



10+

Glossario del videocorso

**IMPARA AD AMARE: TE
STESSO E GLI ALTRI**

PROF. TAMBURELLO

Una guida pratica per approfondire con
riguardo le parole del Professore

Un glossario è essenzialmente un dizionario specializzato.

A cosa ti servirà questo Glossario?

- Ti aiuterà a chiarire termini complessi o poco comuni, in modo semplice e chiaro
- Ti consentirà di consultare tutte quelle parole che hanno suscitato in te emozione e curiosità
- Permetterà, a tutti coloro che lo vorranno, di utilizzare gli stessi termini con lo stesso significato

Amabilità: predisposizione ad essere disponibile e accogliente con l'altro.

Ammirazione: atteggiamento di meraviglia di fronte qualcosa o qualcuno. Un antidoto al giudizio che deforma.

Amore: forza inesauribile che muove la persona (mente-corpo-spirito).

Amore conservativo: protettivo verso sé stessi e l'altro.

Amore di compimento: orientato alla realizzazione e alla crescita, propria e dell'altro.

Autostima: valutazione che un individuo dà di sé stesso, comprensiva di un giudizio sul proprio valore e sulle proprie capacità.

Comunicare: mettere in comune. Cosa? Idee, sentimenti, pensieri, intenzioni. La finalità della comunicazione è avvicinare gli individui e poterli conoscere nella loro verità e bellezza.

Comunicazione istintiva-basica: è un tipo di comunicazione veloce, repentina, che rispecchia l'inclinazione istintiva a rispondere automaticamente a ciò che riteniamo imperfetto o minaccioso.

Comunicazione controllata-evoluta: è un tipo di comunicazione che protegge il valore proprio e altrui, attraverso una risposta consapevole e ragionata. Riduce danni e offese, assicurando soddisfazione e autostima.

Consapevolezza: Processo mentale che permette di percepire e comprendere ciò che accade dentro e fuori di noi.

Dignità di Default: ogni uomo possiede una dignità costitutiva di base, legata alla natura del suo essere, fin dal momento in cui viene concepito.

Empatia: capacità di comprendere e di sentire la persona davanti a noi. Vederla così com'è, identificando ciò che sta provando e ciò a cui aspira.

Estate amorosa: pienezza e stabilità amorosa

Innesco: evento che da origine a una rapida serie di altri eventi.

Intimità: contenitore dell'amore, che risponde allo strato più profondo dell'amore stesso.

Master : il cervello, centro di controllo dell'organismo, che coordina e regola tutte le funzioni del corpo: dai movimenti, alle percezioni, al pensiero, alle emozioni, alla memoria.

Metacognizione: capacità di riflettere e vigilare sui propri pensieri.

Riguarda la consapevolezza che abbiamo del nostro modo di pensare.

Operazioni Covert: processi mentali interni che non sono direttamente osservabili.

Operazioni Overt: comportamenti osservabili che possono essere direttamente percepiti e misurati dall'esterno.

Pienezza d'amore: concetto che evoca una sensazione di completezza, di appagamento profondo e di connessione intensa con qualcosa o qualcuno. Per sua natura tende a variare, sale e scende.

R1: la mia sensibilità e la mia capacità di generare idee, in modo libero e personale, devono trovare spazio.

R2: idem per l'altro componente della relazione.

R3: in quello spazio protetto possono e devono nascere, vivere e crescere fino alla forma piena e matura.

R4: ciò può accadere, ma si rende necessario un ambiente rispettoso e accogliente con il concorso di entrambi i componenti della relazione.

R5: la crescita mia o del mio partner non deve essere considerata un fine in sé, ma essere messa al servizio del bene comune.

R6: più cresce ciascuno dei partner, più cresce la forza della coppia, della famiglia o del team di appartenenza.

R7: crescita e sviluppo, per quanto possano essere desiderabili, devono essere compatibili con la stabilità e non costituire minaccia per uno dei partner.

R8: a tal fine occorre evitare accelerazioni imprudenti, protagonismi che esortino l'uno e adombrino l'altro.

R9: occorre evitare giudizi, condanne e severità.

Relazione salutare: relazione in cui tutti i componenti preservano la propria salute, restando incolumi e integri.

Rispetto: Re-spectare. Riconoscere l'altezza, la signoria, la regalità dell'essere che ho davanti, me compreso. Rivolgersi a costui facendo quasi un passo indietro, senza invadere o giudicare.

Sequenza Aurea: 5 punti attraverso cui mettere in atto l'amore per sé stessi: esercitare la dignità e riconoscersi il proprio valore; evitare comportamenti offensivi; agire sorveglianza a difesa da tutti i comportamenti lesivi; trarre nutrimento da questi comportamenti positivi; garantirsi umile ammirazione: amore per noi stessi e per gli altri.

Solipsismo: stato di individualismo esasperato, dove ogni altro essere, ogni altra realtà, viene ignorata.

Stato di immunità: condizione caratterizzata da alto grado di energia e benessere, che predispone all'aiuto e alla protezione dell'altro e di sé stesso. Esso preserva ordine, conservazione e costruzione del bene.

Tecnica di cristallizzazione: prendere il tempo adeguato per prepararsi a rispondere a conversazioni emotivamente attivanti.

Tecnica di consapevolezza:

praticare un'autosservazione sulla propria modalità di comunicazione, al fine di diventare sempre più consapevole.

Tecnica della preparazione: da

utilizzare in tutte quelle situazioni non neutrali, andando ad immaginare le variabili che potrebbero attivare una risposta di frustrazione.

Tecnica della ricostruzione: ricostruire uno scambio comunicativo poco gradevole, al fine di aumentare la consapevolezza sugli stili comunicativi utilizzati e migliorare il proprio.

Terzo occhio: metafora antica che ricorre in diverse culture e tradizioni spirituali. Il terzo occhio permette di osservare i propri comportamenti da un'altra prospettiva, fornendo un accesso a livelli di coscienza e consapevolezza più elevati.

Trigger: è uno stimolo che innesca una reazione psico-emotiva intensa nella persona.