

**conosci te stessa**



---

Olga

Armento

---

**Impara  
a conoscerti**



**Il valore della bussola emotiva  
e del linguaggio del corpo**

---

*Leggi e sblocca il tuo superpotere!*

 **GIUNTI**

conoscite se stessa

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.giuntipsicologia.io](http://www.giuntipsicologia.io)  
[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)  
[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.  
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia  
Prima edizione: settembre 2024



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

*A te,  
alla crescita della tua consapevolezza emotiva  
e alla parte migliore di te che imparerai a conoscere  
percorrendo gli step di questo libro.*



# Sommario



» <b>Premessa</b>	<b>9</b>
» <b>Introduzione</b>	<b>11</b>
PRIMO STEP	
Tu, sei consapevole?	19
SECONDO STEP	
Il coraggio di imparare	55
TERZO STEP	
Parlare al cuore	95
QUARTO STEP	
Il mondo al di fuori di te	149
QUINTO STEP	
Il superpotere	199
» <b>Conclusione</b>	<b>217</b>
» <b>Rimaniamo in contatto</b>	<b>218</b>
» <b>Ringraziamenti</b>	<b>219</b>
» <b>Bibliografia dei manuali citati e consultati</b>	<b>221</b>
» <b>Sitografia e filmografia</b>	<b>224</b>



# Premessa



**D**are luce a quello che siamo è il segreto per stare bene, per vivere in armonia con sé stessi e con gli altri, creando un profondo contatto con tutto ciò che ci circonda in sintonia con i nostri valori e le nostre scelte.

Essere leali con le proprie emozioni è il superpotere da sviluppare; è la parte migliore di te che ancora forse non conosci.

Ed è qui che questo libro ti accompagnerà in un percorso fatto di step, dove, ad ogni passo, avrai sempre più consapevolezza di te e di ciò che ti circonda, lavorando su te stesso e sulle diverse modalità che possiedi per gestire le emozioni ed esprimerle attraverso il tuo corpo.

Ti consentirà di prendere per mano la tua vita, migliorando la tua capacità di relazionarti, e ti darà il coraggio di affrontare i cambiamenti con serenità incrementando le abitudini positive.

Il punto di partenza è “apprendere”, perché imparare e conoscere è il mezzo che serve per tirare fuori questo potere latente durante il viaggio della vita.

La risorsa che tutti abbiamo per farlo è il linguaggio, ovvero il nostro modo di comunicare, soprattutto non verbale, che passa dal leggere le proprie emozioni al comprendere intimamente quelle altrui.

La comunicazione ci fornisce un vero e proprio paio di occhiali che ci consente di scoprire ed esaminare con lucidità i punti di forza e debolezza che esprimiamo nei diversi contesti della nostra esistenza, per affrontarli al meglio.

Quindi... Non rimane che indossarli!

# Introduzione

*L'io, oltre me.*

**P**er iniziare questo viaggio insieme occorre fare una piccola introduzione. Questo libro non è il classico manuale sulla comunicazione e sulle emozioni che intende fornirti delle competenze in modo freddo, lontano e asettico, ma è una conversazione tra me e te che vuole essere una vera e propria guida pratica, mirata a lasciarti qualcosa di caldo e utile che potrai portarti sempre dentro. Quindi sarà un percorso da fare insieme ma allo stesso tempo da soli, un po' come la vita stessa. Essendo pratico a tutti gli effetti non è diviso per capitoli ma per step, step che, tra l'altro, puoi leggere nell'ordine che vuoi in base ai tuoi interessi o alle tue necessità. Ogni step che leggerai svilupperà la tua consapevolezza su diversi livelli, andando ad ampliare ciò che sai e ciò che ancora non sai su te stessa, sulle tue relazioni e sul mondo che ti circonda. Ad aiutarti ci sarà, alla fine di ogni step, un breve riepilogo con i concetti chiave trattati e un set di esercizi specifici da fare; procedendo così sarai proprio tu a rendere unico questo percorso insieme!

Nel corso dei miei studi e della mia carriera di psicologa e formatrice mi sono ritrovata molto spesso ad ascoltare le esigenze di tantissime persone e a osservarne i diversi contesti di vita e di lavoro. Questo mi ha portata, nel tempo, a ragionare su molti

aspetti e sfaccettature delle tante capacità che ha l'essere umano di ricercare il benessere e delle abilità che emergono nei tentativi per raggiungerlo. Anche le esperienze personali del mio percorso di vita e della mia crescita hanno influito su tali ragionamenti, che a loro volta mi hanno consentito di esplorare me stessa profondamente.

**Quindi qual è il superpotere che si cela in ognuno di noi e che ci permette di raggiungere quella condizione tanto desiderata di felicità, soddisfazione e appagamento all'interno della nostra esistenza?**

Ricordo che una delle prime risposte che mi diedi fu... “È questione di intelligenza?”. Be', no, essere intelligenti non vuol dire necessariamente riuscire nella vita o avere più probabilità di sentirsi bene e in equilibrio. Questo perché dipende molto dalle risorse che possediamo all'inizio della nostra vita o durante la nostra crescita e alla possibilità che abbiamo o meno di poterle stimolare. Pensiamo per esempio a quante persone nel mondo nascono in paesi poveri, all'interno di culture estremamente limitanti, o ancora semplicemente in condizioni svantaggiate, senza strumenti di sviluppo, o in alcune famiglie piuttosto che in altre, ecc.

Allora poi ho pensato... “È questione di adattamento?”. Eh, no, avere la prontezza e la destrezza di adattarsi al proprio contesto e alle singole situazioni non vuol dire per forza riuscirci, e anche in caso di riuscita non è detto che questa poi ci porti a una condizione di serenità. Per adattarsi, inoltre, serve una forte spinta, una motivazione di base che nei momenti di difficoltà può venire a mancare.

Quindi, cambiando schema di ragionamento, mi sono chiesta... “È questione di raggiungere il successo? Raggiungerlo in campo lavorativo e/o familiare implica automaticamente l’essere felici?”. Il successo inteso come il risultato di una qualche azione che crea delle conseguenze, ovvero che fa accadere qualcosa nella realtà. E già qui nasce il primo problema: non per tutti il successo ha questo significato. Per quasi tutte le persone avere successo significa essere famosi, eccellere nel lavoro, vincere diverse sfide, avere tanti soldi, aver raggiunto la maggior parte dei propri obiettivi, ecc. Ma queste sono solo conseguenze, bisogna farle “succedere”, quindi realizzarle! E per fare questo arriviamo al secondo problema: per creare un’azione e far accadere qualcosa bisogna partire dall’identificare una necessità. Il bisogno che abbiamo è il motore che spinge le nostre azioni e quindi prima di compiere una qualunque mossa dobbiamo capire effettivamente qual è la nostra esigenza. Tuttavia, questo non basta, in quanto, dopo averla identificata, dobbiamo anche interpretarla e poi capire come farla accadere in base anche alle risorse che abbiamo.

Insomma, anche questa idea alla fine non ha soddisfatto la domanda che continuavo a pormi in merito a quale fosse il *pass-partout*<sup>1</sup> per raggiungere il benessere. Ho cominciato successivamente a domandarmi in relazione al ragionamento precedente... “E se la soluzione fosse allora avere un obiettivo chiaro o un progetto di vita ben definito?”. Effettivamente questo è un ottimo punto di partenza, anche a livello di pianificazione, e significa aver identificato e interpretato le proprie necessità di cui parlavo poc’anzi. Peccato che se uno non conosce con precisione quelli che sono i propri valori rischia di compiere una concatenazione di azioni per raggiungere i propri obiettivi che poi non sarà in sintonia con il suo essere.

-----  
<sup>1</sup> Chiave che serve ad aprire numerose serrature.

A questo punto ecco il “colpo di genio”: “È questione di avere tanti soldi e potersi comprare tutto?”. No, perché i soldi li hai e in un attimo puoi non averli più, anche se li metti da parte.

“È questione forse di avere potere?” Il potere di dire, di chiedere e gli altri eseguono, il potere inteso dunque come capacità di avere forte influenza sugli altri e ottenere la loro obbedienza. Ma tutto questo non collima con il vivere in serenità nel mondo, in quanto per stare bene serve anche costruire rapporti e relazioni basate sulla qualità, la libertà, la fiducia e il rispetto reciproco. Nessuno vorrebbe essere ricordato come un “freddo manipolatore solitario”; soldi e potere sono elementi che abbagliano la felicità.

Ed è proprio in questo momento, ovvero il momento nel quale ho iniziato a ragionare sull’aspetto relazionale, che ho compreso precisamente quale poteva essere la chiave che stavo cercando. In una società come quella in cui viviamo oggi è sempre più importante riflettere su quelli che io chiamo i “fondamentali” della relazione umana.

Bauman parlò di «modernità liquida»<sup>2</sup> per spiegare come il concetto di persone che costruiscono e costituiscono una comunità sia in profonda crisi. Una crisi che viene da lui descritta come individualismo sfrenato dove ognuno è, in poche parole, per i fatti suoi, e ciò rende la società fragile e sconnessa, appunto liquida nei suoi legami interni. Bene, questo concetto è stato espresso per la prima volta nel 1999, stiamo parlando di ben 25 anni fa, e da allora la situazione è cambiata a livello esponenziale, soprattutto con l’arrivo e l’attaccamento dell’essere umano alle nuove tecnologie che ormai pervadono la vita di tutti noi. Tecnologie che hanno creato dei risvolti e dei cambiamenti molto positivi per l’umanità a livello di sviluppo, ma che, allo stesso tempo, hanno

<sup>2</sup> Z. Bauman (2006), *Modernità liquida*, Rizzoli, Milano.

introdotto nuove potenziali problematiche, rendendo la società ancora più slegata; praticamente la si può definire “aeriforme”, altro che liquida!

Ecco, quindi, il significato di questo libro: fornire uno strumento utile e pratico per raggiungere una condizione di benessere basata sulla riscoperta dei legami e dunque delle proprie relazioni, con sé stessi, con gli altri e con il mondo e i contesti in cui viviamo.

**Lo strumento che hai in mano contiene una guida con 5 step o passi essenziali per attivare il superpotere.**

**1** Con il **primo step** entrerai subito in contatto con il concetto di consapevolezza, e realizzerai l'enorme rilevanza che ha all'interno del tuo viaggio. Andremo a estrapolare insieme il suo significato più profondo, capendo come poter compiere scelte e azioni che mettano d'accordo cuore e razionalità, anche in situazioni di caos. Da qui potrai interiorizzare il valore di quella che chiamo “bussola emotiva”, e che ti servirà per vedere con occhi più attenti i cambiamenti che attraverserai pensando al futuro in modo più sereno, ti farà accettare al meglio te stesso o te stessa facendoti ricordare chi sei e cosa vuoi dalla tua vita, e ti permetterà di raggiungere quel “po' di più” che cerchi da sempre, rimanendo comunque con i piedi per terra.

**2** Il **secondo step** sarà focalizzato sull'importanza di apprendere conoscenze e dati di realtà in modo eclettico, perché imparare consente di amarci maggiormente concedendoci di sondare le nostre motivazioni più radicate. Questo ti darà la capacità di analizzare meglio contesti e situazioni per poter fare

ragionamenti più ampi e avere idee più stimolanti, imparando anche ad affrontare il fallimento in modo nuovo.

**3** Il **terzo step** non ha mezze misure, è creato per andare dritti al cuore! Parlare al proprio stato emotivo, e dunque navigare le emozioni, è sempre stata una delle cose più difficili che un essere umano può gestire all'interno del suo viaggio. Con questo passaggio imparerai a riconoscere meglio le singole emozioni e l'effetto che hanno su di te, capendo come poterle governare in modo equilibrato, ascoltandoti e gratificandoti.

**4** Con il **quarto step**, che sarà anche quello più intriso di contenuti, apprenderai tutte le tecniche di riconoscimento appartenenti al linguaggio del corpo, e imparerai come il tuo stesso corpo e quello altrui comunicano le emozioni attraverso specifici segnali. Questo step permette di andare oltre le apparenze all'interno delle relazioni, dandoci la possibilità di stabilire un contatto molto più profondo con noi stessi e con il prossimo. Sarà un po' come ri-conoscersi.

**5** Il **quinto step** illustra il superpotere in modo completo, spiegando come potrai allenarti nell'assemblare gli elementi descritti con armonia. Affronteremo insieme il concetto che ognuno ha il diritto di crescere e di cambiare, anche se questo inizialmente può creare dei dissensi. E durante questa riflessione sarò pronta a ricordarti che solo chi sarai e ciò che farai determinerà la tua vita e chi deciderà liberamente di accompagnarti in questo viaggio.

Prima di farti cominciare questo viaggio di consapevolezza, guidato dalla bussola emotiva e dal linguaggio del corpo, vorrei raccontarti di un ulteriore obiettivo di questo libro.

Ci sono molti scritti, opere, manuali, volumi, tomi sulla comunicazione non verbale che forniscono dati tecnici e piuttosto freddi sugli elementi principali di analisi, spesso anche affrontando questo argomento e trattandolo come legge assoluta. Tuttavia, nessuno di questi spiega quanto potrebbe essere importante la riscoperta di questo tema all'interno della società odierna e della vita di tutti noi, nel tentativo di ridare valore ai legami. Il mio compito con questo libro è quello di fornire un mezzo eclettico usufruibile in tutti gli ambiti dell'esistenza, facendo uscire fuori da chi lo leggerà quel superpotere promotore di benessere che ancora non sa di possedere.

**Ora, è il momento di mettersi in viaggio, sta a te decidere da che step cominciare!**

**P.S.** Non sai da quale step cominciare nonostante tu abbia già letto il sommario? E non vuoi comunque procedere in modo ordinato? No problem! Ti ricordo che, alla fine di ogni step, all'interno della sezione "In concreto...", prima degli esercizi, è presente un riepilogo dei concetti chiave trattati, che puoi andare a leggere per capire quale ti stimola di più per iniziare il tuo personale viaggio.