

Aggiungi al carrello: creatività e resilienza

Un cammino verso la piena realizzazione del nostro potenziale umano



Ciò che distingue l'uomo dall'animale

- la **ragione teoretica**:
l'uomo s'interroga sulla natura e sulla verità delle cose
- la **volontà libera**:
l'uomo è capace di scegliere e non assecondare gli istinti



Creatività e civiltà



Noi umani siamo la forma di vita più creativa nel nostro pianeta: straordinarie creature che possono cambiare non solo il proprio ambiente, ma anche se stesse

Gli stemmi della disposizione creativa



Curiosità: modo di rivolgersi al mondo e andare incontro all'esperienza

Versatilità: modo di considerare il mondo ed entrare in contatto con l'esperienza

Presenza: modo di essere nel mondo e di vivere nell'esperienza

Il processo creativo

Mondo intermedio in cui il nostro mondo interno si fonde con quello esterno



- ispirazione / elaborazione
- razionalità / irrazionalità
- conscio / inconscio
- emisfero destro del cervello / emisfero sinistro

Le quattro fasi del processo creativo

- training
- improvvisazione
- composizione
- rielaborazione



Concetti del processo creativo

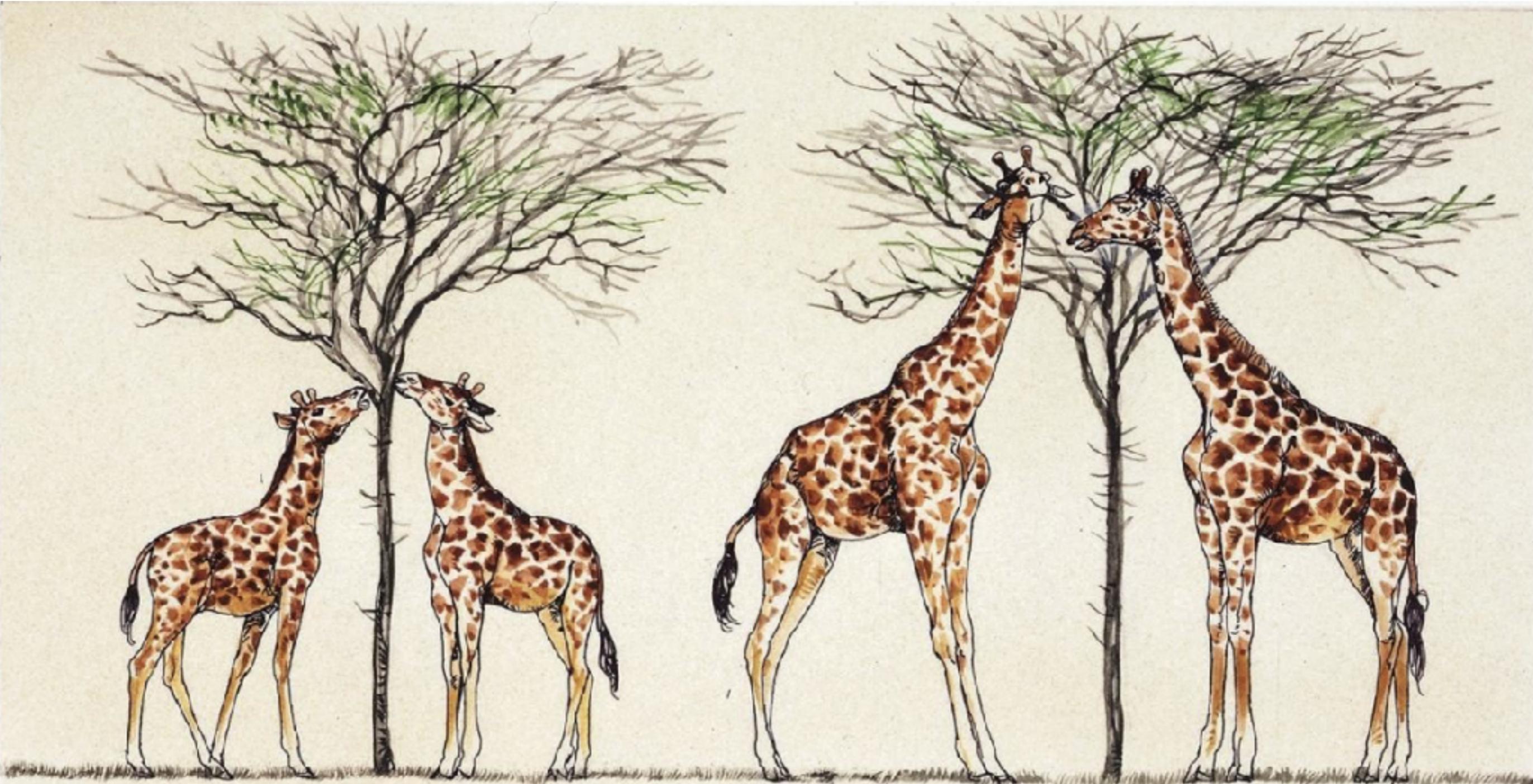
- immaginazione
- ascolto interno
- spontaneità
- produttività



*Resilienza e flessibilità:
rafforzarsi per superare le avversità*



*“Non è la più forte delle specie che sopravvive,
né la più intelligente,
ma quella più reattiva ai cambiamenti”
(Charles Darwin)*



La speranza è la virtù necessaria
per dominare la sofferenza
e intravedere una via di uscita dal dolore



Resilienza indica la volontà determinata
di rimuovere gli ostacoli
e di superare le difficoltà contingenti
per andare avanti con ottimismo consapevole

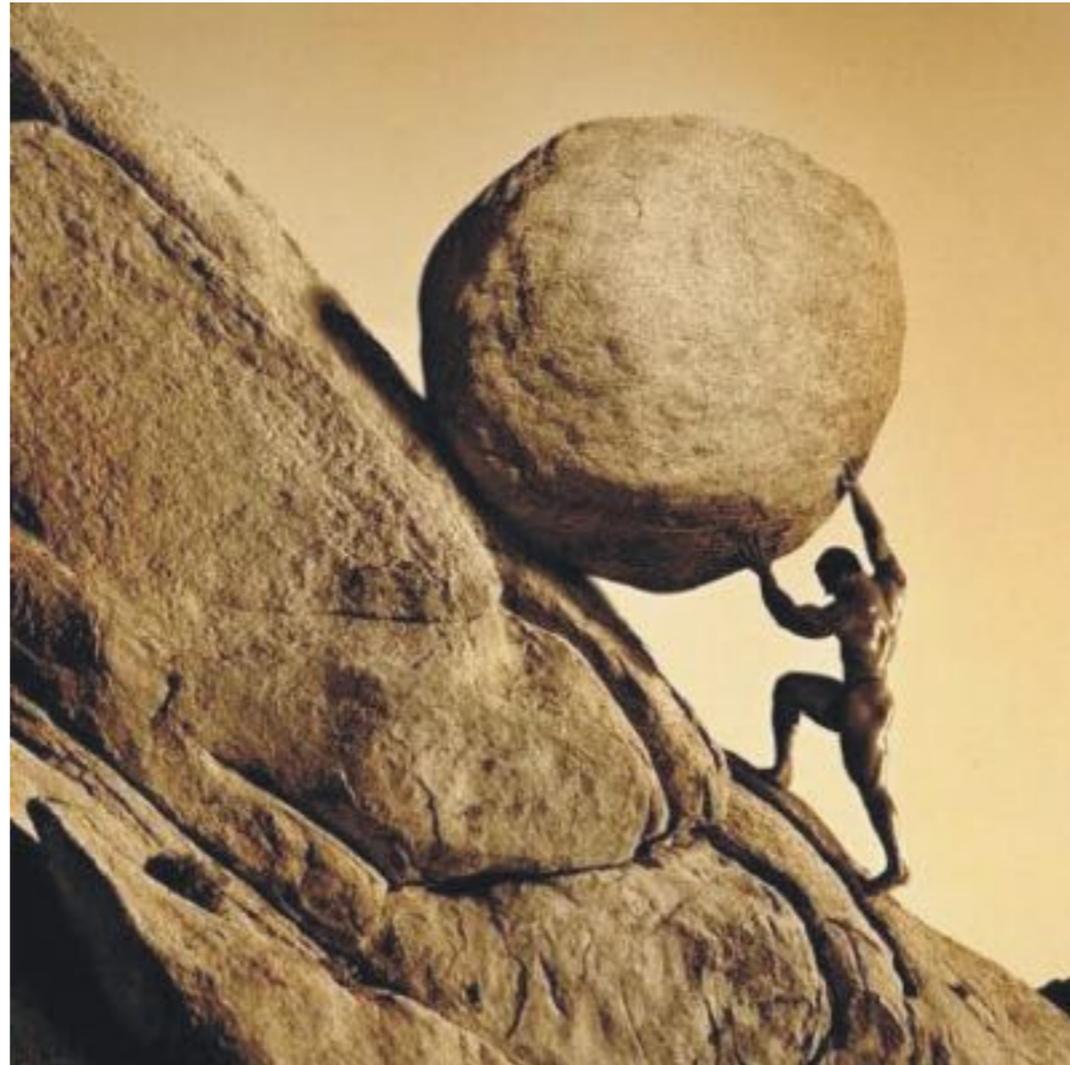


I cinque petali
dell'identità personale:

identità corporea
identità sociale
identità professionale
identità valoriale
identità segreta



Primo petalo: identità corporea



- Sii consapevole di ciò che non si può cambiare e impegnati a cambiare ciò che si può;
- riconosci le diverse fasi evolutive e accetta di trarre da ognuna il meglio;
- non costruire rimpianti ma progetti da realizzare.

Secondo petalo: identità sociale



- Sii consapevole che la nostra natura di mammiferi ci rende capaci di costruire e mantenere relazioni di dipendenza autonoma, con la giusta distanza: né troppo vicini né troppo lontani;
- sii consapevole che siamo noi e solo noi i responsabili delle nostre azioni, scelte relazionali o rifiuti;
- sii consapevole che dipende da noi liberarci di ciò che non ci piace, di accettare ciò che amiamo e di perdonare chi ci ha fatto soffrire.

Terzo petalo: identità professionale



- Sii consapevole che è un dovere morale sfruttare i talenti naturali, utilizzare le competenze acquisite e farsi guidare dalla passione del fare;
- sii consapevole che ogni diritto nasce da un dovere compiuto;
- sii consapevole che spetta a te esercitare l'assertività nel riconoscere e far riconoscere i tuoi meriti.

Quarto petalo: identità valoriale



- Sii consapevole dei valori, di ciò a cui credi, di ciò che è veramente importante per te, di ciò per cui sei disposto a lottare;
- sii consapevole dei tuoi vizi;
- sii consapevole delle virtù che hanno stimolato a dare il meglio di te e che possono aiutarti a diventare ciò che vuoi diventare.

Quinto petalo: identità segreta



- Sii consapevole della necessità/opportunità di tenere per te alcuni segreti;
- sii consapevole della necessità/opportunità di riconoscere ciò che sai essere una verità di fatto;
- sii consapevole che anche gli altri hanno diritto di mantenere i loro segreti.

Ciò che è un grande problema
nel mio piccolo mondo,
è un piccolo problema
nel grande mondo



GRAZIE

Jolanda De Respinis

www.counselingdivita.it

www.facebook.com/counselingdivita.it

