

CISMAI
13 dicembre 2013
Claudio Foti

LA CURA DI SE'
COME FATTORE
DI RESILIENZA

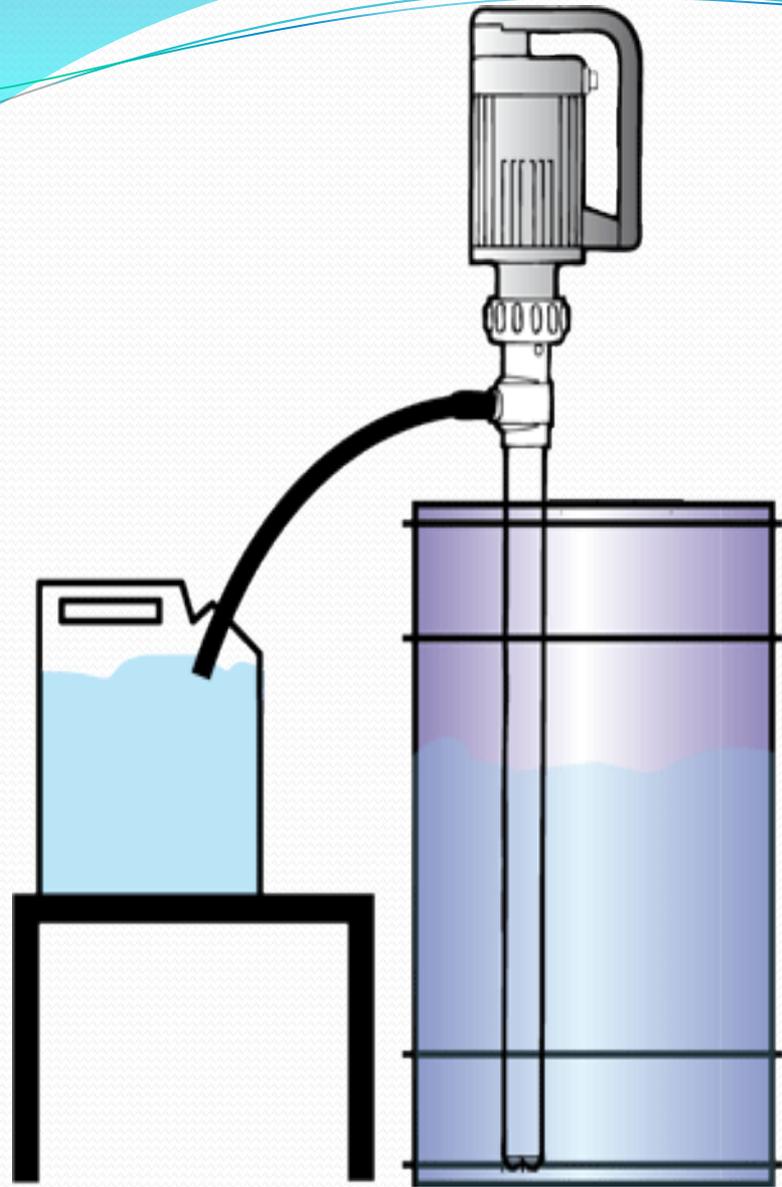




***L' AMORE AUTENTICO
HA SEMPRE COME
BASE LA RINUNCIA
AL BENE
INDIVIDUALE
(Leone Tolstói)***

La cura come travaso

***Ciò che
togliamo a
noi, lo
travasiamo
negli altri.***



L'AMORE AUTENTICO



***HA SEMPRE
COME BASE
LA RINUNCIA
AL NARCISISMO
INDIVIDUALE***

***LA CURA DELL'ALTRO
NON CI IMPOVERISCE,
NON CI ESPROPRIA,***



PSICOLOGIA POSITIVA

Il dilagare della depressione deriva per Seligman dalla predominanza dell' individualismo esasperato rispetto alla condivisione e alla solidarietà.

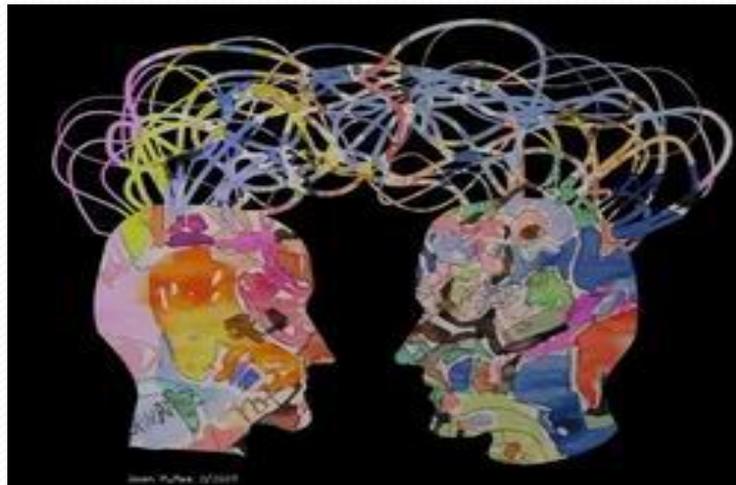


Ricerca su 61 matricole (Raison)

**PIU' MEDITAZIONE SULLA
COMPASSIONE,
PIU' RIDUZIONE DELLE
REAZIONI DEL SISTEMA
NERVOSO AUTONOMO
E DELLE RISPOSTE
INFIAMMATORIE AI
FATTORI DI STRESS**

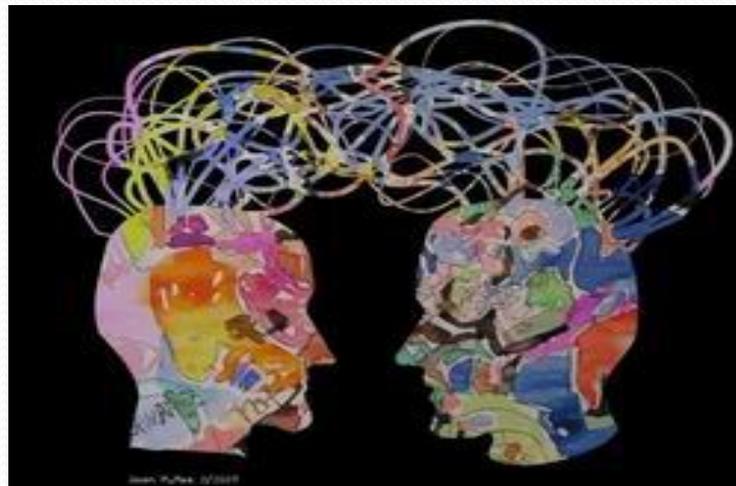
NEURONI SPECCHIO

Quando osserviamo negli altri una manifestazione di dolore o disgusto si attiva il medesimo substrato neurologico che si attiva quando siamo noi a provare dolore o disgusto.



NEURONI SPECCHIO

« La “consonanza intenzionale”
generata dai **processi di simulazione
incarnata** spiega la reciprocità
dinamica che sempre si instaura tra il
Sé e l’altro nella relazione
interpersonale.» (Gallese)

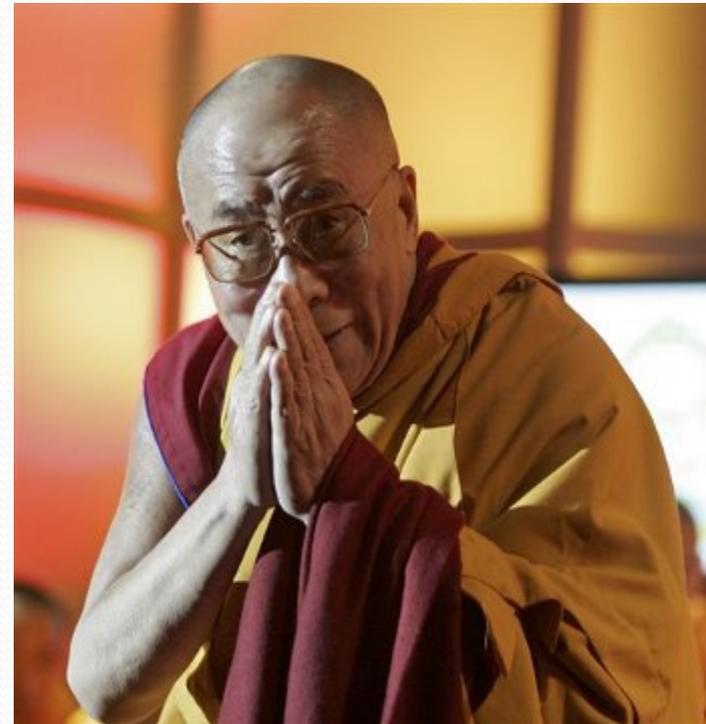


***LA CURA DELL'ALTRO
NON CI IMPOVERISCE,
NON CI ESPROPRIA.***

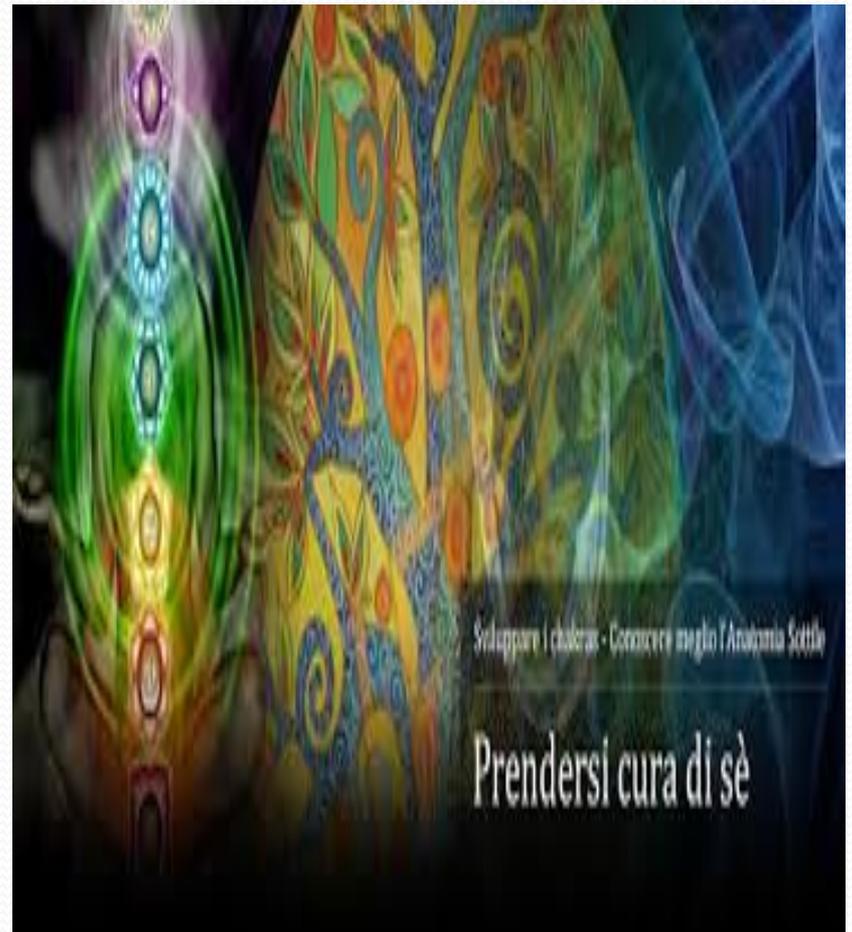
***LA CURA DEL SE'
NON IMPOVERISCE E
NON ESPROPRIA
L'ALTRO***



***“KARUNA”* ...**
(termine tibetano)
COMPASSIONE
VERSO IL SE' E
VERSO L' ALTRO



La **cura di sé** non è un lusso, non è un optional, non è una perdita di tempo rispetto all'obiettivo prioritario di un intervento efficace nell'aiuto e nella protezione.



La **cura di sé** ingrediente indispensabile ed irrinunciabile della cura dell'altro perché la mente umana è relazionale e ciò che è irrisolto, bloccato, malato nel soggetto portatore della cura inevitabilmente interferisce con la qualità della cura.



La cura di sé viene prevalentemente identificata nella nostra società con la cura dell'estetica e con l'enfatizzazione dell'immagine e del potere.



La **cura di sé** viene associata nella nostra società al consumo delle merci, all'inseguimento delle emozioni capaci di stordire, al divertimento, inteso come evacuazione dei vissuti emotivi autentici.



La **cura di sé** diventa una
prospettiva
individualistica coerente
con la **cultura del
narcisismo**
(*“posso vivere felice
nell’indifferenza
verso gli altri”*)



La **cura di sé** diventa una prospettiva autocentrata coerente con la **cultura della perversione**

(*“posso vivere felice imparando ad usare gli altri”*).



**VERA
RICCHEZZA:
LA
CAPACITA'
DI AMARE
E DI ESSERE
AMATI**



La **cura di sé** non può negare e sacrificare la **dimensione emotiva, e relazionale dell'essere umano**, che a ben vedere può trovare la propria realizzazione autentica soltanto se riesce a valorizzare e non già a cancellare il legame profondo che lo lega agli altri.

