



# Il Decalogo dell'Arte del Buon Vivere

## di Maria Menditto



Maria Menditto è stata psicologa, psicoterapeuta, scrittrice e docente universitaria. Specializzatasi in Psicoterapia della Gestalt negli Stati Uniti con Erving e Miriam Polster (che, nel 1973, hanno fondato il Gestalt Training Center di San Diego), ha fondato la Scuola di Formazione “Società Italiana Gestalt” ed ha elaborato il metodo della Gestalt Psicosociale, poi ampliato con la Psicoterapia del Quotidiano, proponendo strumenti della psicologia

da utilizzare nella vita di tutti i giorni per migliorare la vita della persona, il rapporto con l'altro e la comunità. Le sue innovazioni metodologiche sui temi della comunicazione, della relazione, dell'autostima, dell'identità, dell'autorealizzazione, della sicurezza interiore e della psicoterapia del quotidiano, sono oggi utilizzate in diversi contesti professionali.

Viviamo in un'epoca, sosteneva la Menditto, in cui tutto è mirato al successo, all'essere perfetti, a possedere qualità vincenti. Nell'era di internet, pur possedendo innumerevoli strumenti di comunicazione, l'uomo si sente solo e immerso, o meglio perso, in un mondo dove potenzialmente tutto è alla portata di tutti.

Nel suo libro **Comunicazione e relazione. Come gestire dialoghi e legami nel quotidiano** (Ed. Erickson) si pone, allora, l'intento di restituire la comunicazione agli individui come risorsa quotidiana, base sicura per far emergere nella vita di tutti i giorni forza d'animo, competenza, autostima, benessere ed armonia.





In un capitolo del libro la Menditto propone il suo **Decalogo dell'Arte del Buon Vivere** strutturato su due dimensioni: la cura di sé e la relazione con l'altro.

Nello schema che segue trovi il Decalogo e i diversi aspetti che contempla.

CURA DI SÉ	RELAZIONE CON L'ALTRO
<b>Il senso di autostima</b> Percepire il senso del proprio valore	<b>Capacità di amore</b> Vivere l'altro con passione, impegno e generosità
<b>Spinta all'autorealizzazione</b> Fidarsi delle proprie capacità e tendere a realizzarsi nella vita	<b>Spirito di connessione</b> Sentire il filo che lega all'altro e percepire che il proprio e altrui benessere sono collegati
<b>Ricerca di equilibrio</b> Allenarsi al piacere dell'armonia interiore	<b>Spinta alla relazione</b> Tendere all'appartenenza e voler stare con l'altro
<b>Movimento verso l'esplorazione</b> Cercare di conoscere e scoprire ciò che colpisce l'interesse e accende la curiosità	<b>Accettazione del cambiamento</b> Seguire il divenire, accettare gli imprevisti e adattarsi ai nuovi scenari
<b>Capacità di decisione</b> Valutare le alternative e scegliere quella giusta	<b>Attitudine alla leadership</b> Valorizzare il potere personale nel riuscire a guidare gli altri con buoni risultati
<b>Strategia di azione</b> Esaminare a 360° le situazioni e decidere cosa, quando e come fare	<b>Abilità a costruire legami</b> Capacità di tessere e mantenere relazioni
<b>Attitudine alla creatività</b> Aprire la mente, lasciar fluire le nuove idee, approdando a nuove soluzioni	<b>Integrazione con la diversità</b> Accogliere il diverso senza avere paura
<b>Esercizio di forme artistiche</b> Allenarsi all'espressione di sé attraverso forme creative	<b>Forza di seduzione</b> Attrarre gli altri verso di sé
<b>Uso della consapevolezza</b> Utilizzare l'ascolto di sé come bussola di orientamento	<b>Esercizio dell'empatia</b> Immedesimarsi nell'altro, cogliere i suoi pensieri e comprendere le sue emozioni
<b>Abitudine alla riflessione</b> Fermarsi a pensare e darsi tempo prima di agire	<b>Efficacia nella comunicazione</b> Favorire il dialogo e l'apertura di sé e dell'altro

