

COME USARE (E TENERE ALLENATA) LA COMPETENZA EMOTIVA

1. Prima regola imprescindibile: **siate umani**. Concedetevi. Fatelo. Guardate agli altri come ad altri esseri umani. Siete professionisti della relazione, non potete dimenticare la dimensione umana del vostro agire. **Lasciatevi interpellare dai sentimenti**, senza negarli.
2. Imparate a **nominare** i sentimenti e le emozioni. Arricchite il vostro lessico affettivo! (nominarli aiuta a riconoscerli e dunque a elaborarli)
3. Allenatevi a **comprendere** i sentimenti. Cosa significa ciò che sto provando? Cosa mi sta dicendo, questa emozione?
4. **Accettate** i vostri sentimenti e i vostri fallimenti. Riconoscete i vostri limiti e abbiate rispetto. Non accanitevi. Non abbattetevi.
5. Mantenete uno **scambio**, siate aperti al confronto con i colleghi. Richiedete di essere supervisionati! Perché:
 1. E' nella condivisione, che il sentire diventa sapere.
 2. Alcune emozioni sono troppo, se vissute da soli
 3. Riuscirete a pianificare meglio il vostro agire
6. Mantenete vivo **l'interesse** per ciò che fate. Formatevi. Approfondite. Non c'è niente di più «robotico» di un operatore della cura che non crede più in quello che fa, che non ne ricava entusiasmo e passione. Tenete vivo «lo sguardo capace di stupirsi, l'unico in grado di *vedere* davvero perché non presume già di sapere, ma accoglie lo spettacolo del mondo» (Baricco, Iori)
7. E **prendetevi cura** del vostro essere umani! Create tempi e spazi per il vostro recupero, e per la condivisione (al lavoro, e fuori da lì!)
8. Continuate a **scrivere**. Lo strumento del diario è fondamentale. Non serve farlo sempre, ma usate la scrittura per prendere le distanze dagli accadimenti «pesanti» del vostro agire, per mettervi ordine (vedi Duccio Demetrio)
9. Solo così potrete assumervi pienamente e più facilmente la **responsabilità della scelta**, di fronte al vostro agire professionale più o meno quotidiano. La decisione non è mai eticamente neutra. Ricordate i limiti, ma tenete viva la speranza.
10. *Ad ognuno di voi la sua chiusura: qual è il decimo punto, importante per te?*

Tratto da Vanna Iori, Il sapere dei sentimenti