

## BIBLIOTECA

# Autonomia e Consapevolezza

### Introduzione

Benvenuti.

In questa lezione evidenzieremo l'importanza per un professionista di operare in modo autonomo con la consapevolezza dell'importanza e dell'impatto delle decisioni che vengono prese.

Esamineremo dunque questi concetti e vedremo come:

- applicarli
- valutarli
- e accrescerli

Bene, non ci resta che cominciare...

### La Consapevolezza

Partiamo dal concetto di Consapevolezza.

Con questo termine s'intende la capacità di prendere coscienza di ciò che viene anche solamente percepito, comprendendone tutti gli aspetti. Nel contempo, la consapevolezza implica anche essere coscienti delle proprie risposte comportamentali.

L'opposto di consapevolezza, dunque, è estraneità, disinteresse, distrazione, "non comprendere ciò che ci circonda. In questo caso è illuminante il termine inglese, "mindfulness", che significa avere la mente piena.

Di seguito, tratteremo alcuni esempi di consapevolezza e della sua mancanza, attraverso 3 esempi su:

- 1) la mancanza di consapevolezza
- 2) la piena consapevolezza
- 3) la percezione sbagliata

### Esempio sulla Mancanza di consapevolezza

Partiamo dall'esempio sulla Mancanza di consapevolezza...

Una persona ti chiede aiuto in una situazione che non sembra richiedere assistenza. A ben guardare, però, quella persona presenta delle disabilità fisiche e sta vivendo un momento di panico.

La tua risposta è un "cavatela da solo", dal momento che non hai cercato di comprendere i motivi profondi di quella richiesta di aiuto dovuta ad una disabilità che tu non hai percepito.

### Esempio sulla Piena consapevolezza

Passando, invece, alla Piena consapevolezza, nel caso precedente ti immedesimeresti a fondo nel problema di chi ti chiede aiuto e ti renderesti consapevole dei suoi limiti. Ne cogli il disagio, intervenendo con gentilezza.

Un altro esempio di consapevolezza avviene quando si prende una decisione con dei risvolti che si sa saranno negativi, ma si ha la piena consapevolezza di quello che si è fatto. Esempio tipico è quando si punisce una persona, ma si è ben consapevoli dei possibili effetti educativi della tua azione.

### Esempio sulla percezione sbagliata

Infine, ecco un esempio di Percezione sbagliata.

Devi attraversare una zona che sai presentare alcuni pericoli. Ma tu non ti fermi a valutarli e, agendo in questo modo, ti metti nei guai. Trasferendo questo stesso esempio nel modo del lavoro, sopravvaluti le tue capacità e, di conseguenza, prendi impegni che poi non sei in grado di mantenere.

### La Consapevolezza di se stessi

Dagli esempi su riportati è facile comprendere come la propria consapevolezza nasca dalla capacità di una osservazione critica di se stessi, seguita da un giudizio critico.

La consapevolezza, dunque, nasce sempre dall'osservazione critica di ciò che ci circonda, da una "valutazione" che è l'esatto opposto di "sottovalutazione".

Naturalmente, questa è una competenza che deve essere costantemente allenata e per accrescerla bisogna vivere situazioni sempre nuove, sia nel lavoro, sia nella vita.

La consapevolezza di se stessi si raggiunge anche facendo una valutazione delle proprie caratteristiche:

- quali sono i miei punti deboli? (ad es. indecisione, esprimersi male, non ascoltare, ecc.)
- quali sono i miei punti di forza? (ad es. attitudine alla leadership, precisione, lavorare bene in gruppo, parlare e scrivere bene, ecc.)

### Autonomia

Passiamo adesso alla competenza relativa all'Autonomia.

Il termine assume molti significati diversi a seconda del contesto. Ad esempio se ci riferiamo ad un'auto o un macchinario, oppure alle persone. In quest'ultimo contesto s'intende la capacità del soggetto di operare e decidere stabilendo da solo le proprie regole e seguendole, senza aiuto da parte degli altri e senza subire condizionamenti esterni.

L'autonomia deriva direttamente dalla consapevolezza. Solo chi è consapevole della situazione può operare in modo autonomo. Dall'altro verso, se non si è consapevoli, è pericoloso e sconsigliabile cercare di essere autonomi: si sbaglierebbe di sicuro, in quanto non si ha consapevolezza di ciò che ci circonda.

Di seguito presenteremo 3 esempi tipici di rischi che si possono correre nel prendere decisioni autonome, e cioè:

- 1) una decisione avventata
- 2) una decisione forzata
- 3) una decisione condizionata

### Esempio di Decisione avventata

Per quanto riguarda l'esempio di una decisione affrettata, basti pensare ad una domanda a cui si risponde d'impulso, senza avere una piena consapevolezza del problema. Al contrario, invece, sarebbe bene esaminare tutti gli aspetti della domanda, rispondendo dopo un'attenta riflessione, con la consapevolezza di tutte le conseguenze che possono derivare dalla risposta.

### Esempio di Decisione non autonoma

Un esempio tipico di Decisione forzata è quando ci viene fatta una domanda in cui è implicitamente suggerita anche la risposta. Alla domanda "sarai certo d'accordo" molti d'istinto risponderebbero di sì, anche quando non si è, di fatto, pienamente d'accordo. Si risponde, quindi, senza cogliere la trappola sottesa.

### Esempio di Decisione condizionata

Infine, l'esempio tipico di Decisione condizionata si verifica quando si risponde facendosi condizionare dall'ambiente e/o dalla situazione, non valutando la risposta in modo obiettivo.

### Avere Autonomia

Da questi esempi è facile comprendere come per avere Autonomia sia importante:

- capire e percepire la situazione
- comprendere gli effetti della decisione, assumendosene la responsabilità

In definitiva, la propria autonomia dipende da:

- **hard skill**, cioè conoscenza del contesto (leggi, norme, usi, abitudini, integrazione sociale)
- **soft skill**, cioè fiducia in se stessi, senso di responsabilità, sentirsi parte del sistema

### Suggerimenti per accrescere l'Autonomia

Prima di chiudere, ecco di seguito alcuni suggerimenti per accrescere la propria autonomia:

- abituarsi alla vita e al lavoro autonomi
- assumere atteggiamenti riflessivi, non impulsivi

Ad esempio, può essere di aiuto prendere decisioni facendo l'arbitro, viaggiando da soli magari in modo avventuroso per mare, in montagna, all'estero.

### Conclusioni

Bene, siamo giunti alla fine di questa lezione.

Vi ricordo che abbiamo parlato di cosa siano e come si incrementano:

- la consapevolezza
- l'autonomia
- e come l'autonomia sia condizionata dalla consapevolezza

Grazie per l'attenzione e per aver partecipato!