETRO IL GIUDIZIO

Risalire alle esperienze che hanno costruito le nostre regole interiori e alla vulnerabilità che le nostre difese proteggono.

07

### IL DONO NASCOSTO NELL'ALTR@

Recuperare una qualità esclusa, nella giusta misura, per ampliare le nostre possibilità e rispondere con maggiore libertà.

*Il giudizio può diventare una porta.*

# DAL BISOGNO ALLA SAGGEZZA

*La relazione come Via di trasformazione*

1, 8, 15, 22 MARZO 2027

LUNEDÌ · ORE 19.00-21.00

Desideriamo essere amati, scelti, compresi e riconosciuti. Quando affidiamo all'altr@ il compito di colmare ciò che ci è mancato, la relazione porta con sé una richiesta invisibile.

**RICONOSCERE CHE COSA CHIEDIAMO DAVVERO ALL'ALTR@,  
SENZA AFFIDARGLI IL COMPITO DI SALVARCI.**

**08**

## LE RADICI DEL BISOGNO

Esplorare i ruoli appresi nella storia familiare e ciò che continuiamo a cercare o a temere nelle relazioni di oggi.

**09**

## CHE COSA CHIEDO DAVVERO ALL'ALTR@?

Riconoscere che cosa chiediamo alle nostre relazioni e quale vuoto speriamo possano colmare.

**10**

## QUANDO L'ALTR@ CI DELUDE

Vedere la richiesta nascosta dietro il conflitto e le attese che abbiamo affidato alla relazione.

**11**

## LA SAGGEZZA DELLA RELAZIONE

Incontrare l'altr@ senza chiedergli di completarci: dalla mancanza alla pienezza, dalla paura all'Amore.

*Quando smettiamo di guardarci attraverso la mancanza e la paura,  
possiamo finalmente riconoscerci per ciò che siamo veramente.*



PER CHI SENTE L'URGENZA DI CAMBIARE

# RICONOSCERE, COMPRENDERE, SCIOGLIERE

*Non adattarsi meglio alla sofferenza. Arrivare alla sua radice.*

## QUESTO PERCORSO È PER TE SE

- sei stanc@ di ritrovarti nelle stesse dinamiche, pur cambiando persone e situazioni;
- vivi conflitti, delusioni, dipendenza, incomprensione o solitudine e vuoi comprenderne la radice;
- vuoi riconoscere ciò che il passato continua a chiedere alle relazioni del presente;
- desideri uscire dalla dinamica vittima-carnefice-salvatore e recuperare una possibilità autentica di scelta;
- senti che la relazione può diventare una Via di conoscenza e trasformazione.

## IL METODO

- riflessioni e approfondimenti teorici;
- pratiche guidate di consapevolezza;
- esplorazione di pensieri, emozioni e percezioni;
- ascolto del corpo e della vulnerabilità;
- esercizi individuali e in piccoli gruppi;
- condivisione, musica e ascolto consapevole;
- strumenti tratti dalla Dinamica dei Sé e dal Voice Dialogue.

**NON SI TRATTA SOLTANTO DI CAPIRE CON LA MENTE,  
MA DI FARE ESPERIENZA DI CIÒ CHE AGISCE DENTRO DI NOI.**

“

*Ci sono due diversi cammini nella relazione: coloro che seguono il primo viaggiano prudentemente e lasciano che i Sé che li hanno così ben serviti nel passato continuino a proteggerli. L'altro consiste nell'utilizzare tutte le nostre relazioni come una costante sfida, un insegnante, una guida nella nostra evoluzione personale.*

# Dott.ssa Elena Dragotto

Dottore in Psicologia · Counselor Voice Dialogue supervisor · Formatrice professionista AIF



## IL MIO LAVORO È PORTARE ALLA LUCE E SCIogliere LE ILLUSIONI CHE CI FANNO SOFFRIRE

Docente universitaria, già Direttrice e Docente della Scuola di counseling Voice Dialogue dell'Istituto HeskaiHer.

Da oltre trent'anni accompagna le persone in percorsi di consapevolezza profonda, nei quali mente, corpo, emozioni e percezione tornano a dialogare.

Il suo cammino nasce dalla Psicologia e si sviluppa attraverso la Dinamica dei Sé e il Voice Dialogue, intesi come una Via di conoscenza e trasformazione.

Ha ideato la FlowEnergies Dance e approfondito l'ascolto cosciente della Musica attraverso la Musicosophia di George Balan. Il suo lavoro crea contesti nei quali le persone possano smettere di correggersi e iniziare a riconoscersi, trasformando la vita in un Cammino di ritorno verso Casa.

“*Per la maggior parte, noi siamo inclini a proteggere le nostre relazioni ad ogni costo. Una volta che i nostri Sé dominanti - quali che siano - sentono che abbiamo trovato un porto sicuro, vogliono che vi restiamo. Essi non hanno alcuna voglia di ripartire verso nuovi viaggi in acque sconosciute. Forse la parte più difficile in ogni relazione è il processo di lasciar andare, ancora e ancora.*”

HAL E SIDRA STONE · IDEATORI DELLA DINAMICA DEI SÉ E DEL VOICE DIALOGUE

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

### PERCORSO COMPLETO

€ 520

Modulo di 4 incontri: € 220

Modulo di 3 incontri: € 165

### EARLY BIRD · ENTRO IL 15 OTTOBRE 2026

€ 470

con versamento di una caparra di € 100, non rimborsabile

Poi due rate:

€ 200 entro il 10 novembre

€ 170 entro il 10 gennaio 2027

ONLINE SU ZOOM

347 4179106 · [info@elenadragotto.com](mailto:info@elenadragotto.com) · [www.elenadragotto.com](http://www.elenadragotto.com)