

PAROLE e SIGNIFICATI

L'IMPORTANZA DELL'ASCOLTO
NELLA PROMOZIONE DEL
BENESSERE

Dr. Marco Gradassi

Dal libro “il Piccolo Principe....”

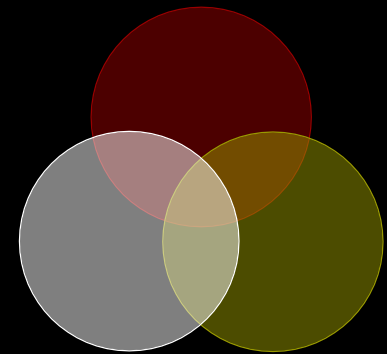
- Il piccolo principe finì sulla terra nel bel mezzo del deserto. “dove sono gli uomini ?” disse il Piccolo Principe “ si è un po’ soli nel deserto” “ si è soli anche con gli uomini” rispose il serpente

Il Benessere...

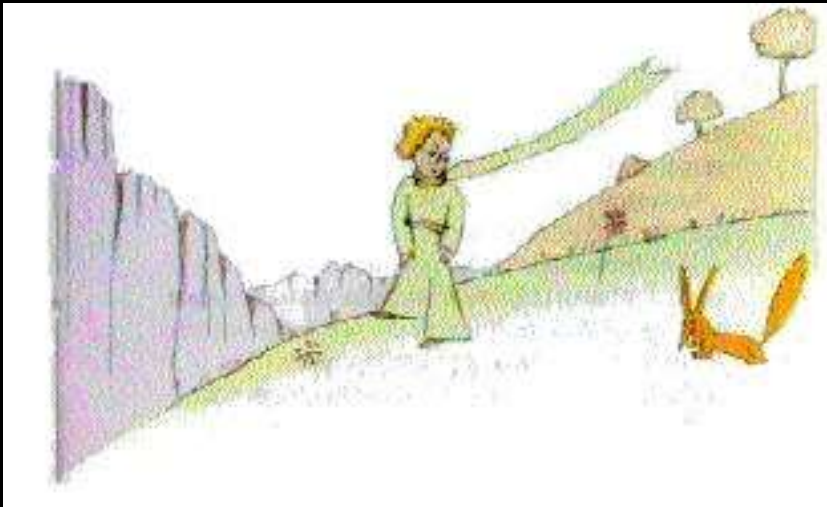
- Non credo si possa parlare di benessere nell'uomo a prescindere dalla presenza nella sua vita di legami significativi.
- Anche nelle forme più estreme di eremitaggio, troviamo un profondo legame fra l'eremita e il suo Dio.

Promuovere il benessere...

Dunque promuovere il
benessere significa
insegnare a **creare legami**



Ma come si crea un legame ?

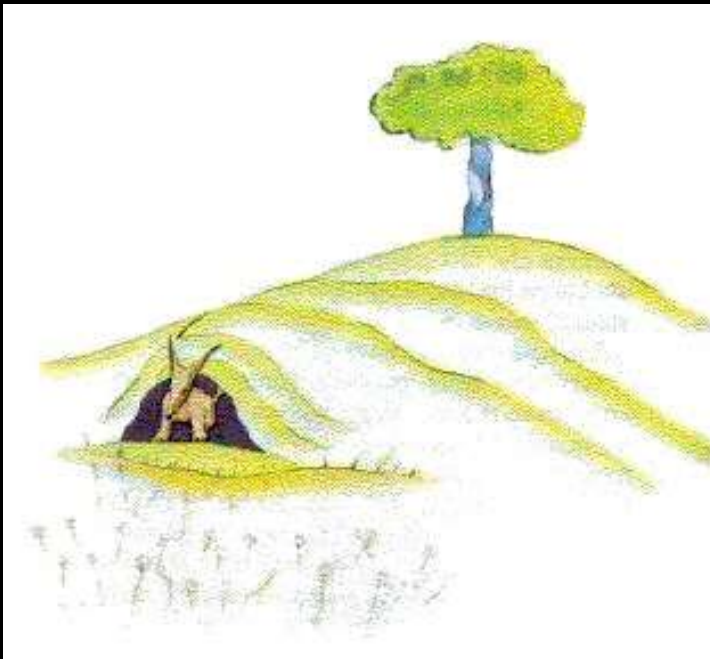


Ce lo faremo raccontare da un bambino e da una volpe, attraverso la semplicità e l'innocenza che solo un bambino può insegnare.

Parole / Ascolto

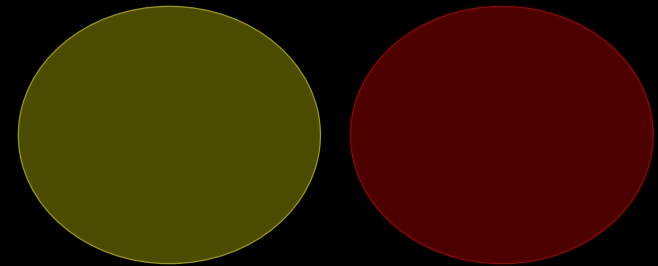
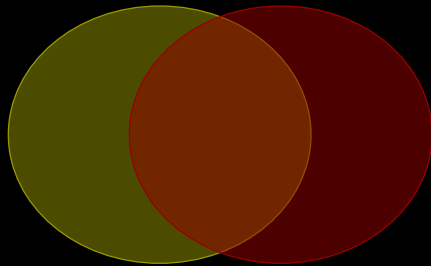
Addomesticare...

... che cosa vuol dire addomesticare?
E' una cosa da molto dimenticata.
Vuol dire creare legami...



Un legame è ...

Un legame è...



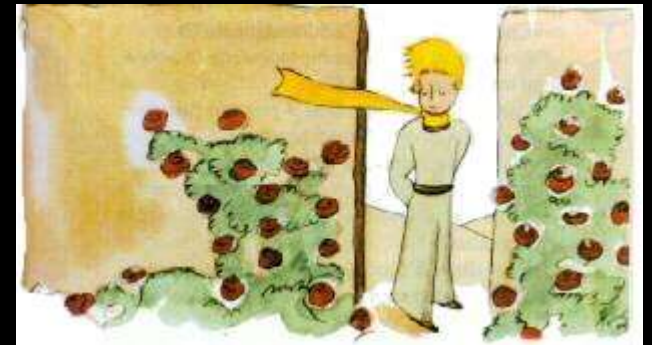
Essere riconosciuti...

Io esisto perché tu mi riconosci.

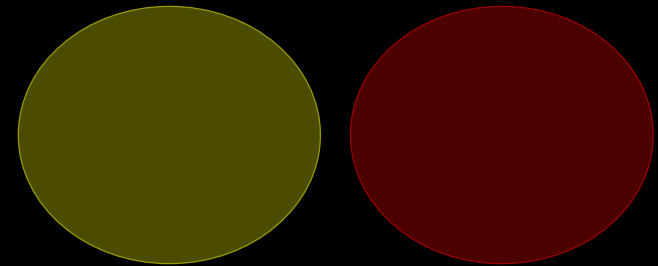
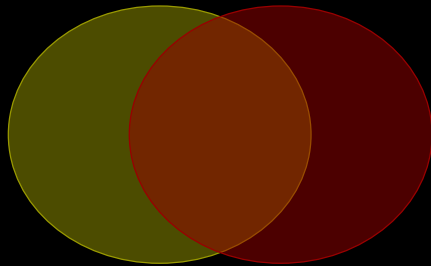
Tu non mi riconosci, io non esisto

Essere riconosciuti...

- "Certo", disse la volpe. "Tu, fino ad ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro. **Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo**".



Un legame è...



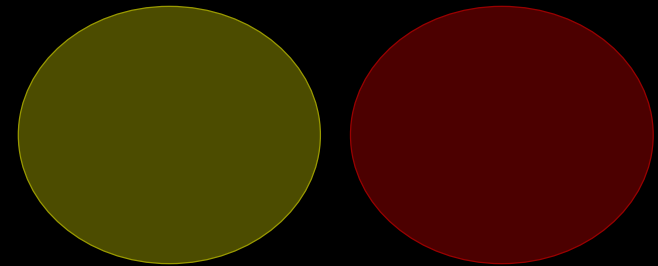
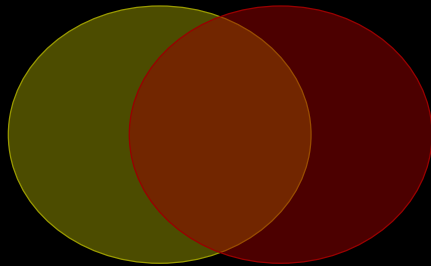
La possibilità di creare nuovi significati (**dare un senso**) per sé e per la propria vita.

Trovare un senso...



- Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano..."

Un legame è...



Ampliare la **conoscenza** dell'altro e
di se stessi attraverso l'altro.

Ampliare la conoscenza...



- "Non si conoscono che le cose che si addomesticano", disse la volpe. "Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di **relazioni**, gli uomini non hanno più **legami**."

Ma come si crea un legame ?



***Attraverso
Parole / Ascolto***

Attraverso un tempo...



...incontrò un mercante di pillole che calmavano la sete. Perché vendi questa roba, gli chiese...

E' una grossa economia di tempo disse il mercante, gli esperti hanno calcolato che si risparmiano 53 minuti alla settimana.

E cosa se ne fa di questi 53 minuti? Se ne fa quello che si vuole rispose sicuro il mercante.

Io, se avessi 53 minuti da spendere, camminerei adagio adagio verso la fontana

Attraverso un contenitore...



.Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora", disse la volpe.
"Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti".

Contenitore dove inseriamo...

La consapevolezza della possibile **vulnerabilità emotiva** dell'altro e di noi stessi.



Equilibrio ...

Si tratta di un delicato equilibrio tra accettare e convalidare (**validare**) le debolezze e le paure dell'altro e contemporaneamente fornire nella relazione una gamma di competenze comportamentali (**soluzioni**)

Sospensione del giudizio



- esprimere un giudizio può venire vissuto dalla persona in crisi come una ennesima invalidazione emotiva con conseguente aumento dell'emotività espressa.

Attraverso un ultimo segreto...



... "Ecco il mio segreto. E'
molto semplice:

non si vede bene che col
cuore. L'essenziale è
invisibile agli occhi".