



GESTALT INSTITUTE
Master in Gestalt Counseling
Associazione Punto Gestalt "PEGASUS"

BENVENUTI

20 Febbraio 2018

Alberto Dea – Rita Sommacal



CONSAPEVOLEZZA - MOTIVAZIONE

&

VOLONTARI IN SANITA'

Alberto Dea e Rita Sommacal



Mappa e territorio → Comportamenti

Consapevolezza



Obiettivi



Azione



Risultato

La vita è fatta di risultati e ciascuno agisce in base ai programmi che possiede



CONSAPEVOLEZZA

- Chi sono io



CONSAPEVOLEZZA

- **Le mie caratteristiche o metaprogrammi**



- ✓ *Avvicinamento o allontanamento da persone e cose (verso, via da)*
- ✓ *Schemi referenziali esterni o interni*
- ✓ *Scelte fatte in nome proprio o in nome degli altri*
- ✓ *Adeguanti e disadeguanti*
- ✓ *Doveristi e Possibilisti*
- ✓ *Cooperativisti e Individualisti*
- ✓ *Da specifico a generale; da generale a specifico*
- ✓ *Orientamento nel tempo (in time / thought time)*
- ✓ *Preferenza relativa agli interessi*



CONSAPEVOLEZZA

- I miei bisogni/necessità (Gestalt)



CONSAPEVOLEZZA

- I miei desideri



CONSAPEVOLEZZA

- I miei pregi e caratteristiche



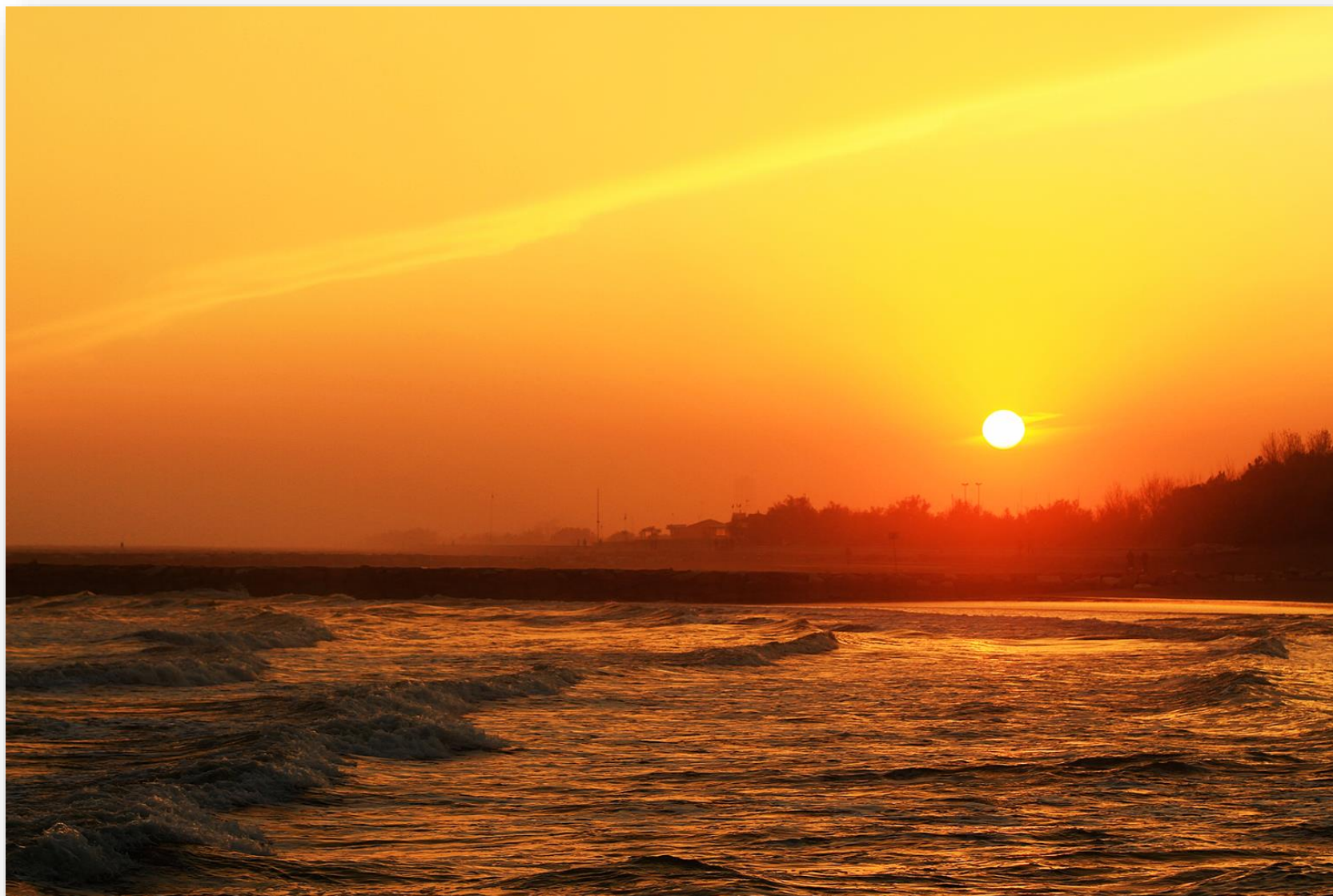
CONSAPEVOLEZZA

- I miei limiti



MOTIVAZIONE

- **Il lavoro consapevole**
- **Il rischio burn-out**



Grazie per l'attenzione



BENVENUTI

Sostegno competente nel volontariato

27 Febbraio 2018

Alberto Dea – Rita Sommacal



SOSTEGNO COMPETENTE

PREGIUDIZIO E GIUDIZIO

- Il termine pregiudizio (dal latino prae, "prima" e iudicium, "giudizio") è un "giudizio prematuro", ossia parziale e basato su argomenti insufficienti o su una loro non completa o indiretta conoscenza;
- Il giudizio è una qualsiasi affermazione che non sia una semplice constatazione di fatto, ma esprima un'opinione sulle qualità, il valore, il merito di persona o cosa.





SOSTEGNO COMPETENTE

C Consapevolezza

R

I

M

P





RAPPORT e RICALCO

[....] “ Quando voglio sapere quanto saggio, quanto bravo, quanto debole sia qualcuno, o quali siano i suoi pensieri in quel momento, atteggio l’ espressione del mio volto, il più accuratamente possibile, all’ espressione del suo e poi attendo di vedere quali pensieri o sentimenti sorgano nella mia mente o nel mio cuore, come per realizzare un accordo e una corrispondenza con l’ espressione del volto” [....]

Edgar Allan Poe, La lettera rubata, 1844

RICALCO



- ☐ Ricalco situazionale
- ☐ Ricalco di valori
- ☐ Ricalco di identità
- ☐ Ricalco comunicativo verbale
- ☐ Ricalco comunicativo N.V.





SOSTEGNO COMPETENTE

C Consapevolezza

R Relazione

I

M

P





SOSTEGNO COMPETENTE

C Consapevolezza

R Relazione

I

M Motivazione

P Padronanza



Il cuore delle emozioni

AMIGDALA

Si trova nel lobo temporale del cervello davanti all'ippocampo

Archivia le nostre emozioni e ci comanda di reagire ad una situazione con pensieri, emozioni e reazioni fissate quando si sono verificati, in precedenza, eventi simili

Le emozioni scatenate dall'amigdala scaturiscono indipendentemente dal pensiero razionale

Ippocampo

Cervello

LE EMOZIONI

**La parola emozione deriva
da latino
E-MOVERE
ovvero: tendenza ad agire.**

Le emozioni sono una reazione psico-fisica e comportamentale ad un evento, essenzialmente sono impulsi ad agire, per gestire in tempo reale le emergenze della vita. Sono una forma di comunicazione, per noi stessi e per gli altri, che fa capire cosa effettivamente vogliamo e quali sono i nostri traguardi e i nostri obiettivi in quel dato frangente.

Oltre alla componente emotiva si associa anche quella fisica attraverso la secrezione degli ormoni dello stress o del benessere (catecolamine, cortisolo, endorfine).



EMOZIONI E MODIFICAZIONI PSICO-FISICHE

- **Fisiologiche**
- **Di sensazioni**
- **Di pensieri**
- **Di impulsi**





Empatia "giusta distanza"

"In una fredda giornata d'inverno un gruppo di porcospini si rifugia in una grotta e per proteggersi dal freddo si stringono vicini. Ben presto però sentono le spine reciproche e il dolore li costringe ad allontanarsi l'uno dall'altro. Quando poi il bisogno di riscaldarsi li porta di nuovo ad avvicinarsi si pungono di nuovo. Ripetono più volte questi tentativi, sballottati avanti e indietro tra due mali, finché non trovano quella moderata distanza reciproca che rappresenta la migliore posizione, quella giusta distanza che consente loro di scaldarsi e nello stesso tempo di non farsi del male reciprocamente"

A.Schopenhauer



Ogni emozione è determinata da un evento



EMOZIONE

Gioia

Paura

Rabbia

Tristezza

Disgusto

Interesse

Curiosità

Colpa

Vergogna

EVENTO

evento piacevole

pericolo

frustrazione costrizione violazione

evento spiacevole - lutto / ritiro

evento spiacevole

evento che desta attenzione

evento che desta attenzione

violazione dell'altro

azione riprovevole

FUNZIONI DELLE EMOZIONI



Le emozioni rappresentano:

- UNA FONTE RICCA DI INFORMAZIONI sulle **nostre reazioni** ad una determinata situazione e di cui potremmo non essere consapevoli (attivazione di schemi emotivi)
- UNA FONTE DI INFORMAZIONI su come **conduciamo la nostra vita**, sui nostri interessi, sulle nostre priorità
- UNA FONTE DI «SENSO» Le **risposte emotive automatiche** spesso precedono o influenzano i significati consci degli eventi. Lo schema emotivo attivato racchiude un messaggio per il soggetto che vive l'esperienza
- UNA GUIDA ai processi decisionali (**decision making**) e alla soluzione dei problemi (**problem solving**). Le risposte emotive primarie, organizzanti in modo creativo, aiutano a stabilire nuove priorità fra i vari obiettivi. Unitamente alla razionalità svolgono la funzione adattativa

Ogni emozione è determinata da un evento ed ha una precisa finalità:



EMOZIONE

EVENTO

FINALITA'

Gioia

evento piacevole

Condivisione

Paura

pericolo

fuga x sicurezza

Rabbia

**frustrazione
costrizione violazione**

**blocco dell' avversario
per l' integrità**

Tristezza

**evento spiacevole
lutto / ritiro**

condivisione

Disgusto

evento spiacevole

eliminazione di esso

Interesse

**evento che desta
attenzione**

partecipazione

Curiosità

evento che desta

conoscenza - attenzione

Colpa

violazione dell'altro

riparazione

Vergogna

azione riprovevole

nascondersi

SENTIMENTI EMPATIA

I sentimenti sono soggettivi e quindi la tabella potrà essere modificata a seconda del caso



	FELICE	TRISTE	ARRABBIATO	SPAVENTATO	CONFUSO	FORTE	DEBOLE
Intensità alta	Pazzo di gioia	Disperato	Furioso	Terrorizzato	Sgomento	Potente	Impotente
	Euforico	Distrutto	Fuori di sé	Sconvolto	Sconcertato	Poderoso	Oppresso
	Raggianti	Depresso	Inviperito	Angosciato	Esterrefatto	Vigoroso	Svuotato
Intensità media	Allegro	Addolorato	Adirato	Intimorito	Allibito	Energico	Insicuro
	Su di giri	Amareggiato	Irritato	Insicuro	Disorientato	Capace	Vulnerabile
	In forma	Desolato	Aggressivo	Ansioso	Intontito	Determinato	Indeciso
Intensità bassa	Soddisfatto	Scoraggiato	Scocciato	Timoroso	Perplesso	Sicuro	Labile
	Appagato	Avvilito	Seccati	A disagio	Dubbioso	Ottimista	Apatico
	Lieto	Giù di morale	Indispettito	Teso	Imbarazzato	Solido	Incerto



Secondo Ekman le espressioni facciali hanno valore emotivo in quanto sono l'emergenza immediata e spontanea delle emozioni: ad ogni emozione corrisponde un'espressione facciale

Hanno una funzione comunicativa, perché manifestano le intenzioni del soggetto





EMOZIONI POSITIVE ?

EMOZIONI NEGATIVE ?



evitamenti

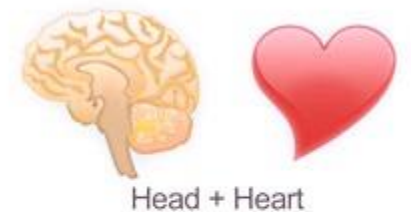


INTELLIGENZA EMOTIVA

(Salovey e Mayer 1997)

*"CAPACITA' DI PENSARE SUI
SENTIMENTI"*

**Abilità di percepire , integrare, capire e, di
conseguenza, gestire le emozioni proprie e
quelle degli altri**



*emotional
intelligence*



SOSTEGNO COMPETENTE

C Consapevolezza

R Relazione

I **Intelligenza emotiva**

M Motivazione

P Padronanza



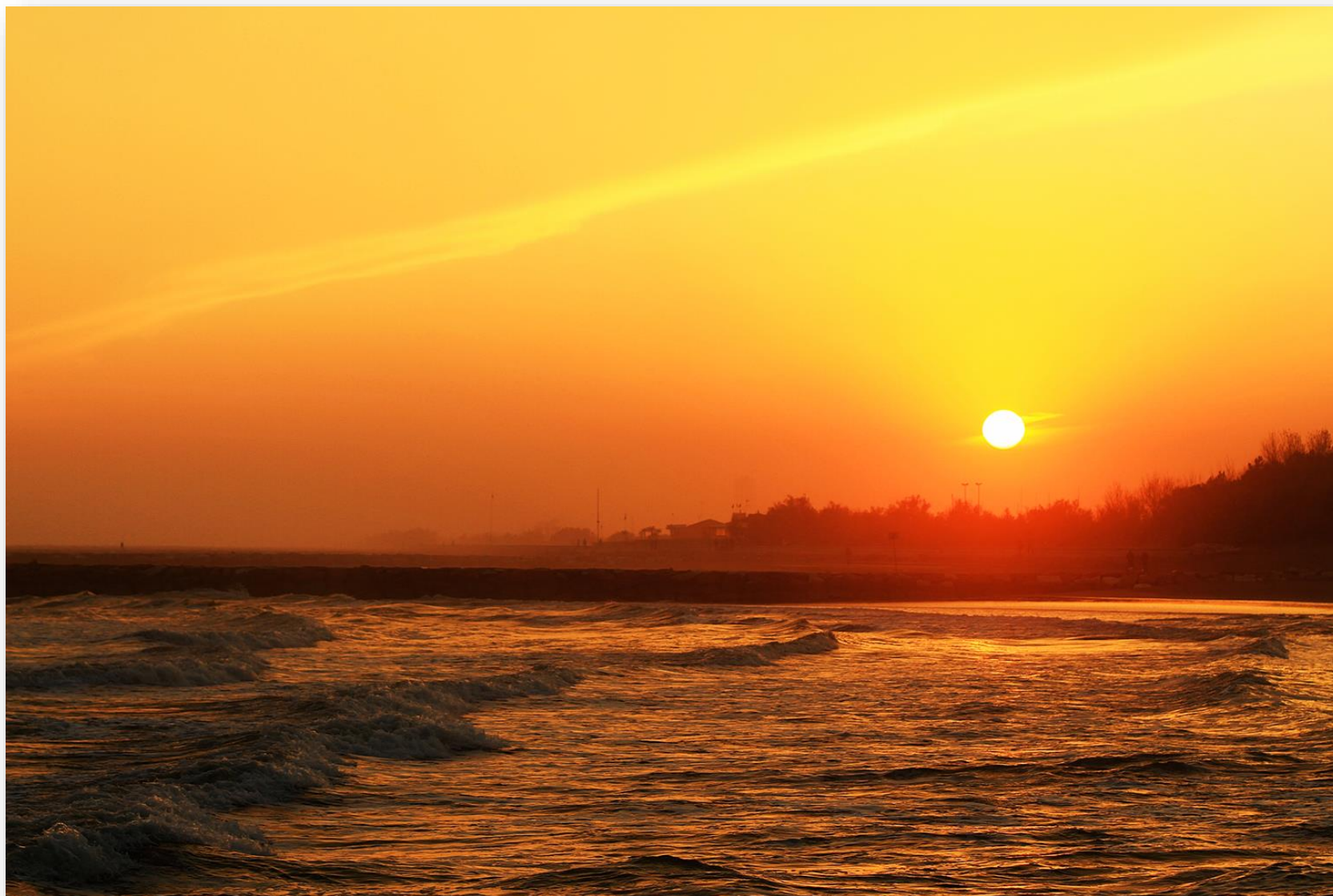
COMUNICAZIONE EFFICACE

- ✓ Cosa vedo (Comunicaz. descrittiva)
- ✓ Cosa provo (Comunicaz. Rappresentativa)
- ✓ Cosa capisco di Te (Comunicaz. regolativa/empatica)



VOLONTARIATO

- **CONSAPEVOLEZZA**
- **EFFICACIA**
- **BENESSERE**



Grazie per l'attenzione