

CONSAPEVOLEZZA, SAPER ASCOLTARE, EMOZIONE, RESPONSABILITA'

Dott.ssa Silvia Zaccari - Dott. Matteo Simone

LA CONSAPEVOLEZZA



*La libertà si attua quando
vi è la possibilità di
cambiamento. Laeng*

La consapevolezza è la strada maestra al cambiamento e alla libertà del dispiegarsi delle proprie passioni, risorse, ideali e della libertà di godere a pieno della propria vita. E' la via eletta per scegliere il meglio per sé e per sé in relazione all'altro/altra muovendosi nel rispetto e nella dignità di sé e dell'altro/a.

E' importante conoscersi ed aver sperimentato quali possono essere le modalità di porsi in relazione alle persone, siano esse i familiari, i colleghi di lavoro o i semplici passanti sulla nostra strada; o in relazione alle cose da fare, siano esse i piccoli gesti quotidiani come il mangiare o azioni più complicate come la risoluzione di problemi.

*Chi non ha bisogni propri difficilmente si
ricorda di quelli degli altri. Matteo Aleman*

La consapevolezza dei propri bisogni gioca un ruolo molto importante nel processo di cambiamento. Se voglio smettere di fumare non posso non prendermi cura prima di tutto del bisogno che assolve il "fumare". Se esso è ad esempio "rilassarmi" dovrò partire dalla ricerca di altri modi per soddisfare il mio bisogno prima di intraprendere qualsiasi altra azione per raggiungere il mio obiettivo.

I nostri bisogni sì, ma anche i bisogni dell'altro, nella ricerca continua dell'equilibrio giusto. Ma con la consapevolezza che alcuni bisogni non sono negoziabili e mediabili.

SAPER ASCOLTARE

Sii sollecito nell'ascoltare.

Tardo nel dare consigli.

Proverbio

Ascoltare i propri bisogni facendo attenzione ai propri pensieri, alle emozioni, al proprio corpo. Ascoltare l'altro e l'altra cercando di non interpretare, giudicare o limitare il

dispiegarsi della persona di fronte a noi che nella sua unicità ha pensieri, emozioni, sensazioni e ideali, non migliori o peggiori dei nostri, ma solo diversi e che non ci è dato conoscere se non quando è egli stesso che ce ne parla.

L'EMOZIONE

Ogni emozione è un messaggio; il vostro compito ascoltarle. Gary Zukav

Le emozioni sono dispositivi essenziali alla nostra sopravvivenza che possono essere fondamentali indicatori dello stato di desiderabilità di una certo bisogno. Le emozioni parlano tutte le lingue del mondo, ci illuminano lungo il cammino, indirizzano la nostra azione e il nostro pensiero, ci muovono e ci fanno scegliere.

Essere competenti emotivamente ci pone al sicuro da rischi inutili e ci fa scegliere il meglio per noi nel qui ed ora.

RESPONSABILITA' DELLA SCELTA

L'uomo deve scegliere. In questo sta la sua forza: il potere delle sue decisioni. Paulo Coelho. Monte cinque

Importante non solo sapere, conoscere ma anche sbrigarsela, uscire bene da situazioni difficili e questo si acquisisce con l'esperienza, con la pratica, con la disposizione a mettersi in gioco, a non aver paura dei giudizi, a saper accettare feedback ed opinioni dagli altri, a stare con gli altri, a dare e ricevere dagli altri.

Significa che una volta conosciuto il mio **bisogno**, **ascoltate** le mie **emozioni**, scelgo di percorrere una strada assumendomene tutta la **responsabilità**, **consapevole** che ogni mio gesto, sguardo, parola, pensiero, silenzio, respiro e sospiro non è svincolato dal mondo che mi circonda, ma che in esso produce un effetto, che anche se minimo, è sempre un effetto.



[Dott. Matteo SIMONE](#)

Psicologo clinico e dello sport
Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR
Ipnoterapeuta

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadello sport.net/eventi.htm>

http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472