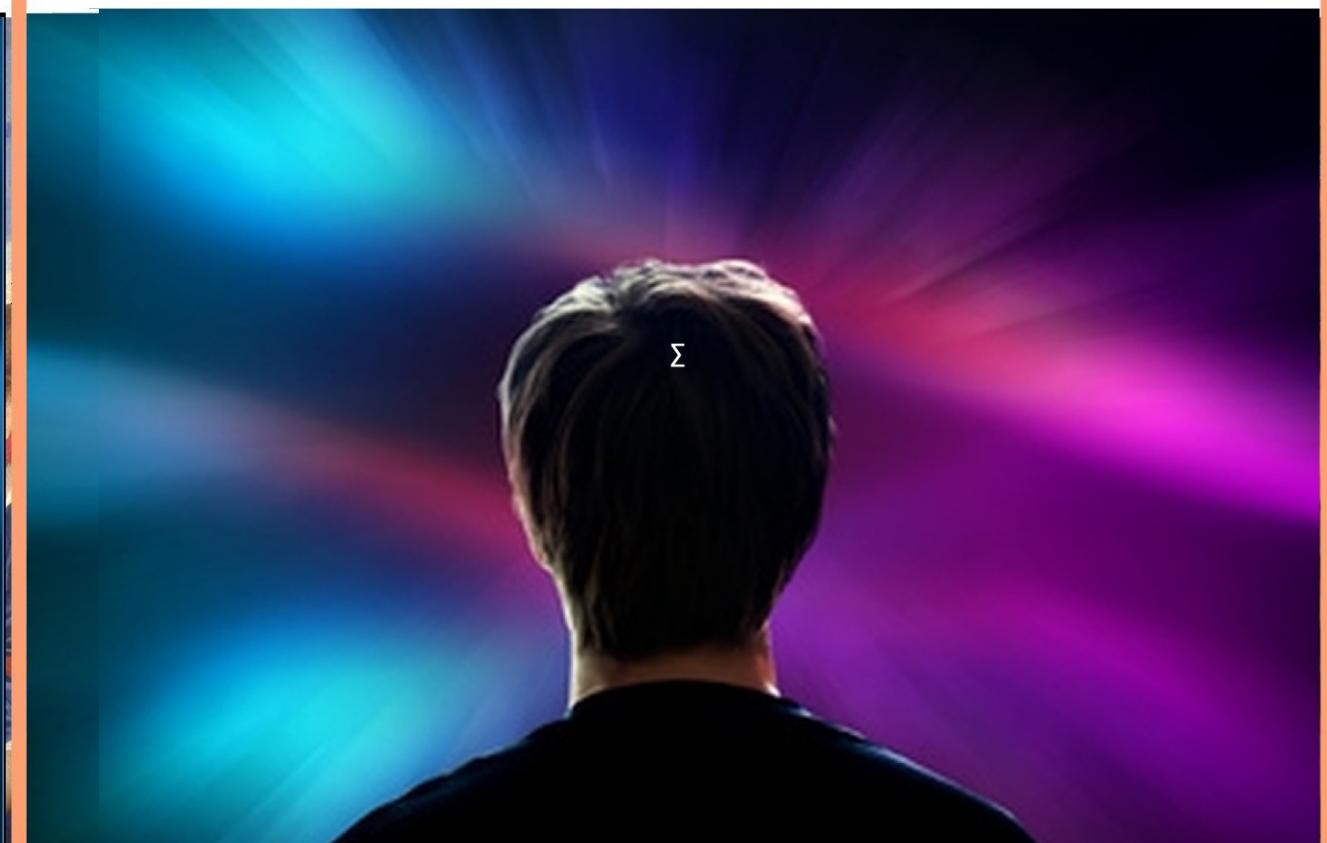


# Anna Fata

## Chi sono?

Un cammino di 30 giorni alla scoperta di se stessi  
verso un approccio olistico integrato



Erba Sacra  
Edizioni

*Fino a che uno non si compromette,  
c'è esitazione, possibilità di tornare indietro,  
e sempre inefficacia.*

*Rispetto ad ogni atto di iniziativa e creazione,  
c'è solo una verità elementare,*

*l'ignorarla uccide innumerevoli idee e splendidi piani.  
Nel momento in cui uno si compromette definitivamente  
anche la provvidenza si muove.*

*Ogni sorta di cose accade per aiutare,  
cose che altrimenti non sarebbero mai accadute.*

*Una corrente di eventi ha inizio dalla decisione,  
facendo sorgere a nostro favore  
ogni tipo di incidenti imprevedibili,  
incontri e assistenza materiale,  
che nessuno avrebbe sognato  
potessero venire in questo modo.*

*Tutto quello che puoi fare,  
o sognare di poter fare  
incomincialo.*

*Il coraggio ha in sé genio, potere e magia.  
Incomincialo adesso.*

W.J.Goethe

*La cosa che più conta di un viaggio  
è non smettere di viaggiare*

M. Maggiani

**INDICE**

- 1. Premessa
- 2. Introduzione
- 3. Il contributo della musica

- 1° Giorno: La mia autopresentazione: Chi sono io?
- 2° Giorno: Disegna te stesso
- 3° Giorno: Apprezza te stesso
- 4° Giorno: Conosci e accetta te stesso
- 5° Giorno: Analisi delle attività piacevoli
- 6° Giorno: Assaggiare
- 7° Giorno: La padronanza
- 8° Giorno: Le opportunità
- 9° Giorno: Scopi e significati nella vita
- 10° Giorno: Il "gioco" dei valori
- 11° Giorno: Domande del mattino
- 12° Giorno: Domande della sera
- 13° Giorno: Il dialogo con se stessi (self-talk)
- 14° Giorno: La "domanda guida" della mia vita
- 15° Giorno: Esercizio anti-crastinazione
- 16° Giorno: Analisi delle preoccupazioni
- 17° Giorno: Sostituzione del pensiero
- 18° Giorno: Rivalutare le abitudini
- 19° Giorno: Ridimensionare gli obiettivi
- 20° Giorno: Ottimismo e pessimismo: i colori della vita
- 21° Giorno: Elenco positivo
- 22° Giorno: Essere se stessi
- 23° Giorno: Autonomia
- 24° Giorno: Diventare più socievoli
- 25° Giorno: Relazioni positive con gli altri
- 26° Giorno: La costruzione delle relazioni intime
- 27° Giorno: Esercizio della gratitudine
- 28° Giorno: Il perdono
- 29° Giorno: Crescita personale
- 30° Giorno: Di nuovo io, sempre più io

Appendice 1

*Gli uomini viaggiano per stupirsi degli oceani e dei monti, e dei fiumi  
e passano accanto a se stessi senza meravigliarsi*

Sant'Agostino

## 1. Premessa

Con questo volume si desidera proseguire idealmente un percorso centrato sull'individuo, la sua conoscenza, evoluzione, maturazione, un cammino per stimolare i sensi, la sensualità e risvegliarsi ai piaceri del presente.

La filosofia di fondo che ispira il presente contributo è quella di ArmoniaBenessere®, un metodo, uno stile di vita e di lavoro, che affonda le sue radici teoriche ad occidente, ispirandosi alla psicologia positiva, alla psicoanalisi e all'analisi immaginativa, così come ad oriente, nella meditazione Zen e nella medicina tradizionale cinese.

Il riferimento costante è alla persona, nella sua individualità, a partire dalla quale si declina il suo essere con se stessa, gli altri e nel mondo. In ogni uomo si possono rinvenire tracce di immanenza e di trascendenza: i limiti umani stabiliscono fino a dove è possibile arrivare, mentre la trascendenza induce ad andare oltre se stessi. In ogni essere vivente, uomo compreso, è possibile individuare tracce di un'essenza spirituale, che va oltre il contingente e che alimenta l'anelito a ricongiungersi con il trascendente. Finito e infinito, limiti e possibilità sono compresi: a volte prevale un estremo, altre volte l'altro.

In questa prospettiva l'individuo viene considerato come un essere olistico, in cui mente, corpo e spirito si trovano in armonia. Numerosi sono gli strumenti per l'autoconoscenza e lo stare bene, in questo contesto verranno presi in considerazione in modo particolare la scrittura creativa, il disegno e la musica, che hanno il vantaggio di essere semplici, immediati, alla portata di tutti e utilizzabili in qualsiasi contesto e situazione. Necessitano solo di un piccolo spazio di vita, di tempo e mentale, per la loro pratica, come se fossero dei rituali sacri da svolgere per la cura e la dedizione nei propri confronti.

La scansione temporale ideale qui proposta per questo percorso di autoconoscenza, non è una corsa ad ostacoli in cui vince chi arriva per primo, perché è la partecipazione, l'esperienza che in questo caso conta. Avendo ciascuno i suoi tempi personali di riflessione e maturazione, è possibile rimodulare flessibilmente la cadenza, secondo le proprie possibilità, facendo comunque attenzione a portare a termine il cammino, inteso come impegno nei propri confronti.

Quello che resta, alla fine, è il vissuto di un viaggio condotto dentro se stessi al termine del quale si riemerge inesorabilmente rinnovati e arricchiti, con alle spalle un processo avviato di evoluzione che poi risulta più semplice e fluido da portare avanti anche nel resto della vita quotidiana.

*La vita è ciò che facciamo di essa,  
i viaggi sono i viaggiatori,  
ciò che vediamo non è ciò che vediamo  
ma ciò che siamo*

F.Pessoa

## 2. Introduzione

"Chi sono io?".

E' la domanda più antica in ordine di tempo, che comporta contemporaneamente l'imperativo socratico del 'conosci te stesso' a cui siamo chiamati ad adempiere tutti, prima o poi.

Si tratta di un quesito che nel processo evolutivo cominciamo a rivolgerci nel corso dell'adolescenza e la cui risposta, di fatto, non è mai definitiva, ma viene ri-formulata più volte nel corso della vita. A questo, ben presto, si affianca il "Cosa mi chiede il mondo? Cosa posso fare per il mondo?", che nella visione junghiana rappresenta l'apice del processo di individuazione, la capacità di conciliare le esigenze e le inclinazioni proprie con quelle rivolte dalla realtà circostante, materiale e spirituale.

"Chi sono io?".

E' un interrogativo che sgorga dalla sete di conoscenza, dal desiderio, dalla curiosità, dal bisogno, un insieme di fattori che ci spingono a ricercare un elemento almeno all'apparenza costante, in un flusso pressoché continuo di mutamenti: la nostra identità, dal latino 'identitas' (ciò che è uguale a se stesso), che rappresenta il nostro cuore pulsante, il centro simbolico di noi stessi, nel quale ci riconosciamo e grazie al quale possiamo affermare di essere noi stessi, nonostante le incessanti modifiche di spazio, luogo, tempo che attraversiamo.

Nel corso dei secoli, le varie discipline e i relativi pensatori più illustri, filosofi, psicologi, scienziati, letterati, hanno proposto risposte anche assai differenti circa la natura dell'identità, la sua localizzazione fisica, la sua costruzione ed evoluzione, e il dibattito al proposito è ancora aperto. Forse è l'essenza stessa dell'identità che la rende impossibile da definire una volta per tutte: appena si crede di esserci riusciti, qualcosa di essa di nuovo sfugge. Probabilmente perché l'identità è più connotabile correttamente come processo che non come concetto. E' qualcosa di vivo, pulsante, che si può cogliere solo in fieri, in divenire, e come tale qualsiasi definizione, essendo statica, la priva proprio della sua essenza vitale, che la rende ciò che è.

In questo contesto viene proposta una concezione olistica di identità, basata sull'autoconsapevolezza dell'esserci, qui e adesso, che scaturisce da una osservazione non giudicante del proprio corpo e della propria mente, con un atteggiamento di costante rinnovamento interiore che porta ad avvicinarsi a se stessi, e di riflesso agli altri, come se fosse sempre la prima volta.

La consapevolezza e la conoscenza di sé a loro volta si agganciano ad una coerenza di fondo basata sui valori che il nostro essere e il nostro fare esprimono e sostengono in modo solido e costante.

Questo non prescinde, in termini evolutivi, dall'interdipendenza socioculturale di cui ciascuno fa parte: gli altri ci rimandano un'immagine di noi con cui siamo chiamati a confrontarci di continuo.

Anche se l'identità non è data una volta per tutte, è possibile comunque impegnarsi attivamente nella conoscenza e costruzione di essa in qualsiasi momento di vita, specie dall'adolescenza in poi. La conoscenza di sé è la base fondamentale per avviare un processo di evoluzione e cambiamento al fine di una crescente espressione delle proprie risorse e potenzialità, e sentirsi così sempre più pieni, realizzati, soddisfatti, in armonia con se stessi, gli altri ed essere felici.

In questo percorso, della durata ideale di trenta giorni, si cercherà di dare una risposta, seppure provvisoria, al chi sono, che va di pari passo con il cosa mi piace, desidero, quali sono le mie priorità di vita, gli obiettivi, i valori e come mi vedono gli altri.

Tali definizioni costituiranno la base da cui partire per percorrere nuove strade per cambiare, per conciliare il come sono con il come vorrei essere, per raccordare il ciò che voglio io con il cosa si attendono gli altri da me e ricercare così un nuovo progetto di vita più vicino al come siamo ora. Tutto questo si effettuerà tramite esercizi semplici, divertenti, coinvolgenti, per affinare la percezione, la sensorialità, le capacità emotive e riflessive, per modificare gli schemi di pensiero negativi e pessimistici, per imparare a individuare e sfruttare le opportunità che ogni situazione ci offre e costruire così, giorno dopo giorno, la propria realizzazione personale ed essere sempre più se stessi.

*Non occorre che [tu] esca dalla stanza  
Rimani seduto...e ascolta*

Franz Kafka

*Appena si comincia a parlare una lingua straniera,  
cambiano le espressioni del viso,  
delle mani, il linguaggio del corpo.  
Si è già qualcun altro*

I. Adjani

### 3. Il contributo della musica

L'essere umano, fin dalla sua comparsa sulla terra, è sempre stato attratto dai suoni, che lui produceva e che venivano emessi dalla natura.

La musica viene definita tale quando vi è una componente di intenzionalità oltre che un senso, un significato ed un rispetto di alcune regole nella sua produzione. A ben pensarci, forse, si potrebbero rinvenire delle manifestazioni musicali anche nella natura, se ci focalizziamo sull'armonia, sull'equilibrio dei suoni che provengono da essa. Non una nota stonata, non un graffio: difficile essere 'disturbati' dai rumori naturali, il vento tra le fronde degli alberi, o sulla superficie di uno specchio d'acqua, il cinguettio delle diverse specie di uccellini, lo stridere delle cicale. La musica, quella che rispetta le regole di buona composizione non è mai un disturbo, ma sempre un piacere. Ciascun artista ne offre una sua interpretazione, ma l'essenza non cambia.

Ciascuno di noi viene naturalmente attratto da uno o più tipi di musica. Questo pare che sia dovuto da una parte a precoci esposizioni, fin dalla vita intrauterina, dall'altra a caratteristiche di personalità. Sembra, ad esempio, che chi preferisce musica pop, rock, hip hop è particolarmente ottimista, possiede notevoli abilità di socializzazione, chi predilige il jazz è più sofisticato, ricercato, tradizionalista, chi ama i filoni tipo 'healing' o 'relaxing' è molto sensibile, introspettivo, con una spiccata vena spirituale, chi opta per quella etnica vanta una mentalità molto aperta, incline allo scambio, al dialogo, privo di stereotipi e pregiudizi.

A ciò si aggiungono le circostanze e le fasi di vita e della giornata, in cui il susseguirsi dei vari toni dell'umore e del bioritmo orientano verso alcune scelte piuttosto che altre.

Pare che quanto più si è aperti all'ascolto dei diversi generi musicali, tanto più aumenta la flessibilità mentale, le capacità di adattamento e si riducono i pre-giudizi, le inclinazioni verso il razzismo, la classificazione e l'etichettare. La musica, quindi, comporta una forte componente evolutiva, non solo in termini culturali, neurofisiologici, emotivi, ma anche comportamentali in senso più ampio. Non solo le scelte musicali riflettono il come si è e il dove si è incamminati, ma essa stessa è in grado di stimolare il cammino.

In questo senso, anche in questo percorso l'invito che si può rivolgere è quello di concedersi la possibilità di sperimentare quanti più generi musicali è possibile, da quelli più ritmati a quelli più soft, da quelli tipicamente occidentali a quelli orientali, da quelli più commerciali a quelli più sofisticati e ricercati. E' un viaggio interessante con e attraverso la musica, soprattutto perché consente allo stesso tempo una esplorazione delle varie sfaccettature della propria persona. Se ne riemergerà sicuramente arricchiti e stupiti della propria multidimensionalità.

*Tutti i sentieri portano alla stessa meta':  
trasmettere agli altri ciò che siamo.*

*E dobbiamo prima attraversare la solitudine e le difficoltà,  
l'isolamento e il silenzio,  
per procedere verso il luogo incantato  
in cui possiamo danzare la nostra goffa danza  
e cantare il nostro canto dolente;  
ma in questa danza, in questo canto  
si compiono i più antichi riti della coscienza,  
nella consapevolezza di essere uomini  
e di credere in un destino comune.*

Pablo Neruda

*La gente non fa un viaggio.  
E' il viaggio che fa la gente*

J. Steinbeck

## 1° Giorno

Ogni viaggio comincia sempre con il definire il punto di partenza e quello di arrivo e comporta il munirsi degli strumenti orientativi per affrontare il cammino.

Questo volume rappresenta la 'bussola di viaggio' che testimonia da dove siamo partiti, ciò che stiamo attraversando e dove giungeremo.

Il primo passo del percorso consiste nel capire dove ci si trova, che concretamente si declina in un primo ampio tentativo di rispondere alla domanda: "Chi sono io?". Per compiere questo può essere utile porsi di fronte allo specchio, in uno stato di rilassamento profondo, e cominciare a descrivere se stessi, secondo quanto gli occhi, ma soprattutto il cuore suggeriscono. Guardarsi fuori e dentro e scrivere liberamente, come se ci si stesse presentando ad una persona che non si conosce, ma che ispira fiducia.

**La mia autopresentazione: Chi sono io?**

*Viaggiare  
potrebbe essere  
una delle più forme più gratificanti  
dell'introspezione*

L. Durrell

## 2° Giorno

Spesso le parole non sono in grado di dare voce alle nostre parti più intime e recondite. Anche nella vita quotidiana il 70% della nostra comunicazione si effettua tramite canali non verbali.

Un altro modo per rispondere al quesito "Chi sono io?" può essere il disegno, una rappresentazione di sé, della molteplicità di ruoli, persone, funzioni che ricopriamo e dalla cui armonizzazione origina quell'essere unico e originale che è ciascuno di noi.

Non occorre saper disegnare, non è un esercizio di abilità artistica, ma una forma di comunicazione simbolica, priva del filtro della parola che a pieno titolo può completare la definizione verbale fornita il giorno precedente.

**Disegna te stesso**