

Se mai un giorno voi vi sentite male nella vostra pelle, cercate nel profondo di voi stessi, abbiate coscienza che nulla è perfetto, non voi come neppure gli altri, ma che, con tutti i vostri difetti e le vostre qualità, voi siete unici nell'universo, e per questo voi siete qualcuno di speciale e per questo Dio vi ama.



SCHEDA DI FORMAZIONE
Marzo 2022

SVILUPPO PERSONALE

Conoscenza di sé, percezione di sé, stima di sé e talenti **Prima Parte**

Introduzione

Il 2021 è stato un anno piuttosto complicato in tutto il mondo. La pandemia, che è ancora con noi oggi, ci ha costretto a fare molti cambiamenti nelle nostre vite, nei nostri costumi, nei nostri valori, nelle nostre abitudini e nei nostri sentimenti. È importante, all'inizio di quest'anno, fermarsi e **fare un bilancio**, cioè: **riflettere** su come abbiamo affrontato questi tempi difficili, come andremo avanti nella nostra vita, come continueremo a vivere di fronte alle avversità che stiamo affrontando, quali strumenti abbiamo a disposizione.

Per questo vi invitiamo ad entrare in preghiera e a rivedere il vostro piano di vita.

Che il seguente tema sia un aiuto e un incoraggiamento per tutti. Che ci riempia di speranza e fiducia in Dio, che ci ama con amore infinito.

1. Conoscenza di sé

Nella sua grande opera *Il castello interiore*, Santa Teresa d'Avila ci invita ad entrare nel castello interiore della nostra anima.

Spiega che di solito viviamo fuori dal castello, perché crediamo che tutto ciò che esiste sia fuori. Così facendo, ci perdiamo tutta la bellezza e la grandezza della vita che c'è dentro. Ci invita a conoscere noi stessi dall'interno.

Santa Teresa d'Avila parla di tre tipi di conoscenza:

- Conoscere Dio stesso
- Conoscere il piano di Dio per ognuno di noi, valorizzare la nostra dignità e considerare i doni e i talenti che abbiamo ricevuto
- Essere consapevoli della nostra debolezza, ma vederla attraverso gli occhi amorevoli di Dio

La conoscenza di sé può essere raggiunta solo attraverso una profonda introspezione, la ricerca e la comprensione di:

- Le nostre qualità e i nostri difetti
- I nostri punti di forza e di debolezza
- Le emozioni che possiamo gestire e quelle che troviamo difficili da controllare
- I nostri valori, interessi e convinzioni personali
- Le esperienze che ci hanno segnato
- Le nostre aspettative, sogni, desideri e obiettivi
- Ciò che temiamo e ciò che ci spinge ad agire

La conoscenza di sé è un compito che dura tutta la vita. Ci arricchisce personalmente, facilita le nostre relazioni e rende le nostre azioni più efficaci.

Per conoscere noi stessi, dobbiamo:

- Osservare noi stessi
- Prendere coscienza dei nostri sentimenti, riconoscerli e accettarli
- Scoprire i nostri pensieri
- Analizzare i nostri riflessi e il modo in cui ci comportiamo in generale

Ostacoli che ci impediscono di conoscere noi stessi:

- La nostra soggettività e i nostri pregiudizi
- Il nostro bisogno di giustificarci per non sentirci in colpa
- La paura di trovare in noi stessi qualcosa che non ci piace
- La ricerca di risposte al di fuori di noi stessi

Ciò che ci aiuta a conoscere noi stessi:

- Accettare noi stessi senza giudicarci, criticarci o svalutarci
- Perdonare noi stessi
- Non avere una percezione di sé stessi secondo l'opinione degli altri

La conoscenza di sé porta necessariamente all'autostima.

Questioni per riflettere:

1. In questi tempi di pandemia, avete reagito come vi aspettavate o avete dovuto entrare in voi stessi per analizzare le vostre reazioni e il vostro comportamento?
2. Cosa avete imparato su voi stessi durante questo periodo di confinamento? E sulle persone intorno a voi?



2. Percezione di sé

Prima di definire cos'è l'autostima, è necessario definire e capire cos'è la percezione di sé poiché l'autostima si basa sulla percezione di sé.

La percezione di sé è il concetto mentale di "chi siamo" e "come siamo"; tutti abbiamo un'immagine mentale di noi stessi, cioè una percezione e un'idea di come siamo, sia fisicamente che psicologicamente.

Ci formiamo questa immagine nel tempo, a partire dall'infanzia. Questa idea di noi stessi può coincidere o meno con l'idea che gli altri hanno di noi, e può coincidere o meno anche con la realtà.

Più realistico è il concetto di sé, più appropriato è il modo in cui interagiamo con chi ci circonda, più ci accettiamo, maggiore è la nostra capacità di crescita personale e più forte è la nostra autostima.

3. Stima di sé



"Io mi voglio bene"

L'autostima può essere definita come un insieme di elementi: cosa penso di me stesso, come mi sento riguardo a questi pensieri e cosa faccio della mia vita dopo aver preso in considerazione tutto questo.

Si manifesta attraverso il modo in cui guardiamo noi stessi (autopercezione), attraverso le nostre emozioni, il nostro comportamento e i nostri pensieri. È uno strumento che ci permette di vedere come interagiamo con gli altri.

L'autostima non deriva da una valutazione positiva di se stessi in qualsiasi situazione, ma dall'osservazione oggettiva di se stessi e, soprattutto, dalla stima e accettazione della percezione di sé.

L'autostima non è un concetto fisso e stabile; si manifesta in modo mutevole in funzione della nostra situazione di vita e delle circostanze e si evolve in tutto l'arco della nostra vita.

Importanza della stima di sé

Se la nostra autostima è giusta:

- Saremo in grado di interagire nel mondo in modo sano, affermandoci in qualsiasi situazione e facendo valere i nostri diritti senza procrastinare.
- Saremo immuni o non vulnerabili agli attacchi emotivi del nostro ambiente, agiremo con calma in qualsiasi situazione e ci accetteremo incondizionatamente, per cui saremo soddisfatti del nostro comportamento e delle nostre reazioni.

L'autostima è anche uno dei fondamenti delle relazioni umane e quindi influenza direttamente il modo in cui agiamo nel mondo e ci relazioniamo con gli altri.

Niente sfugge all'influenza dell'autostima, né il modo di pensare, né il modo di sentire, né il modo di agire.

Con una sana autostima, i nostri comportamenti e atteggiamenti avranno un effetto benefico sulla nostra salute e sulla qualità della vita, e saremo protetti da malattie come la depressione e l'ansia.

Una persona che ha una buona stima di sé stessa:

- È pronta a difendere i suoi diritti individuali, anche di fronte all'opposizione o agli attacchi emotivi.
- Si sente abbastanza sicura da cambiare la sua opinione o il suo giudizio quando i fatti dimostrano che ha torto.
- Impara dal passato e progetta il futuro, ma vive intensamente nel presente.
- Non dubita della sua capacità di risolvere i propri problemi, non si lascia scoraggiare da fallimenti e difficoltà, e quando ne ha davvero bisogno, è disposto a chiedere aiuto agli altri.
- Come persona, si considera e si sente uguale a chiunque altro, né inferiore né superiore; semplicemente, uguale in dignità, e riconosce le differenze in talenti particolari, prestigio professionale o posizione economica.
- Riconosce che gli altri possono trovarla interessante e che può essere preziosa per loro.
- Non si lascia manipolare.
- Riconosce e accetta diversi sentimenti ed emozioni in se stessa, sia positivi che negativi, ed è disposta a rivelarli a qualcun altro, se lo sente utile e desiderato.
- È in grado di godere di una vasta gamma di attività.
- È sensibile ai sentimenti e ai bisogni degli altri.
- È capace di dare il meglio di sé nelle circostanze presenti, in funzione del suo ambiente.



In conclusione, noi possiamo affermare che una sana stima di sé è molto benefica per tutti gli aspetti della vita.

I diversi tipi di stima di sé

In generale, si può parlare di due tipi di stima di sé, che non si escludono affatto l'uno con l'altro, poiché essi possono riferirsi a differenti aspetti dell'essere umano.

Alta stima di sé

Le persone che hanno una alta stima di sé stesse hanno ugualmente una grande fiducia nelle loro capacità. L'aspetto positivo è nel fatto che esse si basano su sé stesse, il che permette loro di prendere delle decisioni, di assumere dei rischi e di affrontare delle problematiche con grandi possibilità di successo.

Nella misura in cui l'alta stima che noi avremo di noi stessi crescerà, noi ci sentiremo meglio formati, più idonei e più desiderosi di realizzare diverse attività, noi saremo più entusiasti e avremo un maggiore desiderio di condividere con gli altri.

Debole stima di sé

Le persone con bassa autostima possono mancare di fiducia, essere frustrate e sensibili alle critiche. Un'altra caratteristica può essere la loro difficoltà a farsi valere, cioè a far valere i loro diritti in modo appropriato.

La bassa autostima può avere diverse origini, come lo scarso valore che pensiamo di avere, o il modo in cui vediamo la nostra personalità e le nostre convinzioni, tra gli altri.

Allo stesso modo, queste persone possono voler compiacere gli altri per ricevere espressioni positive di riconoscimento, e quindi aumentare la loro autostima.

Sviluppare e rafforzare la stima di sé

Per rafforzare la nostra autostima, abbiamo bisogno di:

- Capire da dove vengono i nostri limiti e gli errori che abbiamo commesso nella gestione della nostra vita, e soprattutto lavorare per sviluppare nuovi modi di essere (essere un po' più sereni, un po' più sicuri, un po' più audaci, un po' più indifferenti agli sguardi e alle opinioni), tenendo sempre conto dei nostri tratti di personalità. Questo significa lavorare sulla nostra relazione con noi stessi mentre facciamo progressi nella nostra relazione con gli altri.
- Riflettere, agire e ripetere il processo fino a quando "apprezzare noi stessi" diventa naturale per noi come respirare, e possiamo occuparci di tutto il resto: gli altri, la vita.

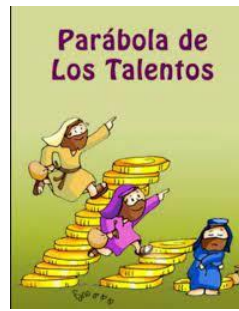


Domande per riflettere:

1. Pensate che la vostra autostima sia variata nelle diverse fasi della sua vita? In che modo?
2. Come risultato della vostra introspezione, avete dovuto cambiare qualcosa nella vostra vita?
3. Pensate che la vostra autostima sia cambiata durante la pandemia? Perché o perché no?

4. Doni e talenti

Vi invitiamo a rileggere il Vangelo secondo San Matteo, capitolo 25, 14-30



"Parabola dei talenti"

Questa parabola ci insegna che quando abbiamo un dono, non possiamo sprecarlo o ignorarlo, ma dobbiamo moltiplicarlo mettendolo al servizio degli altri.

Dio ci dà doni diversi. Non importa cosa ci dà, l'importante è che ognuno di noi abbia scoperto tutti i suoi doni e li abbia usati per moltiplicarli.

Il padrone della parabola dei talenti (Dio) dà ad ogni servo ciò che può gestire. Non dà lo stesso a tutti, né esige lo stesso risultato. Rispetta le capacità di ogni persona. Non costringe nessuno a dare più di quanto può, ed esige da ciascuno ciò che riceve. Ci chiede solo di lavorare con quello che ci dà. Non lavorare con quello che ci ha dato è commettere un peccato di omissione.

Se conosciamo noi stessi e abbiamo un'alta considerazione di noi stessi, sapendo che ciò che siamo viene dalla grazia di Dio, certamente non perderemo il nostro tempo a paragonarci agli altri, ma riconosceremo e valorizzeremo ciò che ognuno di noi è, e sapremo come essere felici e come rendere felici gli altri.

Chiediamo al Signore di poter ascoltare le parole che vorrà dirci alla fine della nostra vita, certi di aver conosciuto i nostri doni e di averli condivisi con gli altri. **"Questo è buono. Sei un servo buono e fedele. Sei stato fedele in un piccolo modo [...] Vieni a rallegrarti con me. (Mt 25,21)**



Domande per riflettere:

Quali doni, secondo voi, avete ricevuto da Dio? Pensate che siano numerosi? Li mettete tutti al servizio degli altri?

Esercizio:

Fate una lista delle vostre qualità e dei vostri doni e un'altra lista dei vostri difetti e metteteli davanti al Signore. Domandate di continuare ad offrire le vostre qualità nel vostro gruppo di volontariato e chiedete al Signore che vi aiuti a gestire i vostri difetti.

PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO

“Vieni, Spirito Santo, ed aiutami a guardare a me stesso
con affetto e con pazienza.

Insegnami a scoprire tutto quello che è buono
e che tu hai seminato in me.

Aiutami a riconoscere che c'è in me bellezza e bontà, perché io sono
l'opera di un Padre che mi ama e che mi ha donato il suo Spirito.

Talvolta, i ricordi degli errori che io ho commesso mi fanno male.

Aiutami a guardarmi come Gesù mi guarda, affinché io possa
comprendermi e perdonarmi.

Vieni Spirito Santo, riversa tutta la tua forza in me.

Non lasciare che i rimpianti mi sommergano, perché il tuo amore
mi permette sempre di ricominciare.

Vieni, Spirito Santo.”

Amen

Bibliografia:

David G. Benner, *Il dono di essere sé stessi*, InterVarsity Press. (non è presente in italiano)

Christophe André, *Imperfetti, liberi e felici*, Éditions Odile Jacob. (in italiano dello stesso autore: *La stima di sé, amarsi per vivere meglio*, il libro citato è in francese)



SVILUPPO PERSONALE

Assertività e resilienza

2ª Parte

Assertività o affermazione di sé stessi



«Non dire quello che pensi, ma
pensa a ciò che dici»

L' assertività è la capacità di riconoscere i propri sentimenti e quelli degli altri, e l'attitudine a motivarsi per gestire le proprie emozioni in maniera appropriata, tanto per se stessi quanto nelle relazioni umane.

Essere assertivi, è essenzialmente rispettare gli altri e se stessi, sapendo che le proprie opinioni, credenze, pensieri e sentimenti sono altrettanto importanti che quelli di chiunque altro.

Noi diciamo che una persona è **assertiva** quando essa è capace di esercitare e/ o di difendere i diritti personali, come quello di **dire "no"** o di esprimere sia un disaccordo, sia un'opinione contraria e /o dei sentimenti negativi, e di farlo senza lasciarsi manipolare come lo farebbe una persona sottomessa, e senza violare né manipolare i diritti degli altri.

Quali sono i diritti di una persona assertiva?

- **Diritto** di essere trattato con rispetto e dignità.
- **Diritto** di sbagliare e di assumersi la responsabilità dei propri errori.
- **Diritto** di avere i propri valori e le proprie opinioni.



- **Diritto** di avere le proprie necessità e che esse abbiano la stessa importanza di quelle degli altri.
- **Diritto** di essere il proprio e solo giudice, di dissentire e di esprimere i propri sentimenti.
- **Diritto** di cambiare opinione, idea o linea di condotta.
- **Diritto** di protestare quando si è trattati ingiustamente.
- **Diritto** di cambiare ciò che non ci soddisfa.
- **Diritto** di fermarsi e di riflettere prima di agire.
- **Diritto** di chiedere ciò che si vuole.
- **Diritto** all' indipendenza.
- **Diritto** di rifiutare delle richieste senza sentirsi colpevoli o egoisti
- **Diritto** di non giustificarsi di fronte agli altri.
- **Diritto** di non dipendere dalla volontà degli altri.
- **Diritto** di scegliere tra rispondere e non rispondere.
- **Diritto** di fare ciò che si vuole fintanto che non si violino i diritti di qualcun altro.
- **Diritto** di risentirsi e di esprimere una sofferenza.

L'assertività è legata alla buona stima che abbiamo di noi stessi e può essere imparata nel quadro di un processo di sviluppo emotivo.

Essere assertivi significa ugualmente **comunicare** con efficacia, dire ciò che si ha da dire con fermezza, esprimendo verso sé stessi e gli altri rispetto ed empatia. In una parola, l'assertività è la capacità di comunicare con efficacia.

Tre modi di comunicare:

- ***I comunicatori passivi o non assertivi*** hanno la tendenza a non difendere i loro confini personali, e ciò permette alle persone aggressive di far loro del male.
- ***Le persone aggressive*** hanno la tendenza a non rispettare i confini personali degli altri, e ciò le porta a far loro del male tentando di influenzarle.
- ***Una persona comunica in maniera assertiva*** quando non teme di dire ciò che pensa, non cerca di influenzare gli altri, ma invece si comporta in maniera di rispettare il loro limiti / confini personali. Ugualmente è pronta a difendersi dagli attacchi aggressivi.

Il fatto che essi pensino di non aver diritto alle proprie convinzioni, diritti o opinioni è una delle ragioni per la quale le persone sono poco assertive. In questo senso la formazione all' assertività insegna che di fronte a delle situazioni chiaramente ingiuste, difendere i propri diritti è un diritto.



Tecniche per essere assertivi

- **Assertività positiva:** consiste nell' esprimere l'apprezzamento e l'affetto autentici che le altre persone ispirano. L'assertività positiva presuppone che si sia attenti a ciò che è buono e prezioso negli altri e che, dopo averne preso coscienza, lo si comunichi sia verbalmente che non verbalmente.
- **Assertività empatica:** permette di percepire, di comprendere e di agire in funzione dei bisogni del nostro interlocutore; ci permette di essere a nostra volta ascoltati e compresi.
- **L' assertività conflittuale:** il comportamento assertivo conflittuale è utile quando percepiamo una contraddizione apparente nelle parole e negli atti del nostro interlocutore. Con voce serena e modi accomodanti, con tono che non accusi e non condanni, bisogna limitarsi ad informarsi a fare delle domande poi a esprimere direttamente un desiderio legittimo.
- **L' interrogazione negativa:** consiste nel domandare al proprio interlocutore di chiarire i suoi propositi. L' obiettivo è comprendere se la sua critica è costruttiva o se cerca di manipolare.
- **Ignorare in maniera selettiva:** se nel corso di una discussione, l'altra persona tenta di introdurre degli argomenti che non hanno nulla a che vedere con il nocciolo della discussione, si tratta di ignorare questi argomenti e di rispondere solamente a ciò che è correlato all'argomento che si sta trattando.
- **Disinnescare la collera:** rifiutarsi di discutere con una persona quando è nervosa o arrabbiata.
- **Affrontare i problemi uno alla volta:** nel corso di una conversazione o di una discussione gli argomenti devono essere trattati uno alla volta, non bisogna affrontare un nuovo argomento se prima non si è esaurito il precedente.
- **Ironia assertiva:** rispondere alle critiche ostili con un «grazie».
- **Avviare il cambiamento: Spostare** il centro della discussione verso l'analisi di ciò che succede tra noi ed il nostro interlocutore, lasciando da parte il problema che sembra aver provocato questa discussione.
- **Interruzione del processo:** rispondere alle critiche provocatorie con delle frasi laconiche: sì, no, forse, etc

Le competenze sociali in particolare l'assertività sono competenze fondamentali per la nostra vita quotidiana, fermo restando che ciascuno ha la propria visione del mondo ed i propri interessi; i conflitti interpersonali sono all'ordine del giorno. Delle competenze troppo poco sviluppate o mal utilizzate possono essere fonte di frustrazione e di insoddisfazione.



Argomenti di riflessione:

1. Pensate di essere una persona assertiva? Perché?
2. Credete sia possibile che una persona non assertiva lo possa diventare?
3. Tra le tecniche usate dalle persone assertive, quali avete utilizzato? quali non avete mai utilizzato?
4. La convivenza tra i membri del vostro gruppo potrebbe essere più armoniosa se voi foste una persona assertiva?

Resilienza



Dalla sofferenza sono emerse le anime più forti; i caratteri più solidi sono cuciti con le cicatrici

Khalil Gibran

Alcune situazioni nelle nostre vite possono essere causa di ansietà, di preoccupazione o di incertezza, e questo può a sua volta farci rinunciare ai nostri obiettivi. Per far fronte a questa situazione, noi dobbiamo sviluppare la nostra resilienza.

Che cosa è la resilienza e come acquisirla?

La resilienza è una virtù che consiste nel superare le avversità ed adattarsi ad esse, con la certezza che se ne verrà fuori quali siano le difficoltà.

Gli avvenimenti che possono colpirci sul piano emozionale sono numerosi: la fine di un rapporto d'amore, le difficoltà economiche, progetti sfumati, malattie, per citarne solamente alcuni. Tutti eventi che mettono alla prova la nostra resilienza.

Il fatto di essere resilienti non ci risparmia né difficoltà né angosce. È normale per una persona che è traumatizzata o sta attraversando delle grandi prove, essere ferita sul piano emozionale e provare tristezza. In effetti, il cammino verso la resilienza rischia di essere disseminato di ostacoli in grado di colpire lo stato emozionale di colui che lo intraprende.

La resilienza non è una caratteristica che si ha o non si ha. Comprende dei comportamenti, dei pensieri e delle azioni che chiunque può imparare e sviluppare.



Siete una persona resiliente quando:

- **Voi avete un'intelligenza emozionale.** Ciò significa che conoscete le vostre emozioni e sapete gestirle, ma anche potete identificare le emozioni degli altri e capirle
- **La conoscenza di voi stessi è molto sviluppata:** perché conoscete le vostre capacità e di vostri limiti, voi fissate degli obiettivi realizzabili.
- **Siete tolleranti e flessibili al cambiamento,** sapendo che molto spesso è inevitabile. Questo vi permette di affrontare i problemi con fiducia e creatività.
- **Siete ottimisti** e considerate gli ostacoli come opportunità di conoscere e crescere a tutti i livelli.
- **Siete sicuri di voi.** Questo vi permette di prendere iniziative, essere paziente e perseverante, e così di portare a termine quanto avete intrapreso.
- **Sapete condividere le vostre preoccupazioni** per sentirvi capiti e confortati, senza permettere al vostro ego di interferire.
- **Voi cercate di circondarvi di persone che possiedano moltissime caratteristiche di cui sopra,** perché solamente un gruppo di persone resilienti potrà realizzare i progetti comuni.

Come costruire la resilienza

- **Stabilite delle relazioni:** è importante stabilire delle buone relazioni con la vostra famiglia, i vostri amici e delle altre persone che contano nella vostra vita. accettate l'aiuto e il sostegno delle persone che vi amano e vi ascoltano.
- **Evitate di vedere le crisi come degli ostacoli insormontabili:** voi non potete evitare che alcuni eventi siano fonte di forte tensione, ma potete cambiare il vostro modo di interpretarli e di reagire.
- **Accettate che il cambiamento faccia parte della vita:** una situazione sfavorevole può impedire di raggiungere certi fini. Accettare che ciò che non può essere cambiato permette eventualmente ci concentrarsi su ciò che al contrario può esserlo.
- **Orientatevi verso il vostro obiettivo:** proponetevi degli obiettivi realistici. Piuttosto che concentrarvi su dei compiti che sembrano irrealizzabili, domandatevi quali sono quelli che potete realizzare oggi e che vi aiuteranno a proseguire verso la direzione desiderata.
- **Cercate l'occasione di partire alla scoperta di voi stessi:** in mezzo a coloro che hanno vissuto delle situazioni difficili, molti hanno guadagnato una forza personale, una migliore stima di sé, una vita spirituale più intensa.



- **Coltivate una visione positiva di voi stessi.** credete nella vostra capacità di risolvere i problemi, sviluppate questa speranza e fidatevi del vostro istinto: la vostra resilienza ne risulterà rafforzata.
- **Non perdetevi mai la speranza:** uno sguardo ottimista permette di sperare che la vita ci riserverà delle belle cose. Piuttosto che lasciarvi sopraffare dalle paure, cercate di visualizzare ciò che sperate di ottenere.
- **Prendetevi cura di voi stessi:** mettetevi all' ascolto delle vostre necessità e dei vostri desideri. Interessatevi a delle attività che vi fanno piacere e che trovate rilassanti. Fate regolarmente dell'esercizio fisico. Prendersi cura di sé aiuta a mantenere lo spirito ed il corpo preparati ad affrontare le situazioni che necessitano di resilienza.
- **Mantenete un atteggiamento di tolleranza e flessibilità:** aver fiducia in voi vi porterà ad aver fiducia negli altri e ad accettarli per quello che sono.

Argomenti di riflessione:

1. Quale tipo di avvenimenti avete trovato più penosi e come vi hanno afflitto?
2. Quando vi siete trovati in una situazione difficile, a chi avete chiesto aiuto?
3. Cosa avete imparato su voi stessi e sul vostro interagire con gli altri in momenti difficili?
4. Siete riusciti a scavalcare gli ostacoli? se sì, come ci siete riusciti?
5. Su cosa si orienta la vostra speranza per il futuro?



SVILUPPO PERSONALE

Intelligenza emotiva e spirituale

3ª Parte

Intelligenza emotiva



“Più siamo sensibili alle nostre emozioni, più siamo bravi a decifrare quelle degli altri.”

- Daniel Goleman

L'intelligenza emotiva si riferisce alle **abilità e alle abilità** psicologiche **coinvolte nel sentire, comprendere, controllare e modificare le proprie emozioni** e quelle degli altri.

Emotivamente intelligente è la persona che è in grado di gestire con successo le proprie emozioni **per ottenere risultati positivi nelle relazioni con gli altri**.

Esistono due forme fondamentali di intelligenza emotiva:

- **Intelligenza interpersonale.** Ciò implica comprendere e comprendere le emozioni degli altri e avere la capacità di reagire in base allo stato mentale dell'altra persona.
- **Intelligenza intrapersonale.** Ciò comporta la comprensione e l'acquisizione delle proprie emozioni, tenendone conto quando si prendono decisioni ed essere in grado di regolare le proprie emozioni in base alla situazione.

L'intelligenza emotiva gioca un **ruolo centrale nel successo o nel fallimento di tutti i tipi di relazioni umane**, dalle relazioni sentimentali e familiari alle relazioni lavorative.

È anche un fattore determinante **nel funzionamento delle organizzazioni**, perché l'empatia, il controllo delle emozioni e la motivazione delle persone possono condizionare il **lavoro di squadra**, rendendolo più o meno efficace e soddisfacente.

Queste abilità sono anche importanti nella **capacità delle persone di convincere**, manipolare e / o guidare gli altri. I leader tendono ad essere persone emotivamente intelligenti.

Questo termine è stato coniato dallo psicologo Daniel Goleman.

Secondo Goleman, cinque abilità compongono questa intelligenza:

1. **Conoscenza di sé**, definita come la conoscenza delle nostre emozioni e sentimenti da un lato, e di come siamo influenzati da loro dall'altro.
2. **Autocontrollo**, cioè la nostra capacità di controllarci e impedire alle nostre emozioni di sopraffarci e prendere il controllo completo su di noi.
3. **Motivazione personale**, intesa come la capacità di guidare le nostre emozioni per raggiungere i nostri obiettivi. Essere proattivo.
4. **Empatia**, "mettersi al posto dell'altro". È la capacità di riconoscere le emozioni degli altri.
5. **Competenze sociali**. Come essere sociale, l'essere umano ha bisogno per il suo sviluppo di mantenere relazioni interpersonali ricche e soddisfacenti.

In sintesi, l'allenamento all'Intelligenza Emotiva ci permetterà di conoscere meglio le nostre emozioni e gestirle, di identificarle meglio negli altri, di prevenire gli effetti dannosi di intense emozioni negative e di sviluppare abilità per generare emozioni positive. Tutto ciò si tradurrà in un senso di benessere che favorirà il successo personale durante tutto il ciclo di vita.

In questa fase, è essenziale definire il concetto di **emozione**.

L'emozione è intesa come lo stato di eccitazione o perturbazione dell'organismo che ci predispone a una risposta organizzata. Questo stato serve come segnale per indicare che qualcosa sta accadendo nel mondo esterno o interno. Le emozioni hanno quindi diverse funzioni:

- Usano i segnali.
- Ci informano che c'è qualcosa che non va.
- Ci preparano all'azione.
- Ci informano sullo stato delle nostre relazioni.
- Servono come segnali per gli altri.

Quali sono le emozioni di base? Paura, Collera/Rabbia, Tristezza, Gioia, Sorpresa, Disgusto

Caratteristiche delle emozioni:

- **Sono innate**: la parte della corteccia cerebrale che ospita le emozioni è una delle prime a svilupparsi. Questo è il motivo per cui i bambini sono così espressivi e sono



spesso sopraffatti dalle proprie emozioni. Non avendo ancora sviluppato la parte "più razionale" del loro cervello, a volte è impossibile per loro essere in "equilibrio".

- **Sono universali:** sono presenti in tutti gli esseri umani, indipendentemente dall'età, dal sesso, dalla razza o dallo status socio-economico.
- **Si esprimono in un modo caratteristico:** se siamo contenti, sorridiamo. Se siamo sorpresi, alziamo le sopracciglia e apriamo la bocca. Se siamo disgustati, arricciamo il naso e solleviamo il labbro superiore.
- **Svolgono una funzione adattativa:** ci hanno permesso di sopravvivere come specie. Ad esempio, grazie alla paura, evito luoghi come scogliere dove potrei avere un incidente, o grazie al disgusto, non mangio cibi cattivi che potrebbero avvelenarmi.

Inoltre, contrariamente a quanto abbiamo sempre pensato, le **emozioni in sé non sono né buone né cattive**. In effetti, hanno tutte una dimensione positiva, perché tutte ci danno informazioni importanti, anche se è vero che ci sono emozioni piacevoli da provare e altre un po' più spiacevoli. Tuttavia, è importante che sentiamo ed esprimiamo ciascuna di esse.

Sorge una domanda: l'emozione è la stessa cosa del **sentimento**? La risposta è *no*.

I **sentimenti** sono più complessi, sono anche chiamati emozioni secondarie. Le caratteristiche dei sentimenti sono le seguenti:

- **Nascono da emozioni di base:** ad esempio, quando sorpresa e paura si mescolano, appare il sentimento di terrore.
- **Sono più complessi:** dobbiamo aver sviluppato i nostri valori e pensieri, quindi sono molto più soggettivi e personali.
- **Ciò che sentiamo è legato a ciò che pensiamo e facciamo;** di regola, diverse emozioni si mescolano.
- **Dipendono** molto da dove siamo nati e dalla nostra educazione.

Domande per la riflessione:

1. Pensi che avere l'Intelligenza Emotiva ti aiuterà nelle tue interazioni con altri volontari?
2. Pensi di avere l'Intelligenza Emotiva? Quali sono le abilità che ti fanno pensare di averla realmente?
3. Pensi che per essere un leader, debba necessariamente possedere un'Intelligenza Emotiva? Se sì, perché?
4. Sai esprimere le tue emozioni o sei tra le persone che le nascondono?



Intelligenza spirituale



Tieni i piedi per terra, ma lascia che il tuo cuore si alzi il più in alto possibile.

L'intelligenza spirituale si trova nei nostri cuori.

L'intelligenza spirituale o trascendente è quella che ci permette di comprendere il mondo, gli altri e noi stessi da un approccio più profondo e significativo. Infatti, portandoci nella vasta e interconnessa dimensione spirituale, così lontana dal mondo materiale in cui viviamo abitualmente, ci aiuta a trascendere la sofferenza e a vedere oltre il mondo materiale. Per questo motivo, molti autori la considerano il più alto tipo di intelligenza.

L'Intelligenza Spirituale cerca di armonizzare la vita interiore, sia mentale che spirituale, con la vita esteriore. L'Intelligenza Spirituale è necessaria per valutare quali decisioni spirituali contribuiscono al benessere psicologico, alla pace interiore, alla felicità e alla salute fisica.

Quelli che hanno intelligenza spirituale possiedono determinate abilità come:

- **Capacità** di cercare la trascendenza.
- **Capacità** di trovare nelle attività quotidiane il senso del sacro.
- **Capacità** di utilizzare le risorse della spiritualità per risolvere i problemi pratici della vita.
- **Capacità** di impegnarsi in una vita virtuosa che si esprime attraverso la pratica dell'umiltà, della compassione, della gratitudine, del perdono e della saggezza.
- **Capacità** di affrontare sia il dolore che la sofferenza e di trascenderli.
- **Capacità** di vedere le cose in modo olistico, cioè in modo integrale.
- **Capacità** di chiedersi sempre, di fronte alle situazioni: "Per quale motivo?" e/o "Per quale scopo?" e di cercare risposte fondamentali.
- **Capacità** di essere creativi.
- **Capacità** di astenersi dal fare del male ed evitare critiche inutili.
- **Capacità** di dare priorità ai valori e viverli in modo coerente.
- **Capacità** di essere consapevoli di chi sei e di tenerlo a mente.

Domande per la riflessione:

1. Vivi per raggiungere la perfezione e, in ogni cosa, per fare la volontà di Dio?
2. La preghiera quotidiana, intesa come dialogo con Dio Amico, ti aiuta a crescere spiritualmente?

Conclusioni

Ora che abbiamo completato lo studio di questi tre fogli di formazione, ci rendiamo conto che tutti gli argomenti sono correlati tra loro e che, purché li comprendiamo e mettiamo in pratica ciò che ci insegnano, ci faranno:

- Ringraziare Dio, ogni giorno, ogni ora e ogni minuto della nostra vita, per l'amore con cui ci ha creati e per la capacità che ci ha dato di cercare di essere come Lui.
- Renderci conto che conoscere se stessi, avere autostima ed essere consapevoli del proprio enorme potenziale è un aiuto per superare i propri difetti e aumentare le proprie qualità, al fine di metterle al servizio di coloro che hanno più bisogno di noi: le persone in situazioni di povertà materiale e/o spirituale.
- Dal momento in cui ci sentiremo bene, sicuri di noi e riconoscenti, le nostre relazioni con gli altri saranno armoniose e gratificanti.
- Il segreto per ottenere un cambiamento e / o un miglioramento è concentrare tutte le nostre energie *non* sulla lotta contro ciò che è vecchio, ma sulla costruzione di ciò che è nuovo.

Concludiamo con alcune parole di San Vincenzo:

Alla conferenza inaugurale del 6 dicembre 1658 sulle finalità della Congregazione della Missione, si oppose ancora una volta a coloro che si rinchiudevano come lumache nei loro gusci: *"Saranno persone bollite, persone che hanno solo una piccola periferia, che limitano la loro vista e i loro disegni a una certa circonferenza dove si rinchiudono come in un punto; non vogliono uscire da lì; e se gli viene mostrato qualcosa al di là e vi si avvicinano per considerarlo, ritornano subito al loro centro, come lumache nel guscio."*

(Coste XII, n. 195, pag. 92-93)



Ecco una bibliografia per approfondire questi argomenti:

Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*. Edizioni Rizzoli.

Olga Castanyer, *Quiero aprender a quererme con asertividad* ("Voglio imparare ad amarmi in modo assertivo"), Edizioni Desclee de Brouwer (in spagnolo).

Daniel Huerta, *Resiliencia, el arte de crecer y levantarse* ("Resilienza, l'arte di crescere e ripiegare sui propri piedi"), pubblicato in modo indipendente (in spagnolo).

Francesc Torralba, *Inteligencia espiritual* (Intelligenza spirituale), Edizioni Plataforma (in spagnolo).

