

Diana Pardini

In strada

Percorsi di sviluppo personale

Edizioni La parola
Roma

INDICE

- 9 *Presentazione dell'autrice*
- 11 *Introduzione*
- 15 I – *La conoscenza di sé*
- 17 Partire dall'*io unico* per una formazione autentica
- 19 L'unicità è il valore fondante del mio percorso personale
- 24 La strategia della passeggiata nella conoscenza di sé
- 29 *Ho tanto dentro di me* (W. Goethe), ma non lo so
- 30 Dalla unicità verso la preziosità di ognuno
- 32 Lavorare sulla nostra forza interiore
- 34 Parlando con me
- 43 II – *La promozione di sé*
- 46 La pro-mozione nella vita di tutti i giorni
- 48 Una proposta semplice ma efficace: promuoversi in tre passi
- 59 Strategie molto concrete per diventare promoter di se stessi
- 67 III – *Autostima*
- 68 Da dove partire?
- 70 L'autostima è un concetto vitale
- 71 Che cosa possiamo fare per sviluppare una sana autostima?
- 77 Il percorso di tutta una vita

83	IV – <i>La comunicazione umana, autentica e di senso</i>
84	La comunicazione consapevole nelle relazioni umane
86	Comunicare, sempre
87	Ascolto profondamente
88	Comunico e contagio
89	Comunicare se stessi
90	Comunicare con le parole
93	Comunicare con il volto
94	Comunicare positivamente
101	V – <i>Empatia: capacità di leggere l'altro</i>
102	L'empatia
104	Dall' <i>idea bella</i> di empatia alla sua vivibilità
105	Più empatia, più crescita personale
111	VI – <i>Il pensiero comprensivo</i>
112	Le espressioni del pensiero unilaterale e del pensiero comprensivo: un confronto
114	Jerome Liss e il pensiero comprensivo
116	La forza propulsiva del linguaggio positivo
117	Un esercizio unito a una riflessione
119	<i>Conclusioni</i>
121	<i>Eserciziario</i>
122	I 40 esercizi
134	<i>Dai miei quaderni personali</i>
137	<i>Bibliografia brevemente ragionata</i>
139	I 52 libri



INTRODUZIONE

C'è solo la strada su cui puoi contare, la strada è l'unica salvezza.
G. Gaber

Nel mio piccolo studio, a casa, campeggia una frase dell'economista venezuelano Adolph Pérez Esquivel che dice: *per seminare occorre aprire le mani*.

Leggo e rileggo quella frase che si proietta sul mio lavoro quotidiano, è questo il senso dei vari "semi-nari" che ho raccolto nel testo che segue: sono *semi* lasciati cadere in contesti diversi, sempre con la convinzione che bisogna *aprire le mani* perché è l'atteggiamento vitale, creativo, direi meglio *costitutivo* della nostra esistenza.

Per me rappresentano venti anni di crescita umana e di condivisione con tutte quelle persone che, partecipando alle mie lezioni-laboratorio, hanno *vissuto con me* momenti intensi ed entusiasman- ti in cui tutti, io per prima, ci siamo arricchiti.

Ogni argomento trae ovviamente la sua origine dalla *mia vita* perché non si può essere credibili se non si attinge a ciò che ha plasmato noi stessi.

Ho sperimentato sulla mia pelle l'importanza della *conoscenza di sé*, tema nodale di ogni esistenza, e racconto dell'*autostima* perché ho tardato a capire il *valore* di me stessa; offro la mia esperienza, la riflessione sulle mie ferite personali perché possano essere utili a qualcuno.

Sento necessario chiarire e distinguere che cosa sia la *promozione di sé* e quanto sia difficile promuoversi in una società che scambia la promozione umana con quella di un detersivo o di un'auto.

Sulla *comunicazione*, tema di gran moda, scrivo partendo dall'idea-forza che una buona comunicazione ha le sue radici nella verità e porta in sé il germoglio di un cambiamento positivo.

Infine l'*empatia*, la chiave per entrare nell'Altro, l'altro che è mio complemento e completamento, stimolo a crescere, l'altro che mi suscita il confronto, l'altro per il quale, in un certo senso, mi sono preparata, l'altro per il quale vale la pena vivere.

L'ultimo capitolo è dedicato al *pensiero comprensivo* e al suo inventore, io ho imparato a praticarlo traendone larghi benefici.

Attraverso questi *temi in itinere* propongo al lettore un percorso individuale di *sviluppo personale*; mi servirò dell'amicizia affettuosa dei libri e dei loro autori cari, mi servirò dei miei 50 anni di cui molti prestati all'associazionismo e al lavoro con i giovani e in generale al *rapporto umano* in cui credo fermamente. Richiamerò a piene mani la vita di tutti i giorni, i miei familiari, gli amici, i colleghi ma anche la persona incontrata per caso sul treno o per strada, a me capita spesso, nessuno è escluso nella costruzione di me stessa, cantiere aperto.

Utilizzerò infine un *eserciziaro* per dare consistenza al pensiero, sia nel corso del testo che alla fine, per avviare liberamente la pratica di quanto ragionato insieme: credo ce ne sia bisogno.

Ogni tanto intercalerò il mio discorso con una *fotografia* fatta dalle mie figlie o da Marco, mio amico e marito, immagini del cuore, condivise e amate che, per la loro intensità, regalano un attimo di

piacere e rilassamento, necessari quando il discorso si fa impegnativo.

La *colonna sonora* che mi ha accompagnato è un brano struggente e intenso che mia figlia Marta ha composto sul pianoforte regalato dal mio babbo nel dicembre 2007, un Milton di New York dei primi del Novecento, un oggetto assolutamente vivo, creatura tra le creature di famiglia.

Tutto il libro è “segnato” da un sentiero che inizia ma non finisce, siamo in strada tutta la vita, *io mi sento in strada*.

LA CONOSCENZA DI SÉ

Da Socrate¹ con il suo monito *conosci te stesso*², passando per De Montaigne³, *chi si conosce ama e coltiva se stesso sopra ogni altra cosa*, e ancora a un contemporaneo come Jean Guittou⁴ che ci esorta ad *avere un dialogo costante, senza concessioni, con noi stessi*: grandi pensatori e persone di fine sapienza⁵ invitano, con forza, a occuparci essenzialmente di *quello che sta dentro di noi*.

Apro il giornale, guardo la televisione, ascolto una conversazione: l'attuale interesse è volto a *tutto ciò che sta fuori di noi* allontanandoci pericolosamente dall'essenziale.

Si avverte un vuoto sull'argomento, non tanto sul piano teorico, che in qualche maniera viene colmato da studi, quanto su quello esperienziale, che è poi quello che conta in una vita. Lo osservo ripetutamente negli incontri, nei gruppi e nelle relazioni: emerge un gran *bisogno di scambi profondi* e di cura per ciò che è *in fondo a noi*.

Un poeta brasiliano contemporaneo si interroga: “come decifrare pittogrammi di diecimila anni fa se non so decifrare la scrittura dentro di me⁶?”.

Non saprei individuare che cosa è più importante della *coltivazione* di uno *spazio interiore*, di quei momenti che riusciamo a ritagliarci dalle *faccende della vita*.

Faccende, serie e meno serie, che comunque distraggono e spesso confondono, illudendoci su *che cosa è cruciale e che cosa no*.

Pascal⁷ coglie nel segno quando dice che tutti i mali dell'uomo derivano dal *non saper stare da solo in una stanza*. È una provocazione da accettare all'istante spingendo l'attenzione verso l'interno, suggerendo di chiudere per un minuto gli occhi e domandarsi: *Io, da solo in una stanza, quando è accaduto l'ultima volta?*

Un cammino vero inizia con le *domande*: interrogarsi, cercare la discussione con noi stessi, ri-conoscersi interlocutori privilegiati, è un buon inizio.

Ma perché devo conoscere me stesso⁸, perché è importante che avvii questo processo senza fine?

Penso ai lunghi momenti di *assoluto silenzio* trascorsi in mia compagnia concentrando l'attenzione sulla *vita che vivo* e sul senso di appartenenza a me stessa di ogni azione, pensiero, emozione.

Penso alla gioia profonda di essere qui, di poter godere di *situazioni infinitesimali* come un respiro ben fatto o la percezione di energia che mi permea quando cammino a passo sostenuto.

È da qui che parte tutto, se mancasse questa fase di *conoscenza*, direi meglio di *amore*, credo sarebbe difficile realizzare cose significative nel mondo degli affetti, nella sfera spirituale, nello studio, nel lavoro, nel sociale. Da qui parte tutto: da me stesso.

La conoscenza di sé è inoltre un apripista, apre le porte alla conoscenza dell'altro, è un itinerario necessario se si vogliono intessere rapporti significativi con le persone che ci circondano.

La conoscenza dell'altro passa inesorabilmente attraverso la conoscenza accurata che ho di me: quanto più tale conoscenza sarà cesellata tanto più saprò interpretare l'altro in un rapporto quasi matematico di reciprocità.

Spesso chi guarda l'altro con superficialità, con indifferenza, con durezza di cuore e di testa, altrettanto fa con se stesso, non riesce a capire la propria interiorità.