

PROVIAMO A POSARE LO ZAINO DELLA FRETTA



LA FONDAMENTALE CAPACITÀ
DI CREARE SPAZIO DENTRO DI NOI

★ **Francesca** Poletti **Chiara** Della Pina **Cristina** Ferrari
Mariasilvia Barbieri **Manola** Giacomelli **Cinzia** Siviero



NON C'È CURA NELLA FRETTA.
GESTIRE O CREARE IL TEMPO IN RSA?

*Posa lo zaino
della fretta*

*Mi do un tempo? Non ho
tempo!*

Che tempo fa?

Che tempo mi sento?

E nel frattempo?



COME TOGLIERE I SASSI

“Devo risolvere”
Uno dei sassi più pesanti



Tra i Principi Validation

Le sensazioni dolorose che vengono espresse, riconosciute e convalidate da una persona fidata che sa ascoltare, diminuiranno. Le sensazioni dolorose che vengono ignorate o represses prenderanno forza.

C.G. Jung

Ascoltare con empatia genera fiducia, riduce l'ansia e ristabilisce dignità.

C. Rogers



NON C'È CURA NELLA FRETTA.
GESTIRE O CREARE IL TEMPO IN RSA?

TRA I PRINCIPI FONDAMENTALI

L'arte del *fare spazio dentro di me* per poter accogliere le emozioni dell'altro senza esserne annientato

LA CENTRATURA

respiro, metto da parte tutto, entro, sto, ritorno



NON C'È CURA NELLA FRETTA.
GESTIRE O CREARE IL TEMPO IN RSA?



Prendersi cura
di ciò che ogni volta
mettiamo da parte



NON C'È CURA NELLA FRETTA.
GESTIRE O CREARE IL TEMPO IN RSA?

Empatia e Auto-Empatia

Non stiamo parlando di un dispiacerci per come siamo
o di auto-consolarci

Significa che una nostra parte osserva, accetta, accoglie e dà valore
alle sensazioni, sentimenti e bisogni che proviamo

Rinunciando a giudicarci



NON C'È CURA NELLA FRETTA.
GESTIRE O CREARE IL TEMPO IN RSA?

GRAZIE!



NON C'È CURA NELLA FRETTA.
GESTIRE O CREARE IL TEMPO IN RSA?