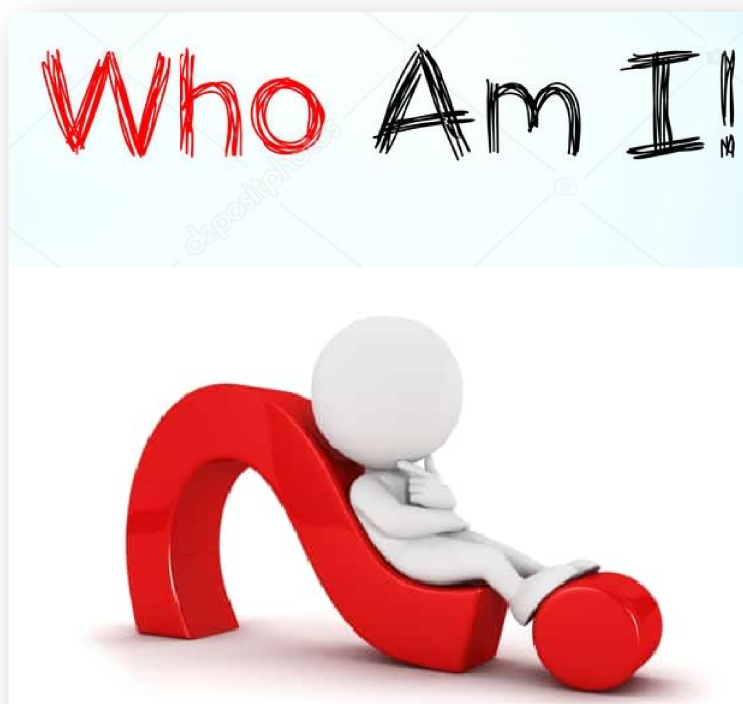


**ITIS-LS “Francesco Giordani” Caserta**

**prof. Ennio Ranucci**

**a.s. 2021-2022**

*Chi sono e chi diventerò*



Fonte:

## Le vostre zone erronee, Wayne W. Dyer

(Psicologo noto in America, dove insegna alla Graduate School della John's University di New York, ed esercita come terapeuta privato)

1. Credi di essere padrone della tua mente?
2. Sei in grado di controllare i tuoi stati d'animo?
3. Le tue motivazioni vengono, piu che dall'esterno, da dentro di te?
4. Sei esente dal bisogno di ricevere approvazione?
5. Sei tu a stabilire le tue regole di condotta?
6. Sei libero dal bisogno di essere trattato con giustizia e lealta?
7. Ti sai accettare cosi come sei, e sai fare a meno di lamentarti?
8. Sei libero dal culto degli eroi?
9. Sei uno che agisce, che fa, o uno che critica?
10. Vai incontro con entusiasmo al misterioso e all'ignoto?
11. Riesci a evitare di parlare di te stesso in termini assoluti?
12. Riesci sempre ad amare te stesso?
13. Sai crescere le tue radici?
14. Hai eliminato ogni rapporto di dipendenza?
15. Hai eliminato dalla tua vita ogni motivo di biasimo e di critica?
16. Sei libero da costante senso di colpa?
17. Riesci a non curarti del domani?
18. Sai dare e ricevere amore?
19. Riesci a evitare l'ira paralizzante nella tua vita?
20. Hai eliminato l'abitudine di rimandare al domani?
21. Hai imparato dai tuoi errori?
22. Sai godere spontaneamente, senza avere un programma?
23. Sai apprezzare il buon umore e sai infonderlo?
24. Sei trattato dagli altri come vuoi esser trattato?
25. Piu che il bisogno di rimediare alle tue deficienze, è il tuo potenziale di crescita che ti motiva?

## *La felicità e il tuo Q.I.*

L'intelligenza si misura dalla capacità di risolvere problemi complessi, risolvere rapidamente equazioni astratte?

La felicità è direttamente proporzionale a questo concetto di intelligenza?

L'intelligenza potrebbe essere misurata con la capacità di vivere una vita efficiente, felice, vissuta ogni giorno, e ogni minuto di ciascun giorno?

Se sei felice, se vivi ogni momento per tutto ciò vale la pena di viverlo, sei una persona intelligente?

La capacità di risolvere un problema è un'utile aggiunta alla tua felicità; ma se tu sai che, pur essendo incapace di risolverlo, puoi sempre sceglierti la felicità o, quanto meno, rifiutarti di scegliere l'infelicità, allora sei intelligente.

Puoi cominciare a ritenerti veramente intelligente sulla base dello stato d'animo in cui decidi di affrontare le circostanze difficili?

Nella vita, tutti abbiamo da combattere grosso modo le stesse battaglie.

A meno di non vivere avulsi da un qualsiasi contesto sociale, tutti incontriamo difficoltà che si assomigliano. Disaccordi, conflitti, compromessi, fanno parte della vita di una persona. E anche il denaro, la vecchiaia, la malattia, la morte, le catastrofi naturali, le disgrazie, sono tutti eventi che pongono dei problemi a praticamente tutti gli esseri umani.

Imparare a dirigere se stessi comporta tutto un nuovo processo mentale.

E' probabile che fino ad ora tu abbia creduto che non sia possibile controllare sentimenti, stati d'animo, emozioni; che l'ira, l'odio e la paura come, del resto, l'amore, la gioia, l'estasi siano cose che capitano. **Non si controllano: si accettano.**

Quando avvengono fatti dolorosi, tu, naturalmente, ti addolori, e speri che succeda qualcosa di bello per tornare a star bene.

## La scelta dello "stato d'animo"

Gli stati d'animo non sono solo semplici emozioni che ti capita di provare: **sono reazioni che tu scegli di avere**. Il responsabile delle tue emozioni sei tu, non sei tenuto a scegliere reazioni autodistruttrici. Quando imparerai a sentirti come vuoi tu, sarai sulla strada che porta all'intelligenza.

Sillogismo logico:

***Se controlli tu i tuoi pensieri, e se da questi discendono i tuoi stati d'animo, sei in grado di controllare i tuoi stati d'animo.***

Esempi:

"Mi offendi."

"Mi rattristi." "Che posso farci, se sono triste."

"Ho i nervi – e non stare a chiedermi perché."

"E un uomo disgustoso."

"Le cime d'intelligenza mi mettono in soggezione."

"Mi metti in imbarazzo."

"E una donna che mi fa veramente adirare."

"Mi hai fatto fare una magra figura davanti agli altri. "

L'elenco potrebbe non finire mai. Ogni frase contiene un messaggio secondo il quale non saresti responsabile di ciò che provi.

Riscriviamo le prime tre affermazioni:

Mi sono offesa per le cose che mi hai detto

Ho deciso di essere triste, anche se potrei fare qualcosa per non esserlo

Ho deciso di avere i nervi, perché così riesco di solito a manipolare le persone

## **L'importanza di vivere nel presente**

Al centro di un'esistenza efficiente vi è la presa di contatto col presente. Vivere adesso: se ci pensi bene, invero non esiste altro momento in cui tu possa vivere. Il presente è tutto quel che c'è, e il futuro non è che un altro momento presente da vivere quando arriverà. Una cosa è certa: non puoi viverlo finché non viene. Il fatto è che viviamo in una cultura che toglie ogni importanza e significato al presente. Risparmia per il futuro! Pensa al domani! Pensa a quando non lavorerai più!...

Non tenere conto del presente è quasi una malattia, nella nostra cultura, e noi veniamo continuamente condizionati a sacrificarlo al futuro. Con questo sistema, in conclusione, non solo evitiamo, adesso, ogni godimento, ma la facciamo finita per sempre con la felicità. Una volta arrivato, il futuro diventa il presente, e dobbiamo impiegarlo a prepararci per il futuro. La felicità, sempre rimandata all'indomani, ci sfugge di continuo.

## Le nuove generazioni reggono il dolore?

Fonte:

I no che aiutano a crescere, Asha Phillips

(psicoterapeuta infantile formata presso la Tavistock Clinic di Londra, dove ha lavorato nel dipartimento pediatrico, oltre che come consulente di psicologia)

*“Un no non è necessariamente un rifiuto dell’altro o una prevaricazione, ma può invece dimostrare la fiducia nella sua forza e nelle sue capacità. È il necessario corollario del dire sì: entrambi sono importantissimi.”*

Fonte:

Paolo Crepet

(Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Padova e poi in Sociologia presso l'Università di Urbino. Specializzato in Psichiatria presso la Clinica Psichiatrica dell'Università di Padova. Come scrittore vince il *Premio letterario La Tore Isola d'Elba* nel 2015)

Per educare si deve avere coraggio, capire le situazioni e anche se alcune scelte sono dolorose bisogna capire che non sono fatte per far del male al proprio figlio ma per spronarlo un domani ad essere un adulto forte, indipendente e che sappia contare su se stesso.

Senza i "no" non si cresce, educare significa togliere, educare è una fatica.