

Allenarsi all'Ascolto

Definizione – Atteggiamento di accoglienza dell'altro mettendolo al centro della nostra attenzione, per partecipare del suo racconto con la mente aperta e il cuore partecipe.

Cosa lo aiuta – L'arte di far silenzio. La capacità di mettersi in II piano. L'uscita dall'egocentrismo. Il desiderio di partecipare. L'importanza che si attribuisce a chi ci sta parlando. L'intenzione di capire fino in fondo. La volontà di confermare l'altro. La consapevolezza che ascoltando ci arricchiremo grazie all'incontro con l'altro. La curiosità di imparare qualcosa di nuovo.

Cosa lo ostacola – La convinzione di saperne di più. I pregiudizi. Il distacco. La fretta di arrivare alle conclusioni. La paura di essere inadeguato. L'eccesso di coinvolgimento emotivo. Il pensare che quanto mi viene comunicato debba poi essere risolto da me. La delusione. La freddezza e l'aridità personali. Eccesso di coinvolgimento che mi porta a dare consigli risolutivi. La chiusura per paura delle emozioni troppo forti. La tendenza a giudicare in modo affrettato. La poca tolleranza. La ridondanza dei propri pensieri. L'avere sempre altro da fare.

Atteggiamento ottimale – Un temporaneo dimenticarsi di sé per affiancarsi in amicizia.

Essere come un piatto, non il cibo che può nutrire. Come un portalampada, non la luce che può rischiare. Un asciugamano a disposizione, se serve...

Opportunità di arricchimento – Gruppi di auto aiuto (CSV FERRARA) – Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (<www.IncontroMatrimoniale.it>)- Digita: Comitato Vivere Insieme ed entra nelle Sezioni “Vivere in armonia” (“Con se stessi”, “Nei momenti difficili”); “Percorsi educativi”: (“Auto formazione docenti – Metodologia e Tematiche Psicologiche”) WWW.Enneagrammaitalia.it - Gruppo di auto-mutuo-aiuto “Non più soli”

Esercitazioni per migliorare – Sospendi ciò che stai facendo per prestare più attenzione. Orienta il corpo e lo sguardo verso chi ti sta parlando. Esercitati nell'ABC della competenza emotiva proposto dalla Terapia Razionale Emotiva. Se provi qualche sentimento negativo accettalo e poi prova a metterlo sullo sfondo. Attenua la categoricità dei tuoi giudizi per metterti nei panni dell'altro. Rivedi a fine giornata qualche momento nel quale hai ascoltato. Pratica la meditazione o il Focusing.

Testi utili sull'argomento – Di Pietro M. “L'educazione razionale-emotiva”, Trento, Erickson, 92; Francescato D. “Star bene a scuola”, Roma, Carrocci, 86; Chapman G. “I 5 linguaggi dell'amore”(Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02; Lombardo P. “Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva”, Verona, Vitanuova, Carkhuff R. “L'arte di aiutare”, Erickson, Trento, 89; Feuerstein R. “Non accettarmi come sono”, RCS, Milano, 02; Piatti L. “Genitori felici-Crescere felici con i propri figli”, La meridiana, Molfetta, 06; Rossi R. “L'ascolto costruttivo”, EDB, Bologna, 02; Gendlin E. “Focusing: Interrogare il corpo per cambiare la psiche” Roma, Astrolabio 01; Monbourquette J. “I lati nascosti della personalità” (Riconoscerli e accettarli), Milano, Paoline, 01; Digita “Il Dialogo Aperto”

Allenarsi all'Accoglienza

Definizione – E' essere disponibili ad incontrare l'altro apprezzandolo e riconoscendone l'importanza.

Cosa la aiuta –Essere tranquilli, ben disposti. L'apertura mentale. Il saper ascoltare le ragioni dell'altro. Il desiderio di conoscere, condividere, allargare la propria cerchia di amicizie. Il non esprimere giudizi a priori. La disponibilità ad incontrare l'altro nella sua diversità: culturale, ideologica, morale... dedicando a lui il proprio tempo. Il mettere a proprio agio. Il far sentire l'altro come a casa sua. L'avere forti valori morali e l'essere sostenuti da sani principi. L'obiettività di giudizio su se stessi, sulla situazione, sugli altri.

Cosa la ostacola – L'isolamento. La sfiducia. La fretta. L'apatia, il non averne voglia. La saturazione dei propri problemi. L'ostilità di atteggiamento (anche solo non verbale). I modi sgarbati. Il desiderio di non venire coinvolti nelle situazioni. Il catalogare le diversità altrui. I pregiudizi, le paure e gli stereotipi. Il considerare l'altro distante per età, cultura, estrazione sociale. Il peso dato alla prima impressione. Lo stare costantemente con le stesse persone, scelte per affinità di provenienza geografica o culturale. Il timore di perdere il controllo. La paura di "contaminarsi" avendo a che fare con chi si giudica negativamente.

Atteggiamento ottimale –Apertura della mente e del cuore al piacere di incontrare, di arricchirsi di ciò che la presenza dell'altro può apportare, comprendendone i valori, le origini e i limiti.

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) –Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Approfondimenti per la competenza emotivo-relazionale (www.educazioneemotiva.it)- Sito del Comitato vivere Insieme: ABC della competenza emotiva e Vivere in Armonia nei momenti difficili - Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it)- Gruppo di auto-mutuo-aiuto "Non più soli" (<reteautoaiuto@volontariato.ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia (www.ansia.info) Comunità che attuano l'accoglienza ([www.Emmaus Italia-](http://www.EmmausItalia.com) [www.Comunità Papa Giovanni XXIII](http://www.ComunitàPapaGiovanniXXIII.com))

Esercitazioni per migliorare – Rivedi la tua giornata e valuta quanto sei stato in grado di ascoltare. Tra gli incontri che hai avuto oggi scegline uno valutando quanto ti sembra di essere stato accogliente. Decidi un piccolo gesto di accoglienza da realizzare verso una persona che ami. Tra le persone che conosci chi ritieni particolarmente accogliente? Prova ad imitarne la disponibilità in uno dei suoi modi concreti. Tra gli atteggiamenti che aiutano ad essere accoglienti scegline uno sul quale esercitarti. Idem per gli ostacoli da evitare. Cura qualche tua ferita.

Testi utili sull'argomento – Gendlin E. "Focusing:Interrogare il corpo per cambiare la psiche" (Un percorso per non somatizzare)Roma, Astrolabio 01- Muriel- James Nati per vincere" (Carezze e crescita dell'autostima) Torino. S.Paolo 97- Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore" (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino,Ellenici, 02.- Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva",Verona, Vitanuova, 06.- Milano,Corbaccio 07 .- Fromm E. "L'arte di amare",Milano Il Saggiatore 63- Goleman D. "Intelligenza emotiva" , Milano,Rizzoli, 96- D'Alfonso, Garghentini "Emozioni in gioco",Torino, EGA; Carkhuf R. "L'arte di aiutare",Trento Erickson,90; Mazzolari P. "Della Tolleranza", Bologna, EDB, 13

Allenare la Stima

Definizione – E' la visione positiva di se stessi e degli altri apprezzandone il valore.

Cosa la aiuta – La buona disposizione d'animo. Il provare affetto per la persona che si sta considerando. La capacità di parlare per avere un approccio sereno, apprezzando il punto di vista altrui. La sicurezza in se stessi. La libertà dai pregiudizi. L'umiltà. L'apertura della mente e del cuore. La tolleranza della diversità. La mitezza. L'essere disponibili ad accogliere. La reciprocità: tu mi stimi-io ti stimo. La conferma da parte del gruppo di appartenenza o delle persone significative. Le conferme, il calore, il dare spazio, il sorriso. Il proporre prove adatte alle reali capacità di chi si sta esercitando.

Cosa la ostacola – La delusione. I pregiudizi sull'altro. Il risentimento. L'asprezza. Le ferite, le esperienze traumatiche, la fragilità emotiva. Il concentrarsi sugli aspetti negativi o la previsione di non farcela. La superbia. L'eccesso di preoccupazioni o la stanchezza che vive tentando di controllare tutto quanto. La solitudine. La chiusura. L'arroganza. Vedere l'altro come inferiore.

Atteggiamento ottimale – Vivere con il cuore disponibile a valorizzare se stessi e gli altri nelle proprie reali capacità.

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) – Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (www.wvme.it) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico (<Comitato Vivere Insieme >) - Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato.ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia (www.ansia.info)

Esercitazioni per migliorare – Completa le seguenti frasi: “IO HO...IO SONO...IO POSSO...” Prova a metterti nei panni dell'altro e completa le stesse frasi al suo posto. Aumenta il numero delle persone che saluti. Usa maggiore cordialità nel saluto e nell'accoglienza degli altri. Non evitare il contatto oculare e la vicinanza corporea con le persone. Alla sera rivedi tutte le cose positive della giornata e soffermati su qualcuna che ha beneficiato del tuo contributo. Rivedi anche quelle negative e considera quante altre volte le hai già affrontate.

Testi utili sull'argomento – Poletti-Dobbs “I segreti dell'autostima” Il punto d'incontro, Vicenza, 02; Glasser W. “Pensa positivo”, TEA, Milano, 95; Francescato D. “Star bene a scuola”, Roma, Carrocci, 86; Muriel- James “Nati per vincere” (Carezze e crescita dell'autostima) Torino. S.Paolo, 97; Chapman G. “I 5 linguaggi dell'amore”(Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02.- Lombardo P. “Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva”, Verona, Vitanuova, 06.-Ury W. “Il no positivo”(Non rinunciare ai tuoi obiettivi), Milano, Corbaccio 07; ; Perna G. “Le emozioni della mente” (Conoscere per prevenire l'ansia), Torino, S. Paolo, 04; D. Goleman, “Intelligenza emotiva”, Milano, Burr, 99; Di Pietro M. “L'educazione razionale-emotiva”, Trento, Erickson, 92; Digita: “Il Dialogo Aperto”

Allenare la Tolleranza

Definizione – E' il primo passo nell'accogliere il valore individuale dell'altro accettandone la diversità e mettendo in campo la fiducia di potersi fare carico di questa nuova relazione.

Cosa la aiuta – Lo stare bene con se stessi e l'autostima. L'apertura a conoscere e a comprendere chi mi sta di fronte. La disponibilità a fare il primo passo. La libertà da aspettative e pregiudizi. La correttezza morale di entrambi gli interlocutori. L'attribuire più valore al rispetto che alla affermazione del proprio successo o della propria superiorità. Il coraggio e la solidità interiore. Capire le ragioni del comportamento dell'altro. La generosità. La capacità di partecipare ed essere empatici.

Cosa la ostacola – L'irritabilità e l'impeto emotivo, la superficialità, l'indifferenza, la poca stima dell'altro. La stanchezza, il logorio, il non volere problemi. La poca disponibilità e la chiusura mentale. Il pregiudizio di chi sa già come andrà a finire, l'assenza di fiducia nella persona che mi sta di fronte. L'innalzare steccati definendo schieramenti ed etichette. L'individualismo e la mancanza di abitudine allo sforzo e alla condivisione. L'insicurezza. La pigrizia di chi non vuole avere a che fare.

Atteggiamento ottimale – Apertura della mente all'incontro, alla partecipazione ed alla comprensione che si alimenta con l'esercizio della condivisione di qualcosa di nostro: il tempo, l'attenzione, la disponibilità ad essere partecipi.

Opportunità di arricchimento – Teoria e didattica della NON VIOLENZA (www.patpatfoort.be). Comunità che attuano la tolleranza (www.Emmaus Italia- www.Comunità Papa Giovanni XXIII) Servizi per la persona e i gruppi (WWW.Agire Sociale csv Ferrara-www.creativ.it) –Strategie per la prevenzione del disagio scolastico e relazionale (Digita: “Comitato Vivere Insieme” sezione ‘Percorsi Educativi’ - Tematiche Psicologiche: “Basta con i cattivi pensieri”)

Esercitazioni per migliorare –Ascolta qualcuno senza giudicarlo. Con quali situazioni di bisogno psicologico o materiale sei entrato in contatto in questi giorni? Che spazio hanno trovato dentro di te. Rivedi un dialogo della tua giornata e stabilisci se lo hai affrontato senza pregiudizi. Se vivi una relazione conflittuale prova a metterti nei panni dell'altro.

Testi utili sull'argomento – Mazzolari P. “Della Tolleranza”, Bologna, EDB, 13; Francescato D. “Star bene a scuola”, Roma, Carrocci 86.- Lombardo P. “Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva”, Verona, Vitanuova, 06; Carkhuff R. “L'arte di aiutare”, Trento, Erickson- Mazzolari P. “Della Tolleranza”, Bologna EDB,13; Poletti-Dobbs “I segreti dell'autostima”, Vicenza, Il punto d'incontro, 05; Serra Llansana L. “Enneagramma delle passioni”(Psicologia delle passioni dominanti), Barcellona, La Teca,12; Pangrazzi A. “Sentieri verso la libertà. L'enneagramma come teoria della personalità”, Torino, San Paolo, 97; Patfoort P. “Io voglio, tu non vuoi. Manuale di educazione non-violenta”, Torino, EGA, 01; Digita: “Il Dialogo Aperto”

Allenare la Fiducia

Definizione – E' l'attitudine coraggiosa all'apertura e alla visione positiva che induce la persona a partecipare, progettare, incontrare...

Cosa la aiuta – La conoscenza obiettiva della situazione. La libertà dai pregiudizi. Un approccio sereno, al punto di vista degli altri: conoscere le loro ragioni può aiutare. Accettare le sconfitte e le delusioni come lezioni dalle quali ripartire. La stima di sé e del prossimo. La sicurezza in se stessi. L'umiltà. L'apertura della mente e del cuore. La tolleranza verso la diversità. La mitezza. La consapevolezza che dando fiducia si ottiene fiducia. Il ritenere l'altro di un valore equivalente al tuo, interessato come te ad affrontare un percorso condiviso.

Cosa la ostacola – La diffidenza. I pregiudizi sull'altro. La paura di essere messo a nudo o tradito. Le ferite, le esperienze traumatiche, la scarsa autostima. Il concentrarsi sugli aspetti negativi o la previsione di non farcela. L'eccesso di preoccupazioni che vive chi tenta di controllare tutto quanto. Il pessimismo che prova chi è vittima di risentimento. La solitudine. L'arroganza. Il considerarsi superiori o, al contrario, non sufficientemente in grado.

Atteggiamento ottimale – Vivere con il cuore disponibile agli altri, alle esperienze, alla stima di sé e la mente che valuta con obiettività e apertura le singole situazioni..

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) – Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati ([www. IncontroMatrimoniale.it](http://www.IncontroMatrimoniale.it)) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it)- Coordinamento delle realtà di auto aiuto (<reteautoaiuto@volontariato.ferrara.org>) – G. Perna: uno specialista dell'ansia (www.ansia.info)

Esercitazioni per migliorare – Fai una cosa nuova che ti piace, assaporandone gli effetti. Cimentati in un'esperienza che rimandi da tempo. Se hai diversità di vedute prova a metterti nei panni dell'altro. Aumenta il numero delle persone che saluti ed esprimi più calore nei tuoi incontri. Diminuisce la tua distanza quando sei a contatto con gli altri. Usa maggiormente il contatto corporeo con le persone che ami. Alla sera rivedi tutte le cose positive della giornata. Mettiti davanti anche quelle negative e considera quante altre volte le hai già affrontate. Di un SI o un NO con fermezza. Identifica un tuo pregiudizio. Liberatene. Usa la musica per migliorare i tuoi stati d'animo. Pratica la meditazione o il Focusing.

Testi utili sull'argomento – Gendlin E. “Focusing: Interrogare il corpo per cambiare la psiche” Roma, Astrolabio, 01; Muriel- James Nati per vincere” (Carezze e crescita dell'autostima) Torino, S.Paolo; 97; Chapman G. “I 5 linguaggi dell'amore”(Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02; Poletti-Dobbs “I segreti dell'autostima”, Vicenza, Il punto d'incontro, 02; Ury W. “Il no positivo”(Non rinunciare ai tuoi obiettivi), Milano, Corbaccio, 07; Glasser W. “Puoi scegliere”(un futuro armonioso), Milano, Editori Associati, 95; Glasser W. “Pensa positivo”, TEA, Milano, 98; Perna G. “Le emozioni della mente” (Conoscere l'ansia per prevenirla), Torino, S. Paolo, 04; Watzlawick P., “Istruzioni per rendersi infelici”, Milano, Feltrinelli, 98; Jodorowsky A. “Il dito e la luna”(Racconti Zen per ampliare le prospettive), Milano, Mondadori, 06; Digita: “Il Dialogo Aperto”

Allenare il rispetto

Definizione – E' la capacità di riconoscere il valore individuale dell'altro, di noi stessi e delle cose che ci circondano.

Cosa lo aiuta –La considerazione dell'altro, il dare valore alla sua individualità, senza fare confronti, accettandone la diversità, liberi dai pregiudizi. La volontà di non offendere, di non invadere la sua sfera privata. La pazienza. Il sapere che lui è fatto così, che è diverso: ha i suoi modi e i suoi tempi. La confidenza e il contatto frequente. La capacità di capire e ascoltare. L'affetto che si sente. La comprensione. Lo stare di fronte all'altro con onestà e sincerità. La delicatezza e la cura nei suoi confronti. L'empatia. L'etica personale. La ciclicità: + io rispetto, + sono rispettato, + sarò propenso a rispettare.

Cosa lo ostacola – La superficialità, il disinteresse, l'indifferenza. Il minimizzare il valore delle cose. Le ferite ancora aperte, le esperienze traumatiche, la scarsa autostima. Il pregiudizio. La svalutazione dell'altro e il considerarsi superiori. La critica e l'ironia pungente. Lo scarso ascolto. La poca tolleranza. Il ripiegamento su se stessi. L'avere secondi fini. Il fare per essere accettati. Il sentirsi in obbligo di dover accontentare. Il vivere in simbiosi e la scarsa libertà. La delusione. Il sarcasmo. L'irritabilità e l'impeto emotivo. Il perfezionismo ed i giudizi affrettati.

Atteggiamento ottimale – Trattare con riguardo. Attenzione e vicinanza del cuore. **Il rispetto dell'altro** si manifesta nella tolleranza lasciando a lui la libertà di fare, di valutare a modo suo, cercando di comprendere le ragioni che lo spingono a quelle scelte. **Il rispetto di se stessi** parte dall'autostima, si radica nella consapevolezza del valore della propria individualità, dei propri limiti e si esprime attraverso la capacità di fare ciò che si è in grado di affrontare nella considerazione profonda della propria dignità.

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) –Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com)- Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (<www.IncontroMatrimoniale.it>) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità(<www.EnneagrammaItalia.it>)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico (Vai alla sezione<Percorsi Educativi> del Comitato Vivere Insieme)

Esercitazioni per migliorare –Ascolta qualcuno senza giudicarlo, accettane le diversità. Pratica piccole forme di digiuno: dall'egocentrismo, dal cibo, dal fumo, dall'alcol, dalla TV, dall'isolamento. Considera uno dei tuoi settori di impegno e chiediti se lo stai portando avanti con equilibrio o se stai chiedendo troppo a te stesso. Dedica tempo a qualcosa che ti ricarichi. Rivedi un dialogo della tua giornata e stabilisci se hai dato e ottenuto rispetto. Se vivi una relazione conflittuale prova a metterti nei panni dell'altro. Pratica la meditazione o il Focusing.

Testi utili sull'argomento –Chapman G. “I 5 linguaggi dell'amore”(Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02; Riso R., “Conoscersi con l'enneagramma. Un antico metodo per scoprire i segreti della personalità e vivere in armonia con gli altri”, Segrate, Piemme, 94; Rogers C. R. “La terapia centrata sul cliente”, Firenze, Martinelli, 94; Rossi R. ”Piccoli genitori grandi figli”, Bologna, EDB, 04; Watzlawick P. “Istruzioni per rendersi infelici”, Milano,

Feltrinelli, 97; Watzlawick P., “Di bene in peggio”, Milano, Feltrinelli, 98; Patfoort P., “Io voglio, tu non vuoi. Manuale di educazione non-violenta”, Torino, EGA, 01;

Allenarsi all’armonia

Definizione – Accordo, sintonia che rispetta le individualità e le conferma. Stato di grazia che rende possibile sperimentare il bello della vita.

Cosa la aiuta – Liberarsi dalle proprie fissazioni e dai propri eccessi di controllo parlandosi con apertura, con moderazione ed equilibrio. Lo star bene con se stessi. La complicità. Il fare complimenti sinceri. La passione per la musica e il contatto con la natura. L’attenzione ai doni della vita e ai bisogni di chi è al nostro fianco. La costanza di mettere in pratica ciò a cui si tiene. Le reciproche attenzioni. Il fare assieme nella corresponsabilità, condividendo preoccupazioni, interessi, progetti. La consapevolezza che è un qualcosa da costruire. La stima reciproca che circola nel darsi conferme. La sete e la fiducia di poterla ritrovare. Il calore degli altri. La motivazione al raggiungimento dei propri obiettivi. La vitalità. La chiarezza. L’esercizio della giustizia. Il realismo e l’umiltà. La dolcezza nel rivolgersi all’altro.

Cosa la ostacola – L’essere troppo ripiegati su se stessi. Il quieto vivere. La delusione cronica. La sfiducia. L’aver dei sospesi da far pagare. La paura di parlarsi. La mancanza di intesa. I giudizi negativi rimuginati dentro. Le critiche acrimoniose. Le imposizioni. Gli scontri pesanti. L’attivismo vissuto senza condivisione. La mancanza di dialogo e di conferme nella relazione. L’allontanamento dai valori. La luna storta. L’ignoranza delle dinamiche psicologiche e relazionali.

Atteggiamento ottimale – Vivere con disponibilità e apertura ricercando l’accordo con gli altri, non rinunciando a ciò che ci è più caro e prezioso: il richiamo alla bellezza, alla unità, alla verità, al calore della conferma.

Opportunità di arricchimento – Servizi per la persona e i gruppi (www.creativ.it) – Il diritto alla felicità del bambino (www.cs.evolution.com) - Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati ([www. IncontroMatrimoniale.it](http://www.IncontroMatrimoniale.it)) Il cammino dell’ Enneagramma e l’incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it)- Percorsi di prevenzione del disagio scolastico (Via alla sezione <Percorsi Educativi> del Comitato Vivere Insieme)– G. Perna: uno specialista dell’ansia (www.ansia.info). Partecipare a concerti, mostre, viaggi, eventi artistici.

Esercitazioni per migliorare –Cosa c’è di bello nella tua vita? Cosa ti manca tanto per rendere migliore la tua vita? Rispolvera un tuo sogno. Identifica un piccolo passo per realizzarne una frazione. Parla di una cosa che ti sta particolarmente a cuore con chi vorresti al tuo fianco. Scegli tra gli ostacoli all’armonia uno da ridimensionare a piccoli passi. Scegli tra i facilitatori dell’armonia uno da energizzare nelle prossime giornate.

Testi utili sull’argomento – Goldberg E. “La sinfonia del cervello”, Milano, Salani, , 10; Larranaga I. “Nostro fratello di Assisi”, Padova, Messaggero, 12; Gendlin E. “Focusing:Interrogare il corpo per cambiare la psiche” (Un percorso per non somatizzare)Roma, Astrolabio 01; - Chapman G. “I 5 linguaggi dell’amore” (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino, Ellenici, 02.- Poletti-Dobbs “I segreti dell’autostima”, Il punto d’incontro, Vicenza, 02; Fromm E. “Dalla parte dell’uomo” (Psicologia e morale), Roma, Astrolabio, 71; Goleman D. “Intelligenza emotiva”, Milano, Rizzoli, 96; D’Alfonso, Garghentini “Emozioni in gioco”, Torino, EGA; Lombardo P. “Volersi bene. In viaggio verso sé”, Verona, Vitanuova

Allenarsi al Conflitto

Definizione – Situazione che induce al confronto-scontro tra persone, nella quale prendono il sopravvento: diversità, discordia, disarmonia, lontananza .

Cosa lo alimenta – Il disagio personale, i pregiudizi, l'essere toccati sul vivo, le ferite precedenti, le divergenze importanti, la prevaricazione, la rigidità mentale, l'ergersi a giudice, gli atteggiamenti impositivi, la svalutazione dell'altro o il vederlo come un prolungamento di sé identificandosi troppo con lui e programmandogli le scelte. La saturazione di che ha incassato troppo. Il credere di avere diritti illimitati. L'aspettare al varco. La mancanza di chiarezza e le difficoltà di dialogo. Le divergenze importanti. L'incoerenza.

Cosa lo attenua – Il dialogo, il confronto, dire quello che si pensa facendo chiarezza. Cercare di capire l'altro. Il rispetto reciproco che consente di vivere secondo la propria individualità, basato sul chiarimento dei rispettivi ruoli (genitore-figlio, marito-moglie, docente alunno...). La consapevolezza di ciò che è importante per entrambi e l'accettazione delle rispettive diversità, La tolleranza, la pazienza, l'ascolto, l'umiltà di mettersi in discussione. La compassione. La fiducia nella riconciliazione e il desiderio di tornare in una buona relazione.

Atteggiamento ottimale – Parlando moderatamente si riducono le distanze e si esercita la capacità di attraversare “territori” nei quali si potrebbero scatenare conflitti. Il cammino di maturazione personale e l'esercizio della tolleranza nel dialogo possono aumentare la capacità di passare: **da scontro a confronto, da discussione ad ascolto reciproco, da difesa ad apertura, da intolleranza ad accettazione delle diversità, da controllo a cooperazione, da svalutazione a rispetto reciproco.**

Opportunità di arricchimento – Fine Settimana di Incontro Matrimoniale per Coppie o Fidanzati (www.wwme.it) Il cammino dell' Enneagramma e l'incontro con la propria personalità (www.enneagrammaitalia.it) -Sito del Comitato Vivere Insieme: ABC della competenza emotiva, Basta con i cattivi pensieri e Percorsi di prevenzione del disagio scolastico – G. Perna: uno specialista dell'ansia (www.ansia.info)

Esercitazioni per migliorare – Tra tutti gli scontri che hai avuto, quanti hanno portato ad un chiarimento o ad un miglioramento della situazione? Dai un nome al tuo bisogno prevalente: essere rispettato, essere considerato valido o essere accettato? Scopri anche quello della persona con la quale vivi un conflitto. Valuta le tue buone ragioni. Considera le sue buone ragioni. Identifica un tuo pregiudizio. Liberatene. Fatti un regalo: mettiti nei panni dell'altro. Ammetti che anche tu puoi ferire. Perdonati e riavvicinati. Fagli un regalo: rivolgiti a lui/lei senza pregiudizi, senza difese...con apertura.

Testi utili sull'argomento – Benasayag-Sschmit “L'epoca delle passioni tristi”(Crisi attuali e ragioni dei conflitti)Milano,Feltrinelli 05; Chapman G. “I 5 linguaggi dell'amore” (Ottimizzare la comunicazione nella coppia), Torino,Ellenici, 02; Lombardo P. “Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva”, Verona, Vitanuova, 06; Poletti-Dobbs “I segreti dell'autostima”; Ury W. “Il no positivo” (Gestione delle divergenze),Milano,Corbaccio 07; Goleman D. “Intelligenza Emotiva”, Milano, BUR, 99. ;Rogers C. “La terapia centrata sul cliente” FI,Psycho – Francescato “Star bene

insieme a scuola", Roma, Carocci, 86; Rossi R."Piccoli genitori grandi figli",Bologna, EDB, 04;
Digita: "Il Dialogo Aperto"