



LA FATICA DI

RicOnoscersi

«Mi piace usare internet e tutto ciò che è multimediale per conoscere il mondo, ma anche perdermi dentro e riflettere. Purtroppo a “conoscere se stessi” non ce lo insegna nessuno... lo vago perso nel mio mondo e cerco di capire il perché dei miei comportamenti, soprattutto del perché non riesco a comunicare con gli altri. È come se convivessero in me due persone, una dentro e una fuori, e quando mi rendo conto di ciò mi prende male dentro, perché in mezzo agli altri vorrei essere me stesso, invece non ce la faccio. Non ce la faccio a dire quello che penso, non ne dico neanche una metà e fra una parola e l'altra che mi escono dalla bocca ne penso altre cento, che rimangono però dentro di me».

(Matteo, 17 anni)

Per ogni essere umano (e non solo per i giovani) conoscere e accettare se stessi è sempre tra le cose più importanti e difficili da fare nella vita. Ci sono regole da rispettare e tappe da superare. Ecco le principali:

- **Accettare la propria realtà interiore ed esteriore** (eredità genetica, temperamento di base, sesso, costituzione fisica ecc.).
- **Imparare dal proprio passato**, con gli aspetti positivi e negativi che lo caratterizzano.
- **Accettare anche i propri limiti**, perché questo impone il «volersi bene».
- **Coltivare il senso dell'umorismo e dell'auto-critica** (saper ridere di se stessi è spesso una ricetta formidabile per poter ricominciare).
- **Non pensare di fare a meno degli altri**, ma liberarci dalla paura di essere giudicati: ciò ci fa mettere la maschera e ci condiziona.



ho paura, ho paura di te, del mondo

20 DOMANDE PER CONOSCERE SE STESSI

Questo non è un test, ma solo una serie di domande formulate da W. Dyer, docente universitario di psicologia a New York, per farti riflettere sulla maturità umana. Leggile e, con tutta l'obiettività di cui sei capace, valuta te stessa/o:

1. Sei in grado di controllare i tuoi stati d'animo?
2. Le tue motivazioni vengono, più che dall'esterno, da dentro di te?
3. Sei esente dal bisogno di ricevere approvazione?
4. Ti sai accettare così come sei, e sai fare a meno di lamentarti?
5. Sei libero/a dal culto degli eroi?
6. Sei uno/a che agisce, che fa, o uno/a che critica?
7. Vai incontro con entusiasmo al misterioso e all'ignoto?
8. Riesci a evitare di parlare di te stesso/a in termini assoluti?
9. Riesci sempre ad amare te stesso/a?
10. Hai eliminato ogni rapporto di dipendenza?
11. Hai eliminato dalla tua vita ogni motivo di biasimo e di critica?
12. Sei libero/a da costante senso di colpa?
13. Riesci a non curarti del domani?
14. Sai dare e ricevere amore?
15. Riesci a evitare l'ira paralizzante nella tua vita?
16. Hai eliminato l'abitudine di rimandare al domani?
17. Hai imparato dai tuoi errori?
18. Sai godere spontaneamente, senza avere un programma?
19. Sai apprezzare il buon umore e sai infonderlo?
20. Sei trattato/a dagli altri come vuoi essere trattato/a?

In qualsiasi momento puoi decidere di rispondere affermativamente a tutte queste domande, se sei disposto/a ad abolire molti «dovrei» e «avrei dovuto» appresi nel corso della tua vita. La vera scelta consiste nel decidere di essere personalmente libero/a, oppure di restare incatenato/a alle speranze che altri ripongono in te o a ciò che altri si aspettano da te.



Sotto la maschera

«Io, la timidezza,
io costretto a portare
una maschera sicura
per non far capire
al mondo,
a te,
che sotto la maschera
in fondo a me
ho paura,
ho paura di te, del mondo,
ho paura di non essere
compreso e accettato».

(Marco, 18 anni)



PROPOSTE DI LAVORO

- **Lavoro di gruppo:** commentare i punti presentati, con brevi riflessioni ad alta voce.
- Marco, nella sua poesia, ci dice che la maschera nasconde solo la paura di non essere compreso e accettato. È così?
- Quali sono – secondo voi – gli ostacoli più grandi che ci impediscono di conoscere noi stessi?