



Happiness

Dal benessere individuale al benessere organizzativo

La felicità individuale ha il dovere di produrre delle ripercussioni collettive senza le quali la società è soltanto un sogno da predatori.

Daniel Pennac

La Biblioteca San Giorgio ha avviato il nuovo anno di lavoro con una ricchissima offerta di corsi gratuiti dedicati a temi inerenti il benessere personale e la cura delle relazioni, facendo conto sull'alleanza di tanti esperti locali, che hanno messo a disposizione della comunità le proprie competenze e i propri saperi. Insieme alla partecipazione gratuita ai corsi, la biblioteca offre un percorso di lettura approfondendo alcune componenti del benessere individuale, familiare e organizzativo. Si tratta di tre ambiti che sono strettamente connessi tra loro: ognuno di noi può infatti contribuire a prevenire, limitare, controllare le liti, le esplosioni di violenza, a smussare le incomprensioni, attraverso l'ascolto, la tolleranza, la condivisione dei problemi delle persone con cui entra in contatto. Tutto questo comporta un enorme impatto sociale positivo che concorre a essere individui realizzati, famiglie più appagate, comunità felici e vitali. Il primo step da cui partire è l'ascolto del sé, del proprio corpo, delle proprie pulsioni: puntare molto sulla consapevolezza, aiuta, infatti a rendersi più equilibrati e essere quindi in grado di affrontare le incertezze e le sfide della vita di tutti i giorni. Mindfulness è il processo, derivante dagli insegnamenti del buddismo, che in ambito psicologico aiuta a prevenire e a risolvere la sofferenza interiore, attraverso la padronanza dei propri atteggiamenti mentali e delle forme consuete di pensiero. Attraverso questa consapevolezza è possibile modificare le nostre abitudini mentali e aderire a uno stile di vita assertivo che ci permetta di esprimere in modo chiaro le nostre emozioni e le nostre opinioni in ambito familiare e nei vari contesti lavorativi.

febbraio 2015 / a. 8 - n. 3
SanGiorgioRassegne



Benessere del corpo e della mente

Il codice che vince: corpo esperto applicato (Cea): un inedito menu di gesti che integra corpo-cervello-mente alla conquista di nuove competenze e vitalità di Pino De Sario, Angeli, 2014

Pino De Sario, psicologo sociale, specialista in facilitazione, scrive un interessante volume che insegna a stare bene nel corpo e nella mente. Sono molti gli stimoli che riceviamo dall'ambiente esterno e il nostro corpo è pronto ad accoglierli in maniera sempre diversa: cercare e dimostrare le connessioni tra corpo-mente e cervello-relazioni-ambiente è lo scopo principale di questo volume. Un libro sia teorico che pratico che offre comunque, a un pubblico specialistico e non, la possibilità di conoscere il linguaggio del nostro corpo di sentire e stare nelle emozioni, di attivare un buon circuito bio-energetico per proteggersi dalle avversità quotidiane.

I fiori di Bach come strumento di counseling di Michelle Guerra, Falco, 2014

Secondo le profonde convinzioni del dottor Edward Bach, il corpo comunica a gran voce le nostre emozioni e i bisogni della nostra anima, alla ricerca di una via per manifestarsi e chiedere attenzione. In questo volume l'autrice, dopo aver maturato una lunga esperienza nelle scienze olistiche, focalizza la sua attenzione nell'utilizzo dei fiori di Bach per la salvaguardia della salute. Counseling è infatti una parola inglese, con radice latina, che affonda la sua etimologia nella locuzione "venire in aiuto", oppure "confortare". In questo senso, infatti la consulenza floriterapica diviene un vero e proprio strumento per unire insieme il benessere fisico e mentale.

Quando tutto sembra andare di male in peggio: come vivere liberi dall'ansia di Kelly G. Wilson, Troy Dufrene, Angeli, 2012

Il manuale affonda le sue radici nell'

ACT (Acceptance and Commitment Therapy), un'associazione scientifico-professionale che si propone di favorire lo sviluppo di una scienza del comportamento e della cognizione. Avviandosi da questo approccio terapeutico innovativo e scientificamente solido, il saggio guida il lettore nella comprensione dei processi che possono aiutarlo o bloccarlo di fronte a tutte quelle cose che nelle nostre vite possono andare effettivamente male. Chiarisce come alcuni processi mentali, in questo particolare caso il sorgere di crisi d'ansia, possono limitare la nostra libertà di azione nella vita di tutti i giorni. Apprezzabili gli esempi pratici che il manuale fornisce con l'intento di presentare singolari tattiche per fuoriuscire da questo malessere.

Corso di meditazione e di mindfulness. Conosco, conduco, calmo il mio pensare di Ennio Preziosi, Angeli, 2014

Questo testo può essere definito come un vera e propria "palestra" per la concentrazione: quante volte a ognuno di noi è capitato di stendere la lavatrice, stirare e, nel frattempo, la nostra mente volava su altri pensieri. Ebbene, grazie a autorevoli studi che legano la tradizione buddista alla psicologia scientifico occidentale, possiamo correggere questa nostra abitudine mentale che, con il passare del tempo, genera solo stress e ansia. Si tratta di apprendere delle tecniche che ci permettono di vivere l'hic et nunc, di portare sempre l'attenzione a ciò che stiamo facendo nel momento presente e ottenere quindi, una maggiore consapevolezza del nostro pensiero. Numerose sono le prove scientifiche circa gli effetti benefici della meditazione e della mindfulness riguardanti il sistema immunitario, il rallentamento dell'invecchiamento, i disturbi psicosomatici.



Benessere familiare

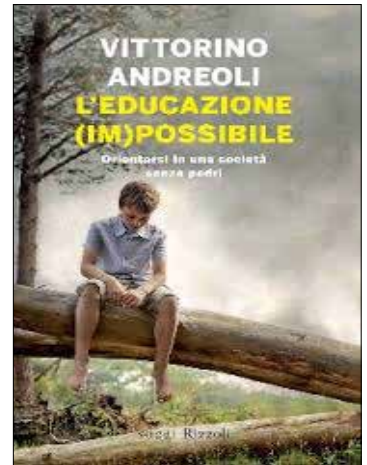
L'educazione (im)possibile. Orientarsi in una società senza padri di Vittorino Andreoli, Rizzoli, 2014

Andreoli, autore che ha dedicato gran parte dei suoi studi e dei suoi scritti



Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

all'adolescenza, elabora un saggio sul problema dell'educazione al giorno d'oggi, lanciando un grido d'allarme che coinvolge tutti i componenti della società, dai genitori agli insegnanti ai politici. L'educazione è tema prioritario dell'intera società e, come tale, può essere risolto attraverso uno sforzo comune. Il primo impegno spetta alla famiglia, che ha l'indispensabile compito di contribuire alla formazione dell'identità del figlio: educare - sottolinea Andreoli significa, infatti, prima di tutto, insegnare a vivere in un mondo mutevole e "veloce", facendo tesoro dei propri errori e non avendo paura di mostrarsi fragili (che non vuol dire deboli). Educare un figlio a vivere dentro a un mondo che è, anche per gli adulti, incomprensibile o comunque, troppo celere non è certo un compito facile. Se la famiglia ha chiaramente l'obbligo di impartire un'educazione (non può esistere, infatti un abbandono educativo e lasciare i figli liberi di fare tutto), agli educatori o comunque, alla società in generale, spetta il compito di accogliere ogni giovane e di aiutarlo a trasformarsi in uomo o donna capace a sua volta, di divenire genitore. L'educazione è in questo senso continua, anche se chiaramente non può essere eterna: ad un certo punto, sulla soglia della maturità l'individuo deve essere capace di "cavarsela da solo" e di vivere in maniera adeguata nell'ambiente in cui si trova. Essere flessibili, in questo senso, è importante, tanto più se caliamo questa dote nella nostra società: per esserlo, tuttavia, spiega Andreoli, occorre aver maturato una chiara e definita concezione del proprio io: tanto più l'io è forte, tanto maggiori sono le possibilità di cambiamento consapevole. Senza la consapevolezza di un'identità (di base, di genere e sociale), l'individuo non riesce a trovare la propria autostima che ha un rilievo fondamentale per muoversi dentro il mondo futuro. L'assenza, la discontinuità dell'esserci da parte della famiglia genera adolescenti (e un domani adulti) incerti, confusi che spesso rispondono in rapporto alle influenze del mondo: altresì la presenza fisica dei genitori e soprattutto del loro linguaggio corporeo (una carezza, un abbraccio) è quindi fondamentale per definire le prime tappe di crescita di un figlio. La famiglia non è più una somma di io separati ma è una piccola orchestra dove ognuno suona la sua parte, ma concorre, insieme all'altro, alla realizzazione di un qualcosa di comune, tra cui l'aspirazione a una società migliore.



Sempre connessi. Per non perdere le tracce dei propri ragazzi tra facebook e social network di Maria Calabretta, Angeli, 2013

Genitori di figli adolescenti si chiedono sempre più spesso cosa facciano i loro ragazzi tutto il giorno attaccati alla rete, eternamente connessi a facebook e ai social network. L'educazione alla rete, è infatti, per genitori e insegnanti, un punto molto delicato, dove si misura la capacità dell'adulto di stare al passo con i tempi e di farsi carico delle esigenze di ascolto del ragazzo. Questo testo, rivolto a educatori e genitori, offre spunti e consigli interessanti per riflettere su come i ragazzi vivano i loro spazi virtuali e su cosa fuoriesca della loro vera identità nella rete. Assegna ai lettori una serie di buoni avvertimenti e spunti per stare vicino ai giovani, dimostrando come l'educazione non sia una scienza esatta, quanto piuttosto un bagaglio di abilità e convinzioni da trasmettere di generazione in generazione.



Aiutare i genitori ad aiutare i figli. Problemi e soluzioni per il ciclo di vita di Giorgio Nardone, Ponte alle grazie, 2012

Giorgio Nardone, psicologo, psicoterapeuta, direttore del Centro di terapia strategica, scrive un testo che è un vero e proprio quick-reference rivolto in primo luogo alle famiglie. Parte dal vissuto di esperienze concrete: ogni genitore si è trovato, infatti, a fare i conti con l'insonnia di un figlio, con un bambino troppo introverso o troppo vivace, con crisi d'aggressività. Come comportarsi di fronte a queste sfide? Spesso, commenta, l'autore, il figlio viene mandato dallo psicoterapeuta, ma in realtà, i primi "specialisti" cui i figli dovrebbero essere affidati sono proprio i genitori. L'autore intende, quindi "aiutare il genitore ad aiutare il figlio", permettendo loro di intervenire in prima persona, giocando sulla centralità degli aspetti comunicativi e relazionali.



L'autorità perduta. Il coraggio che i figli ci chiedono di Paolo Crepet, Einaudi, 2011

Se avete una buona opinione dei vostri figli, non aiutateli. Se la caveranno da soli. Dalla conosciuta penna di Paolo Crepet, psicologo, sociologo, scrittore, un provocatorio saggio per riflettere sul ruolo dell'autorità. Secondo il suo pensiero, per aiutare i giovani



Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

nel processo di costruzione di indipendenza è necessario che le figure educative sappiano offrire regole, dare limiti sensati, creare occasioni in cui i ragazzi siano costretti a confrontarsi con i propri limiti, a sfidarsi e sviluppare nuove risorse. I genitori devono essere figure di riferimento per l'ascolto, il confronto, ma non possono e non devono sostituirsi ai figli, mettersi al loro servizio, risparmiare loro frustrazioni e voler sgravare i figli dalle proprie responsabilità.

Benessere organizzativo

L'arte di lavorare in consapevolezza di Thich Nhat Hanh, Terra nuova edizioni, 2014

Il maestro del buddismo Thich Nhat Hanh dedica questo suo libro al mondo del lavoro, suggerendo un percorso per ritrovare la motivazione e la gioia del lavoro in qualunque contesto. Il lavoro occupa una parte importante nella vita di ciascuno di noi: proprio per questo è necessario trovare delle chiavi di lettura del nostro impegno che ci permettano di superare la fatica, gli ostacoli, l'insorgere di ansia o stress. Trasformare le ore di lavoro o di impegno in un'opportunità di crescita personale è davvero possibile.

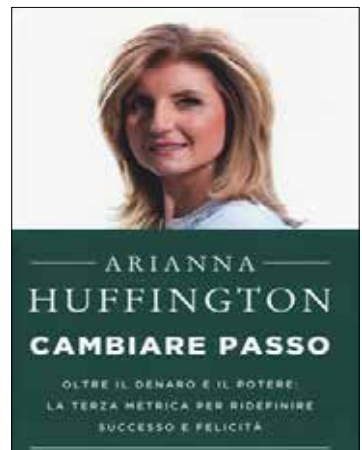
È facile lavorare felici se sai come farlo come applicare la nostra intelligenza emotiva al mondo del lavoro di Chade-Meng Tan, Corbaccio, 2013

Scritto da Chade-Meng Tan, ingegnere e capo dell'Ufficio Risorse umane di Google, il libro realizza un rivoluzionario programma di applicazione dell'intelligenza emotiva nel mondo del lavoro, con lo scopo di creare benessere lavorativo nello svolgimento del proprio

compito e nell'interazione con gli altri colleghi. L'autore insegna come acquisire consapevolezza dei nostri doveri, come aumentare la fiducia in noi stessi, come comprendere meglio gli altri e sviluppare doti quali leadership, autorevolezza, capacità di comunicazione.

Cambiare passo : oltre il denaro e il potere. La terza metrica per ridefinire successo e felicità di Arianna Huffington, Rizzoli, 2014

Co-fondatrice e direttore dell'Huffington Post Media Group, celebrata come una delle donne più influenti del mondo e consacrata dalle copertine delle riviste internazionali, Arianna Huffington era, in base a tutte le metriche classiche, una donna di enorme successo. Eppure, dopo una brutta caduta, causata dalla spossatezza e dalla mancanza di sonno, l'autrice riflette sui fattori esterni e interni che l'hanno spinta fino a lì: da questa valutazione, l'esigenza di "cambiare passo", ridefinire il proprio stile di vita lavorativo, l'idea di successo, includendo concetti quali il benessere personale, mentale, la capacità di fare la differenza.



Nella Galleria centrale (piano terra)

Corsi in corso

COME MOTIVARE TUO FIGLIO A STUDIARE
a cura di Antonietta Giuntoli (gennaio - febbraio 2015)

STUDIARE CON METODOS
a cura di Antonietta Giuntoli (gennaio - marzo 2015)

INCONTRI SUL BENESSERE
a cura di Nila Orsi (gennaio - febbraio 2015)

COSTRUISCI LA TUA VITA
a cura di Simona Gelli (gennaio - marzo 2015)

ETICA DEI VALORI FAMILIARI
a cura di Alessandro Geloso (gennaio - febbraio 2015)

PUNTO DI ASCOLTO DI COUNSELLING FAMILIARE
a cura di Alessandro Geloso (febbraio - aprile 2015)

L'ALFABETO DELLE RELAZIONI
a cura di Pino De Sario (febbraio - aprile 2015)



Biblioteca San Giorgio

Via Sandro Pertini
51100 Pistoia
Tel 0573 371600
Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it
www.sangiorgio.comune.pistoia.it