



POPULORUM PROGRESSIO

Associazione ONLUS – Cooperativa Sociale

Scuola di Formazione 4 Marzo 2009

Casa Nazaret – SAN VITALIANO (NA)

Argomenti: Fiducia in se stessi

Obiettivi: *Essere in prima linea per tradurre nei fatti una morale di giustizia e di equità (PP, 81)*

Destinatari: Soci della Cooperativa, aderenti all'Associazione

Contestualizzazione: La Chiesa Cattolica, attraverso la Enciclica Populorum Progressio, si appella a cattolici, cristiani ed a tutti gli uomini di buona volontà perché lavorino per un mondo più giusto ed equo, dominato dalla pace.

Sviluppo è il nuovo nome della Pace, ribadisce Papa Paolo VI nella benedizione a chiusura dell'Enciclica.

Uno sviluppo inteso in senso universale ed integrale. Dunque che parte dalla singola persona. La Populorum Progressio può ritenersi un vero e proprio progetto di costruzione di un nuovo ordine mondiale che, coerentemente a quanto la Dottrina Sociale della Chiesa insegna, parte dalla costruzione di se: una piramide capovolta ove il vertice è l'uomo e la base è l'umanità...



Fonti utilizzate:

Populorum Progressio – Enciclica di Paolo VI
GLÓSÓLI dei Sigur Ros - album Takk del 2006

WEB http://ascoltailtuocorpo.com/Articoli/Fiducia_in_se_stessi.htm

Fiducia in se stessi

La Chiesa Cattolica, attraverso la Enciclica Populorum Progressio, si appella a cattolici, cristiani ed a tutti gli uomini di buona volontà perché lavorino per un mondo più giusto ed equo, dominato dalla pace.

Sviluppo è il nuovo nome della Pace, ribadisce Papa Paolo VI nella benedizione a chiusura dell'Enciclica.

Uno sviluppo inteso in senso universale ed integrale.

Non c'è sviluppo dei popoli e delle nazioni se non si lavora per lo sviluppo delle potenzialità e per la tutela delle libertà di ciascun uomo.

Quindi sviluppo, pace, solidarietà, equità e giustizia, sono valori universali chiamati ad incarnarsi, per volontà di ciascuno uomo, nella vita di tutti i giorni: solo questo radicamento è la garanzia di vedere sorgere, un giorno, un sole nuovo su ogni terra.

Quindi la Populorum Progressio può ritenersi un vero e proprio progetto di costruzione di un nuovo ordine mondiale che, coerentemente a quanto la Dottrina Sociale della Chiesa insegna, parte dalla costruzione di se: una piramide capovolta ove il vertice è l'uomo e la base è l'umanità.

Quindi chi sogna un mondo nuovo è chiamato a faticare per una nuova costruzione di se. D'altronde è logico pensare che l'egoismo di Stato altro non è che la somma di egoismi individuali.

Ritornano alla mente le parole di Papa Giovanni XXIII: se vuoi la pace nel mondo, inizia a costruirla nel tuo cuore.

Prima tappa quindi, di questa nuova costruzione di se sta nel focalizzare il desiderio di liberarsi dell'uomo vecchio bonificando la propria quotidianità da tutti gli egoismi e le storture che il Vangelo ci indica.

Per far questo, bisogna tener presente CHI siamo e DOVE siamo: urge, quindi, uno screening di se stessi e dei luoghi che viviamo nella consapevolezza che, creature di Dio, i luoghi che viviamo così come le nostre stesse persone sono uniche, irripetibili e preziose agli occhi di Dio!

[VISIONE DEL VIDEO DELLA CANZONE GLÓSÓLI](#) dei Sigur Ros, tratta dall'album Takk del 2006 –

Ho fiducia in me stesso

E... a nostri occhi? Come siamo?

Ho fiducia in me stesso?

Prima di rispondere a questa domanda, prova a rispondere alle seguenti:

Perché alcune persone hanno molta più fiducia in sé di altre?

È una questione di ereditarietà?

Avviene per caso?

È qualcosa che impariamo?

È qualcosa che acquisiamo?

Basta essere incoraggiati per sviluppare questa fiducia?

Ho fiducia in me stesso

Queste sono molte delle domande che si pongono coloro che non hanno fiducia in se stessi.

Per incominciare, eccoti un test che ti aiuta a stabilire il tuo grado di fiducia in te stesso:

TEST

Segna la casella corrispondente alla tua risposta	Mai	Talvolta	Spesso	Sempre
Posso fare errori senza giudicarmi?				
Posso fare errori senza temere le critiche degli altri?				
Ammetto con gli altri le mie paure, le mie debolezze ed i miei limiti senza temere il loro giudizio?				
Posso fare a qualcuno una critica costruttiva senza temere di essere rifiutato?				
Continuerò a provarci anche se considero che la prima volta è stato un fallimento.				
Posso accettare che qualcuno a cui voglio bene non sia d'accordo con me senza dubitare di me stesso.				
Posso ammettere i miei desideri sessuali col mio partner senza temere il suo giudizio.				
Posso rivelare una paura o una debolezza a mio figlio senza temere di essere considerato un cattivo genitore.				
Mi è facile parlare in pubblico.				
Quando non capisco posso fare una domanda davanti a parecchie persone senza timore d'essere considerato ignorante, lento di comprendonio o stupido.				
Quando incontro qualcuno migliore di me non mi paragono con lui				
Mi faccio almeno sette complimenti al giorno.				
Sono in grado di chiedere quello che voglio.				
Posso sentirmi bene anche se non riesco a fare qualcosa bene come mi piacerebbe.				
Posso mostrarmi o chiedere qualcosa anche se sono quasi certo che l'altro non è d'accordo.				
Se qualcuno cui voglio bene mi dice di "no" so che questa persona mi vuole bene lo stesso.				
Preferisco essere onesto piuttosto che dire all'altro quello che vuole sentire.				
Quando qualcuno che mi sta a cuore è onesto con me, non me la prendo anche se dice qualcosa che non mi piace sentire.				
Provo nuove esperienze (senza paura) anche se potrei non avere successo.				
Prendo decisioni senza l'approvazione o l'accordo degli altri.				

Ho fiducia in me stesso

VALUTAZIONE TEST: TEST

Come determinare i tuoi risultati dal test sopra proposto:

Mai = 0 punti

Talvolta = 2 punti

Spesso = 4 punti

Sempre = 6 punti

Il punteggio totale ti indicherà la tua percentuale di fiducia in te stesso.

Esempio: totale 71 punti = 71%

Cosa significa in realtà "avere fiducia in se stessi"?

Ecco le caratteristiche delle persone che hanno fiducia in sé:

- Continuano ad avere fiducia e vivono con la certezza che tutto andrà bene.
- Non si buttano giù dopo un fallimento.
- Non si identificano solo con quello che fanno o raggiungono.
- Conoscono quanto valgono; riconoscono quello che sono.
- Sanno che si può imparare davvero solo con l'esperienza.
- Possono avere fiducia in se stessi e mostrarsi anche se gli altri non concordano con loro, poiché sanno che non si può essere d'accordo con tutto. Inoltre sanno che possono essere amati ed apprezzati anche da coloro che non concordano con loro.

Sono certo che il più grande desiderio di tutti è raggiungere, prima o poi, questo livello di fiducia in se stessi. Quindi, perché è così difficile? La causa principale sta nella quantità di credenze antiche che abbiamo; in altre parole in ciò che abbiamo imparato ed abbiamo creduto essere vero sin dall'infanzia.

Queste credenze si sviluppano in modi diversi:

- Attraverso l'esempio di uno o di entrambi i genitori che non avevano fiducia in se stessi.
- Da giovani, quando ci veniva detto che non facevamo nulla di buono.
- A seguito di ogni esperienza in cui potevamo aver sviluppato un complesso d'inferiorità dopo essere stati mortificati.
- Qualunque sia l'origine della credenza, più questo è forte e più ha potere sulla persona che ce l'ha. L'effetto di questa credenza è quello di imprigionare la persona con la paura.

Eccovi alcuni esempi di paura di cui soffrono le persone che non hanno fiducia in se stesse:

- Paura di prendere troppo spazio se ci permettiamo di aver fiducia in noi stessi, il che può condurre alla paura di essere criticati o giudicati come orgogliosi e quindi paura di ESSERE AMATI DI MENO.
- Paura di dover prendere troppe decisioni e di non essere in grado di portarle avanti, il che può portare alla paura di essere giudicati incompetenti e quindi paura di ESSERE AMATI DI MENO.

Cosa significa in realtà “avere fiducia in se stessi”?

- Paura di fare errori o di prendere la strada sbagliata. Questo può anch'esso portare alla paura di essere criticati e quindi di ESSERE AMATI DI MENO.

Più le persone credono che l'avere fiducia in se stessi significa essere amati di meno, meno saranno se stesse. Essi credono che la mancanza di fiducia in se stessi, con le conseguenze che ciò implica, sia meno doloroso che essere amati di meno.

Quando le conseguenze del non aver fiducia in se stessi fanno soffrire queste persone più dell'idea di non essere amate, esse saranno pronte a prendere la decisione di non aver più bisogno della loro credenza, con la paura di non essere amate, o che questa credenza non sia più vera per loro. Da quel momento in poi esse saranno in grado di modificare il loro atteggiamento interiore.

Possiamo misurare il grado di fiducia in sé di una persona grazie alla sua capacità di esporsi, di aver fiducia negli altri senza temere il loro giudizio.

Com'è possibile fare ciò?

Incomincia col decidere di esporsi un po' di più ogni giorno. D'altro canto è importante distinguere l' "esporsi" dal "lamentarsi" o dal "voler cambiare l'altro". Esporsi significa avere fiducia negli altri, aprirsi, parlare di sé, di ciò che si prova senza cercare la pietà, il consenso o l'approvazione degli altri. Alcuni credono che quando parlano agli altri dei loro problemi, automaticamente si spongono. Tuttavia spesso parlano con l'intenzione di cambiare, o di voler spesso manipolare o controllare l'altra persona. Ciò che dicono si fonda sulla paura. Coloro che hanno davvero fiducia negli altri, lo fanno senza paura, senza secondi fini.

Prendi la decisione di essere onesto in ogni momento. Anziché mentire, scegli di non dire nulla ma entra in contatto con la paura nascosta che ti impedisce di dire la verità. Datti il permesso di continuare ad avere quella paura pur tenendo in mente che con l'accettazione tutto si trasforma.

Apri ed accetta la verità dell'altro. Non dimenticare che quando dici agli altri "voglio la verità" è alquanto probabile che non apprezzerai ciò che essi hanno da dire. Soprattutto non condannarli, o non vorranno più dirti la verità. Più incoraggerai gli altri ad avere abbastanza fiducia in te da poterti dire una verità che non ti piace, più svilupperai fiducia in te.

Quando ti rendi conto di non avere fiducia in te stesso in una certa area della tua vita, datti questo diritto; trova il coraggio di ammetterlo e vedrai che i tuoi limiti si spingeranno più in là.

Quando trovi difficile aver fiducia in qualcuno, dillo a quella persona e renditi conto che questa sfiducia si basa su esperienze passate e che per te è impossibile, per il momento, fare altrimenti. L'altro rispetterà la tua franchezza.

Assumiti il rischio e datti il diritto di fallire, tenendo in mente che tutto è pura esperienza. Non lasciarti ostacolare da "presunti fallimenti" del passato. Ti sono serviti. Sta a te scoprire come.

Non misurare il tuo valore in base a ciò che hai acquisito, misuralo in base a ciò che "sei". Non pensare di essere "speciale" solo quando ottieni i risultati prefissati. Non aspettare dei risultati per essere felice. Sii felice della tua creatività in ogni momento e in ogni area della tua vita.

Vedrai che riguadagnando fiducia in te stesso troverai il tuo potere interiore e la tua vita migliorerà grandemente.

Ti aprirai all'abbondanza tanto quanto ti aprirai alla creatività. Più creerai la tua vita in accordo con i tuoi bisogni, più ti troverai ad andare nella giusta direzione.

Cosa significa in realtà “avere fiducia in se stessi”?

Svilupperai più amore per te stesso e quindi attrarrai più amore.

Fonte liberamente riadattata dall'estensore del documento:
http://ascoltailtuocorpo.com/Articoli/Fiducia_in_se_stessi.htm

Fido ergo sum : la fiducia in se stessi, la capacità di guardare le proprie potenzialità, le proprie positività ed i propri limiti senza temerli, fa di ciascun uomo un potenziale attore della trasformazione sociale dei luoghi in cui egli è chiamato a vivere. Sapere di essere uomo tra uomini dona a ciascuno la consapevolezza che non c'è croce, difficoltà e limite umano/personale che io non possa superare. Importante è aver il desiderio di cambiare se stessi per desiderare di cambiare ciò che ci circonda.

Quindi, mutuando slogan di moda in questi tempi, ciascuno potrà dire a se stesso **Yes, I can**. Oppure ... **Si, ce a' pòzzo fá**.