LUTE

Tu sei un fiore, non i suoi petali

consuelocasula@gmail.com

Online 17 febbraio 2021

I cinque petali di identità

Ogni persona è un fiore con cinque petali

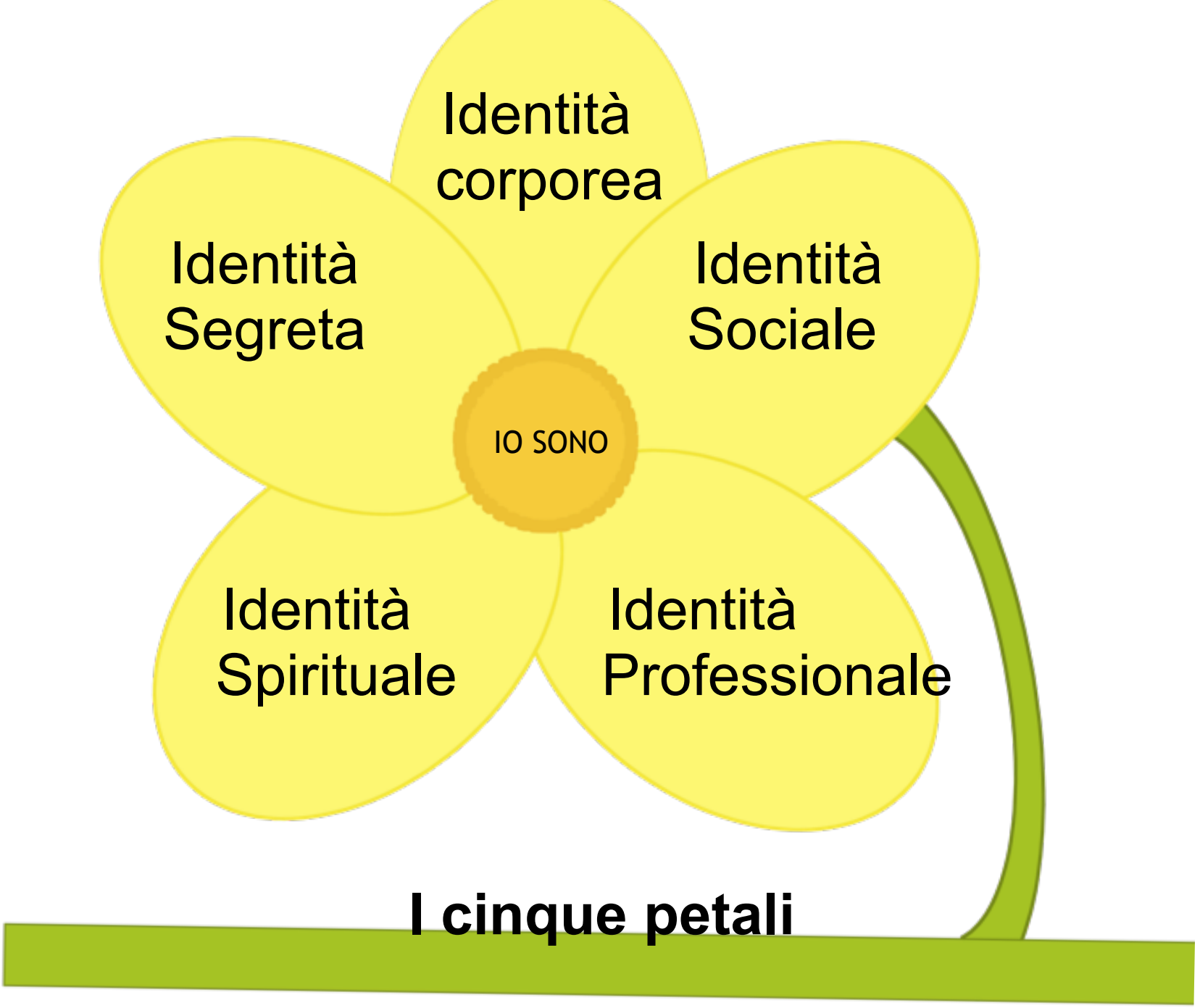
I *Cinque Petali* sono una metafora funzionale e descrittiva di cinque componenti di base della identità in interazione dinamica, sistemica, evolutiva

I cinque petali di identità

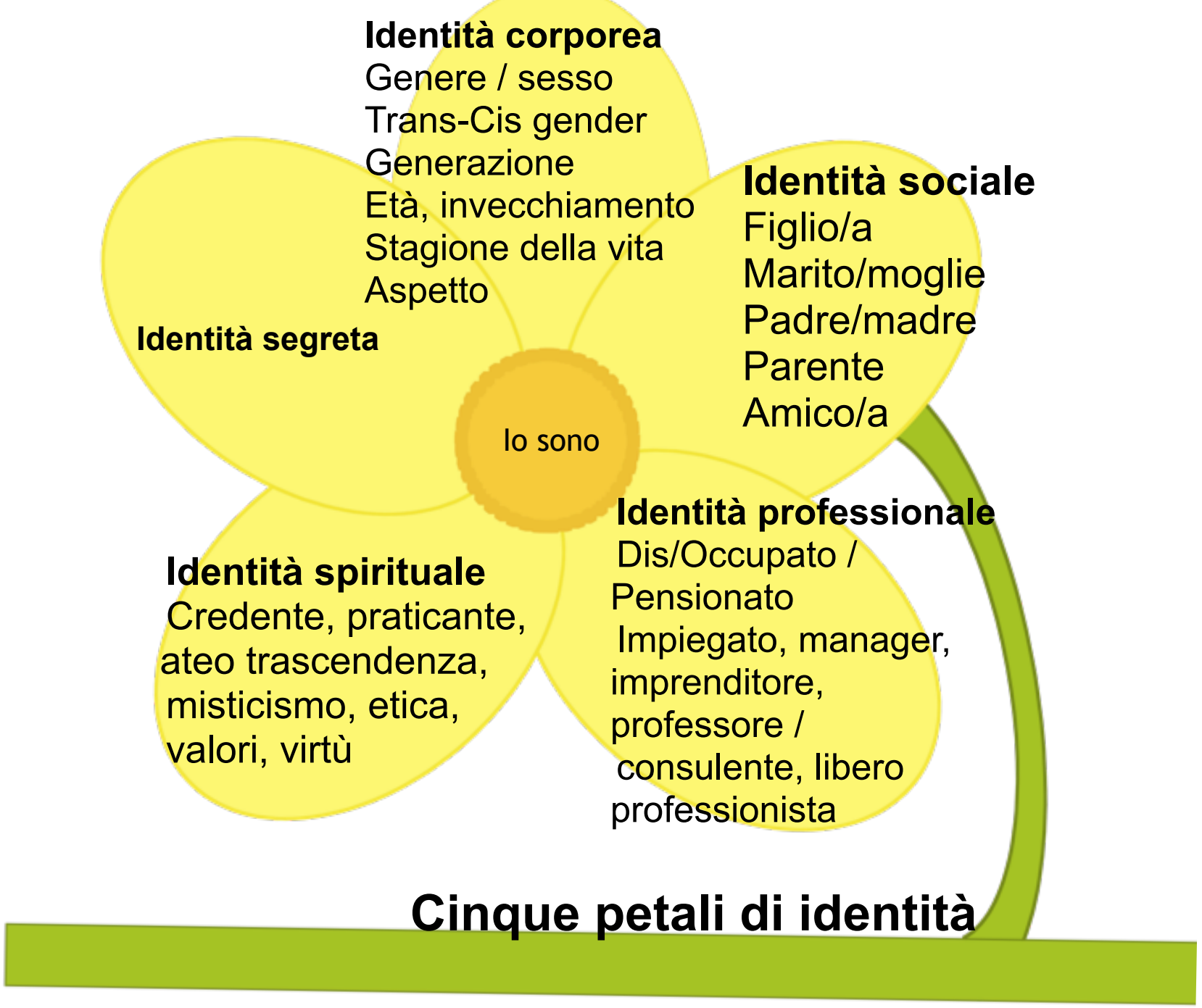
Ogni petalo è unico, con le sue forze e debolezze in continua evoluzione e transizione

Ogni petalo è autonomo e interconnesso con ogni altro petalo

Ogni petalo governa un aspetto dell'identità e può influenzare gli altri: quando un petalo soffre può ricevere aiuto dagli altri



I cinque petali



Cinque petali di identità

Il primo petalo di identità

Petalo del corpo

Il *primo* petalo si riferisce all'identità corporea: sesso / genere, età/ generazione, aspetto fisico, altezza, peso, cura del corpo

Risorse del primo petalo

Salute, consapevolezza delle proprie sensazioni, esperienza somatica, accettazione della propria età e dell'invecchiamento, durata della salute

Pausa di riflessione

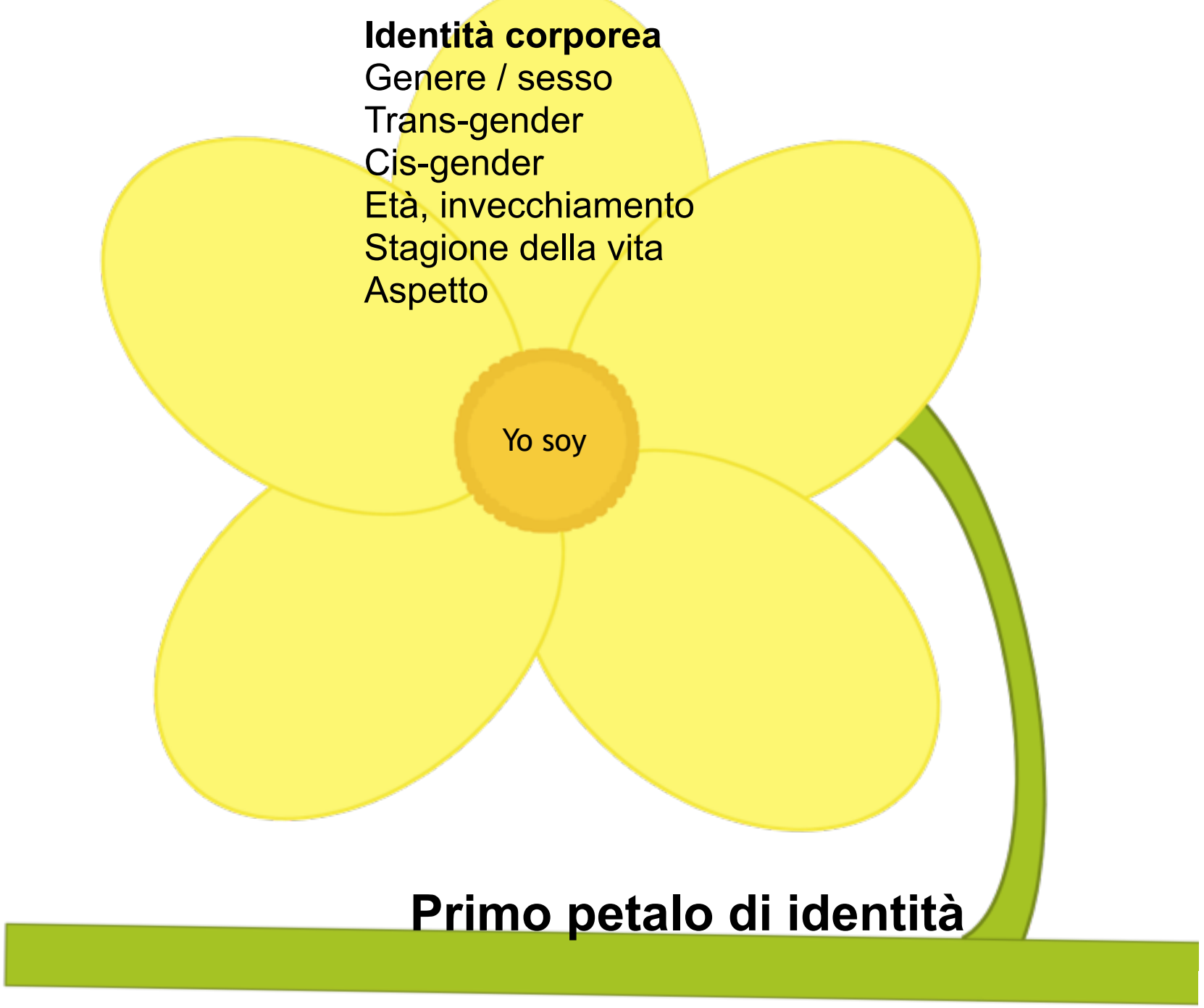
Identifica un problema che desideri risolvere, per risolvere il quale è necessario un cambiamento da parte tua. Che cambiamento faresti se fossi diverso da quello che sei, se:

- Appartenessi all'altro genere / sesso?
- Fossi più giovane / più vecchio?
- Avessi un'identità sociale diversa; sposato / single; con/ senza figli?
- Avessi un'altra professione: manager, imprenditore, libero professionista, amministratore delegato?
- Fossi un leader spirituale buddista, indù, musulmano, ebreo, se fossi Papa Francesco, il Dalai Lama?

Il cambiamento è un processo naturale

Approccio naturalistico: La natura ama i cambiamenti.

Non possiamo non cambiare. Il cambiamento avviene automaticamente, naturalmente, ecologicamente

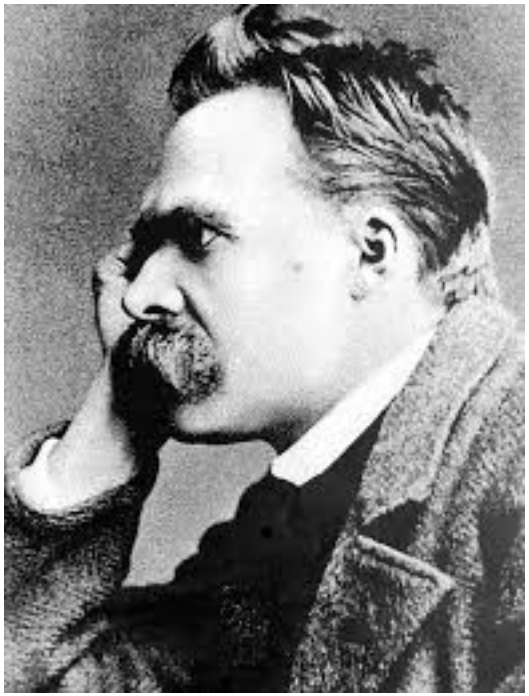

Identità corporea
Genere / sesso
Trans-gender
Cis-gender
Età, invecchiamento
Stagione della vita
Aspetto
Yo soy
Primo petalo di identità

Sufi Proverbio

Il corpo è la spiaggia nell'oceano dell'essere

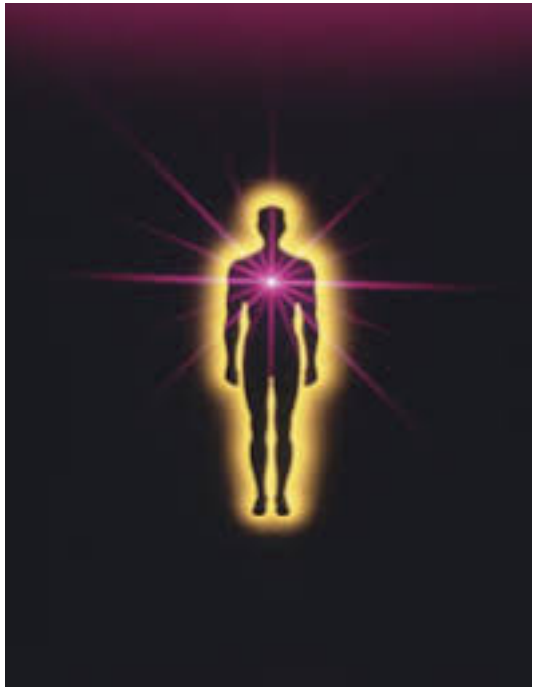
Nietzsche (1844-1900)

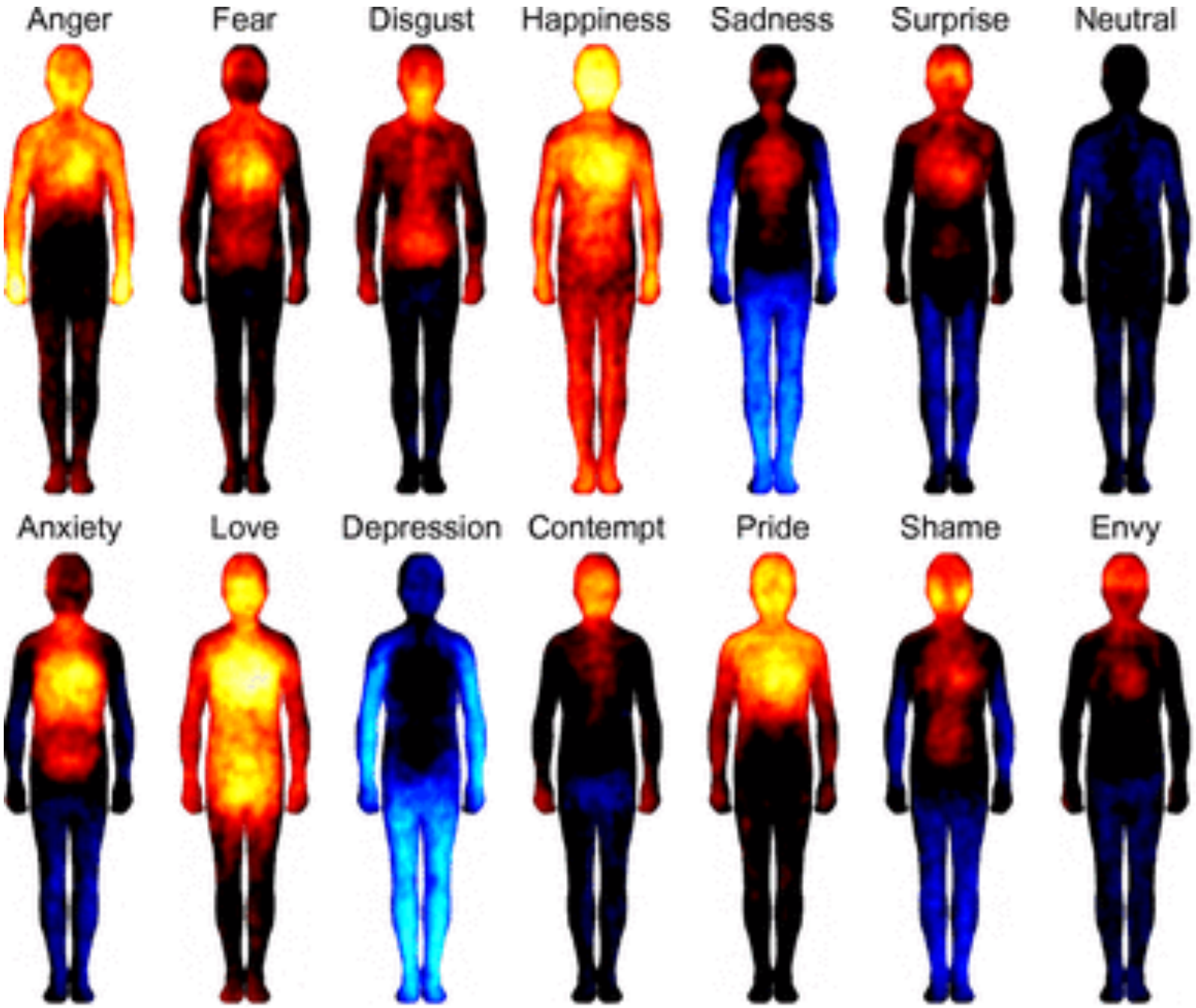
Sono tutto corpo, niente di più.



Ludwig Wittgenstein (1889-1951)

Il corpo è la migliore immagine dell'anima umana.



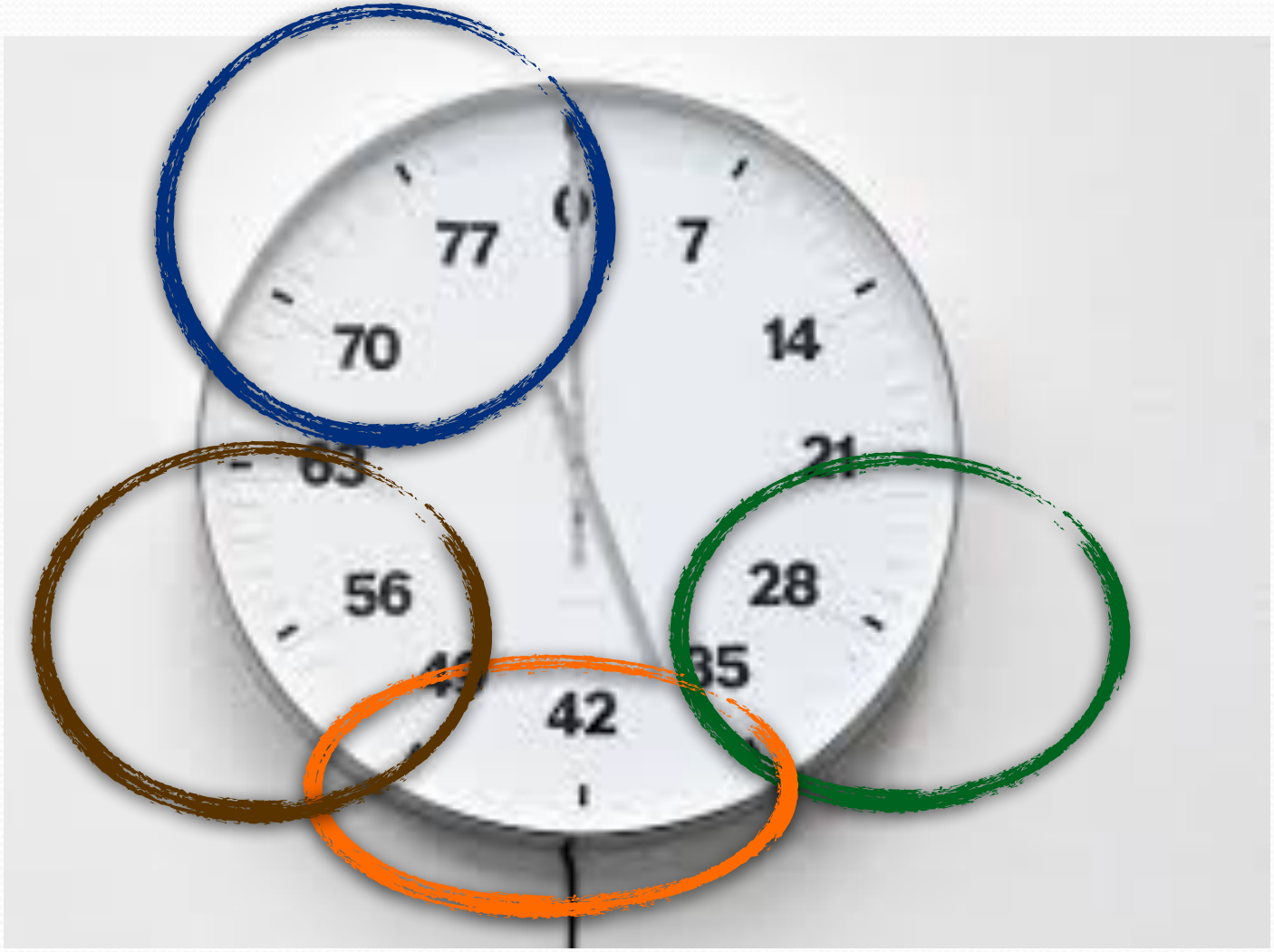

Anger
Fear
Disgust
Happiness
Sadness
Surprise
Neutral
Anxiety
Love
Depression
Contempt
Pride
Shame
Envy
15
10
5
0
-5
-10
-15

Stagioni della vita

Bertrand Planes

Stagioni della vita

Bertrand Planes



Stagioni della vita

Il corpo cambia durante tutto l'arco della vita:

Adolescenza, 14-21: cercare l'identità, la propria voce, connessione e autoriflessione

Primavera, 21-35: 21-28 avere una casa propria, un lavoro, una famiglia?

28-35 transizione, esplorazione di possibilità, ricerca di cosa voglio? Un lavoro, figli, una casa?

Estate, 35-49: 35-42 raccolta della semina, cura, equilibrio

42-49 metamorfosi intermedia, autenticità, potere, integrazione della parte maschile/femminile, del guardiano interno, equilibrio famiglia/lavoro, parità col compagno/a; equità sul lavoro, empowerment

Stagioni della vita

Il corpo cambia durante tutto l'arco della vita:

Autunno, 49-63: **49-56** menopausa, andropausa;
56-63 il potere del cuore e delle azioni sociali, dalla depressione all'altruismo, alla cura degli altri; opportunità di cambiare, libertà, impegno, lotte di potere

Inverno, 65-70: creare una nuova cultura di integrazione; mantenere accesa la fiamma;
70-77 regali del cambiamento, resilienza, perdita/guadagni/ crescita spirituale. Curiosità, controllo della durata della salute/longevità, libertà, saggezza, trascendenza, risveglio spirituale, equanimità;
77-84 e oltre. Ricapitolazione della vita; generatività, visione retrospettiva, gratitudine

Differenze generazionali

Uno stesso gruppo di individui in una fase di massima ricettività (15-25) produce un processo sociale di apprendimento che conduce a valori, opinioni, credenze e atteggiamenti sulla società, sul mondo condivise all'interno della stessa classe d'età.

Una nuova generazione nasce quando uno - o un insieme di eventi storici- producono un impatto differente a seconda della fase del ciclo di vita in cui si trovano gli individui

Differenze generazionali

L'evento che crea le differenze generazionali deve avere le seguenti caratteristiche:

- Superare la soglia percezione selettiva e di attenzione
- Essere dissonante con le informazioni disponibili e creare un effetto sorpresa
- Produrre una ristrutturazione cognitiva, nuovi sistemi di orientamento e delle immagini del mondo

Differenze generazionali

Una generazione è caratterizzata da

- Anno di nascita
- Evento storico trasformativo
- Trasformazione del sistema valoriale

Una generazione dura circa 20 anni divisi in due

La prima generazione è mossa da una spinta ideale per distruggere il passato e preparare il terreno per la seconda

La seconda generazione e quella della concretezza che porta a costruire il presente.

Differenze generazionali

Anni **40** post crisi 29, guerra mondiale

Anni **anni 60**: minigonna allunaggio, miracolo italiano, espansione demografica, assassinio di Kennedy, (1963), M. Luther King (1968), 1968, Woodstock (1969)

'70 legalizzazione divorzio (1974), Vietnam (1975); 1976, Moro (1978); legalizzazione e aborto (1978)

'80 boom borsa Milano, strage Bologna (1980), caduta muro Berlino (1989), Tienanmen (1989);

'**90** globalizzazione, internet, primi cellulari, Mani pulite, Falcone e Borsellino (1992), guerra del golfo, Bosnia, Ruanda, Berlusconi:

'2000 €, Genova G8 (2001), Google, Torri gemelle (2001), tecnologia, web.2, bolla, Obama (2009), 5 Stelle, Salvini;

'2010 Amazon, da Berlusconi a Monti (2011), Cambridge Analytica, uccisione Osama bin Laden (2011), Dimissioni Papa/Francesco (2013), Obama (2013), Charlie Hebdo (2015),

Generazioni e stagioni della vita

Tradizionali:

Generazione Grande (great) (1926-1935)

Generazione silenziosa (1936-1945) (85-76); **Inverno (76-85)**

Baby Boomer

Baby Boomer (1946-1955) (75-66); agricoltori, operai, **Inverno (65-75) in pensione (*sic*)**

Post Boomer (1956- 1965) (65-56) = lavoro sicuro, carriera decisa dall'azienda: **Autunno (56-65); Inverno 65…**

Transizionali (invisibili):

X Generazione (1966-1975) (55-46); Autunno 42/50

Xennials (1976-1985) (45-36) = equilibrio vita/lavoro; attaccati al lavoro non all'azienda: **Estate 35-42**; **Autunno 42/45**

Generazioni e stagioni della vita

Post Millennial:

Generazione Y (Millennials) (1986-1995) (35–26); libertà e flessibilità, lavorano in azienda non per l'azienda: **Estate 35;** **Primavera 21-26**

Generazione Z (Centennials) (1996-2005) (25-16) = sicurezza e stabilità; flessibilità, carriera orizzontale multitask: **Spring (21-25)**

Generazione Alpha

(2006-2015) (14-5) (2016-2025) ?

Stagioni della vita: Primavera (21-35)

Stagione di semina, esplorazione della libertà dai genitori, completamento degli studi, ricerca di lavoro, cambio casa, città, coppia.

Generazione Z (dopo il 1995) (sino a 26)= sicurezza e stabilità; carriera da multitaskers, versatili

Millennial (1980-1995) (26-35): libertà e flessibilità; lavorano *in* azienda non *per* l'azienda

Stagioni della vita: Estate (35-50)

Stagione di raccolta, trovare il vero sé: maternità, separazioni, divorzi, ritorno all'università, master, specializzazione, cambiamenti di interessi professionali, concentrazione sulla carriera, trasferimenti in altri paesi, nido vuoto, PRE-MENOPAUSA

Millenials (1980-1995) (**35-41**) = libertà e flessibilità; lavorano *in* azienda non *per* l'azienda

Generazione X (1965-1979) (**42-50**) **=** equilibrio lavoro/vita privata; legati alla professione, non all'azienda

Stagioni della vita: Autunno (50-65)

Perdita di foglie, ricerca di nuove opportunità, nuove libertà e nuovi cambiamenti. Padroni del proprio destino: irriverenza e indifferenza verso gli stereotipi; nuove amicizie; divorzio; morte di genitori, sposo/a, figli; nido vuoto, liberazione di figli; scoperta di nuovi talenti, altre forme di generatività.

MENOPAUSA

Generazione X (1965-1979) (**50-56**) **=** equilibrio lavoro/ vita privata; legati alla professione, non all'azienda

Baby Boomer (1946-1964) (**56-65**) **=** lavoro sicuro; carriera decisa dal datore di lavoro

Stagioni della vita: Inverno (65…

Stagione di accettazione di sé, saggezza e integrità: accettazione dei doni dell'invecchiamento; dell'avvicinarsi della morte; più libertà; meno attenzione all'estetica del corpo, più all'etica della mente, alla saggezza, alla spiritualità.

Baby Boomer (1946-1964) (**65-75**) **=** lavoro sicuro; carriera decisa dal datore di lavoro, pensionati ancora attivi

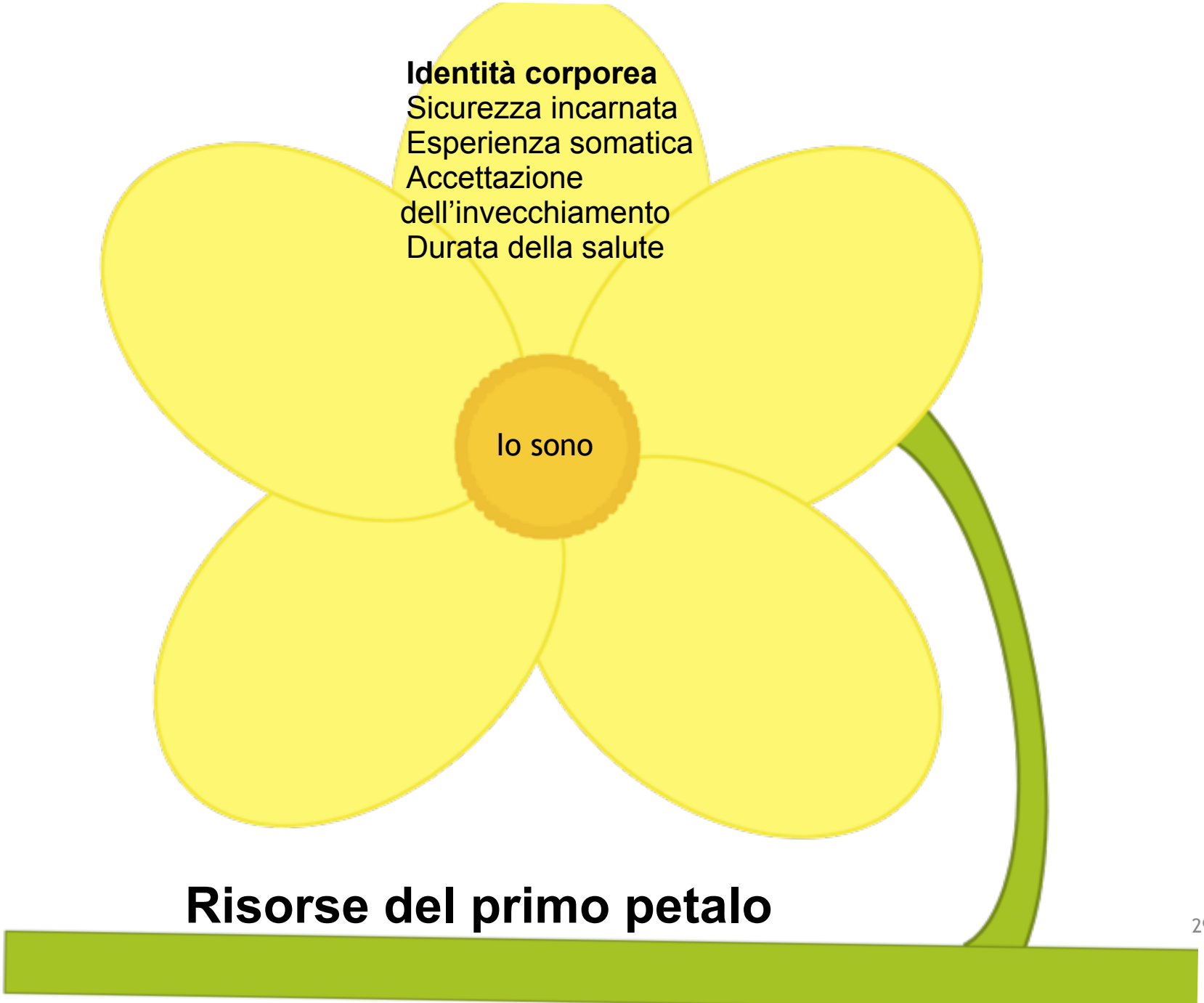
Pausa di riflessione

Quali nuove prospettive puoi avere oggi per diventare quello che vuole essere?

Quali nuovi punti di riferimento puoi adottare oggi per diventare quello che vuoi essere?

Quali nuove attività puoi intraprendere oggi per diventare quello che vuoi essere?

Quali nuovi fattori di contesto e situazioni puoi usare oggi per diventare quello che vuoi essere?



Risorse del primo petalo

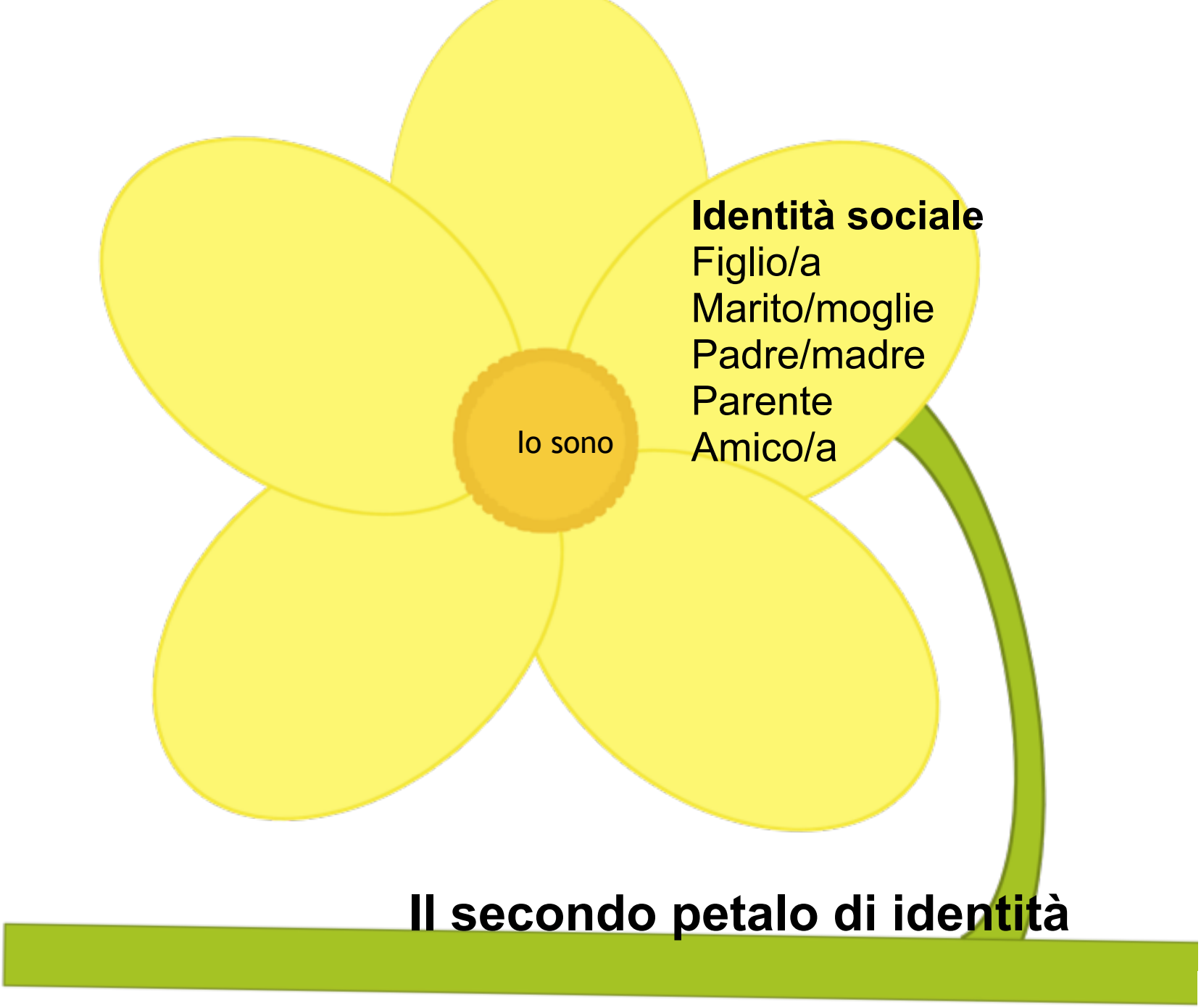
Il secondo petalo di identità

Petalo sociale

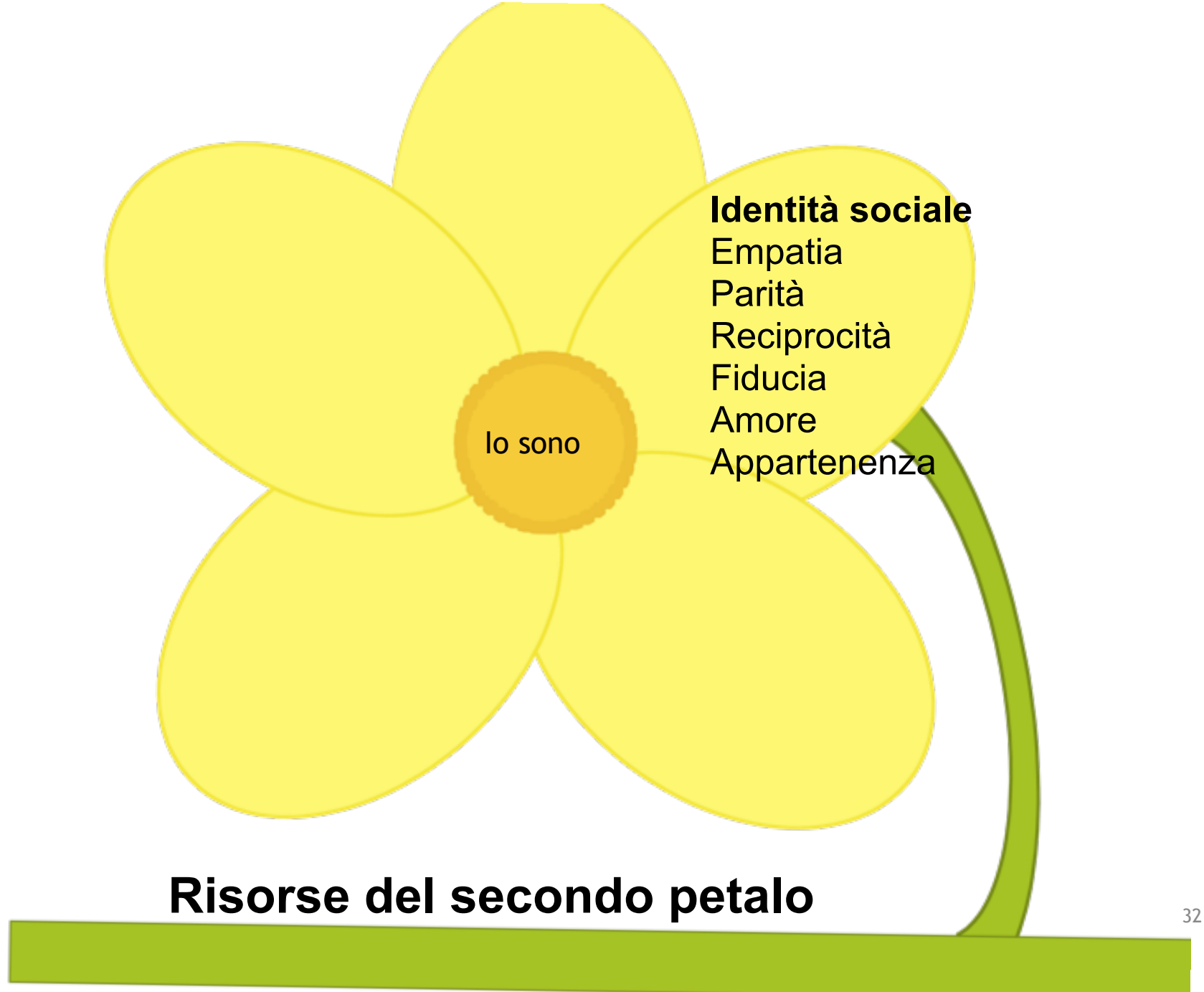
Il *secondo* riguarda le componenti sociali dell'identità: nasciamo come bambini/bambine in una famiglia/società che ci educa e ci influenza; diventiamo amici, fidanzati, sposi, genitori: affetti, amori, fiducia e tradimenti

Risorse del secondo petalo sociale

Empatia, reciprocità, attaccamento sicuro, fiducia di base, amicizia, amore, appartenenza



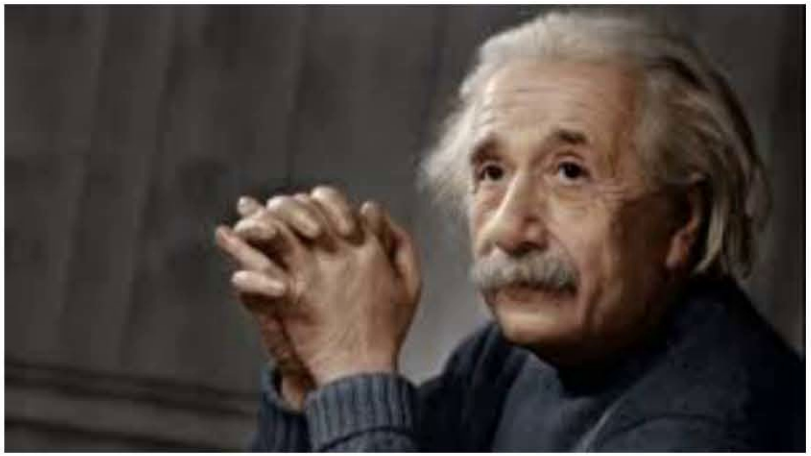
Il secondo petalo di identità



Risorse del secondo petalo

Il terzo petalo di identità

Albert Einstein (1879-1955)



Coloro che attribuiscono i loro fallimenti e difficoltà alla crisi inibiscono il loro talento e danno più valore a problemi che a soluzioni.

La vera crisi è l'incompetenza.

Il terzo petalo di identità

Petalo professionale

Il *terzo* petalo riguarda l'identità professionale, legata a componenti del lavoro: titoli di studio, qualifiche, posizione professionale, funzione, abilità, tipo di lavoro, reddito

Risorse del petalo professional

Soddisfazione, competenze, impegno, empowerment, assertività, leadership

Guy le Boterf
Competenze

La competenza è un insieme riconosciuto e verificato di rappresentazioni di conoscenze, abilità e comportamenti mobilitati e combinati in modo rilevante in un dato contesto

Le risorse sono un insieme comprovato di competenze

Competencias
Guy le Boterf

Conoscenze teoriche

Conoscenze procedurali

Know-how cognitivo

Know-how sociale

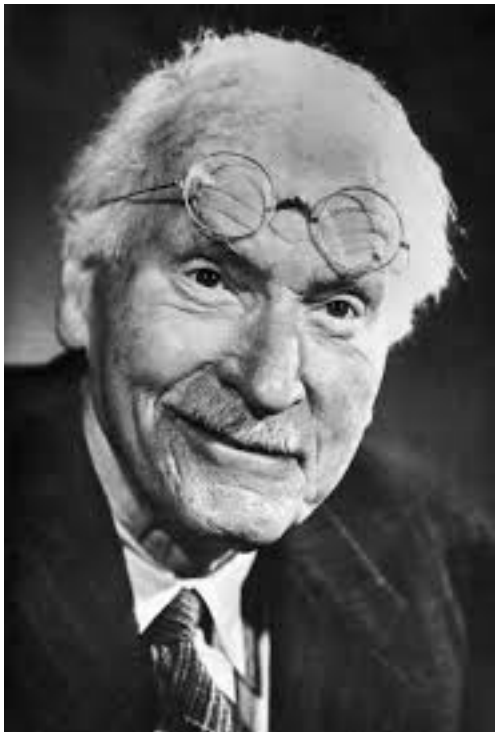
Know-how procedurale

Know-how esperienziale

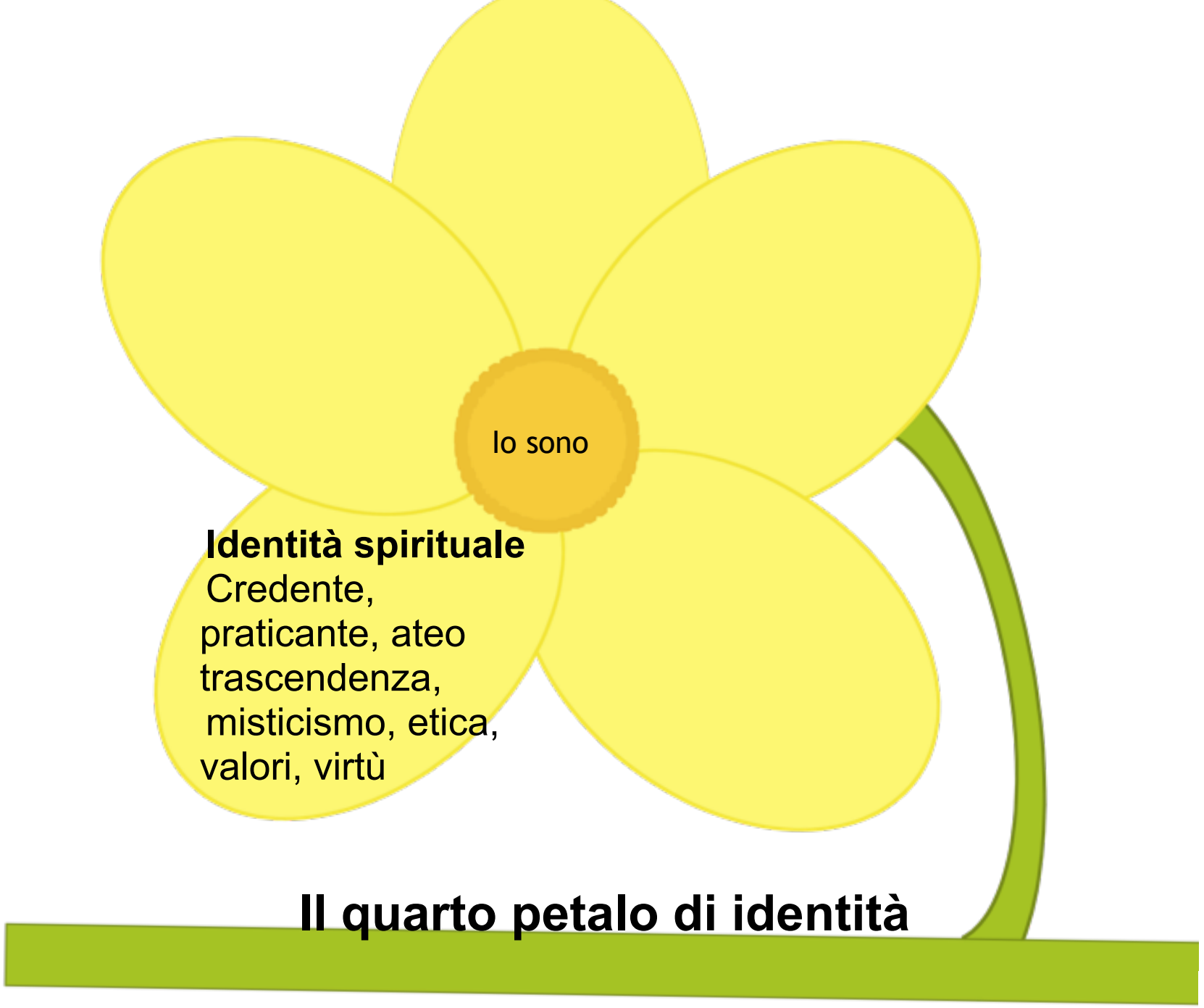
Carl Jung (1857-1961)

La tua visione si chiarirà
solo quando puoi guardare dentro il tuo cuore

Chi guarda fuori, sogna;
chi guarda dentro si sveglia



Risorse del terzo petalo



Il quarto petalo di identità

Il quarto petalo di identità

Petalo spirituale

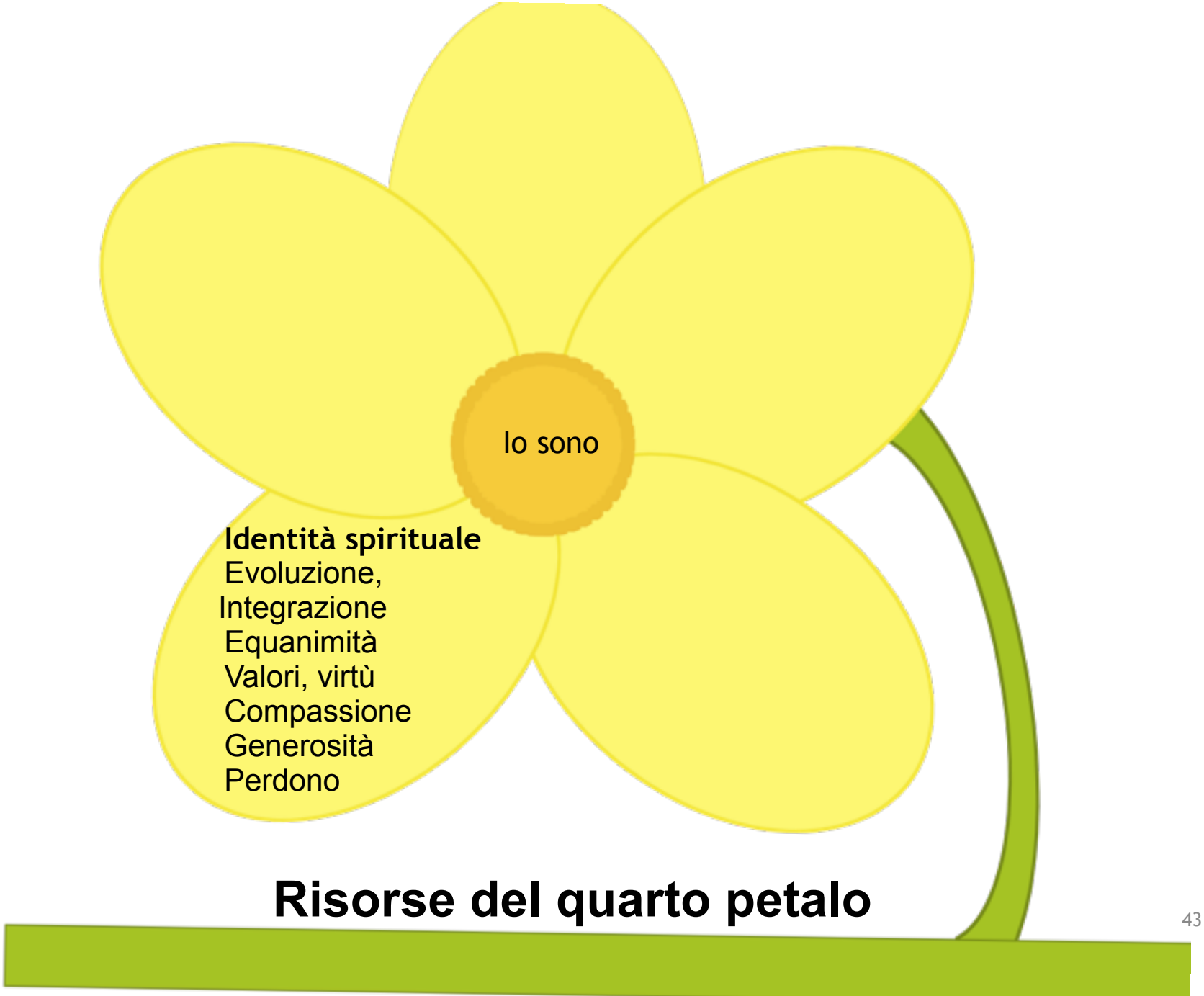
Il *quarto* petalo si riferisce all'identità spirituale: credenze, valori, religione (re-ligare, legame con qualcosa di più grande) praticata o trascurata, ateismo o secolarismo

Risorse del petalo spirituale

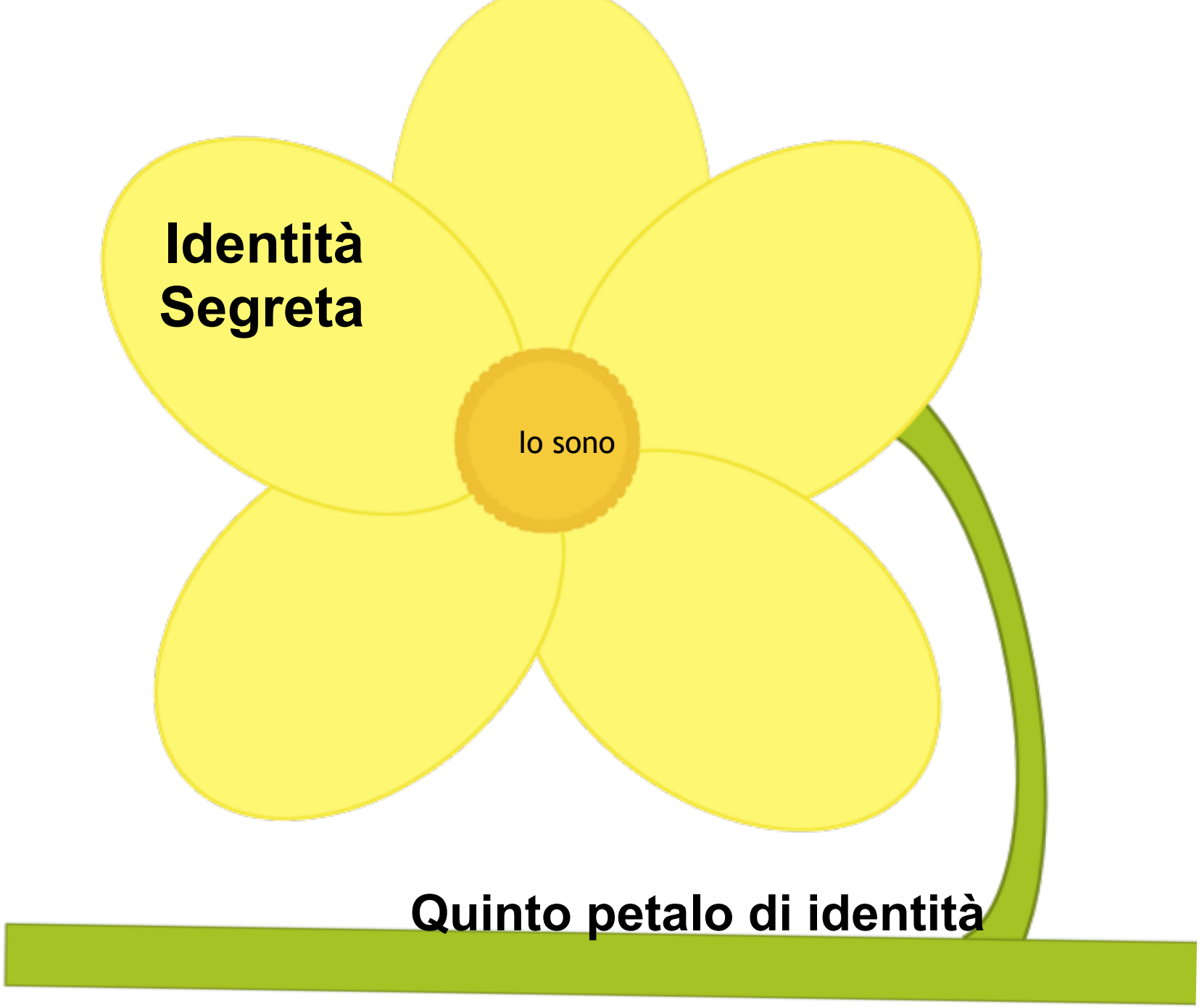
Evoluzione, equanimità, valori, compassione, generosità, perdono, virtù, bellezza, trascendenza, saggezza naturale e universale

Thomas Hora (1914-1995)

Tutti i problemi sono psicologici
ma tutte le soluzioni sono spirituali



Risorse del quarto petalo


Identità
Segreta
Io sono
Quinto petalo di identità

Il quinto petalo di identità

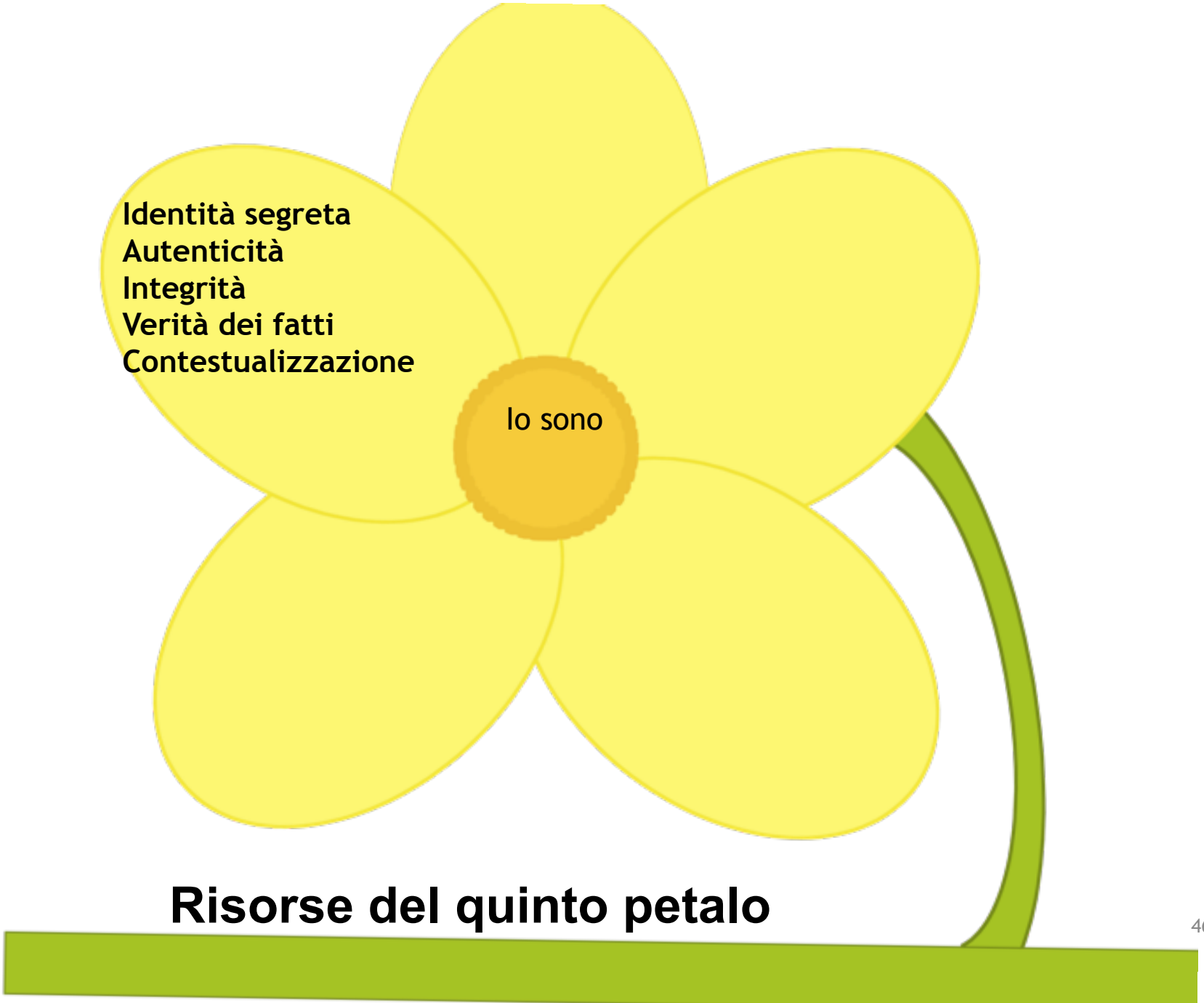
Petalo segreto

Il *quinto* petalo nasconde / rivela l'identità segreta, composta da due tipi di segreti:

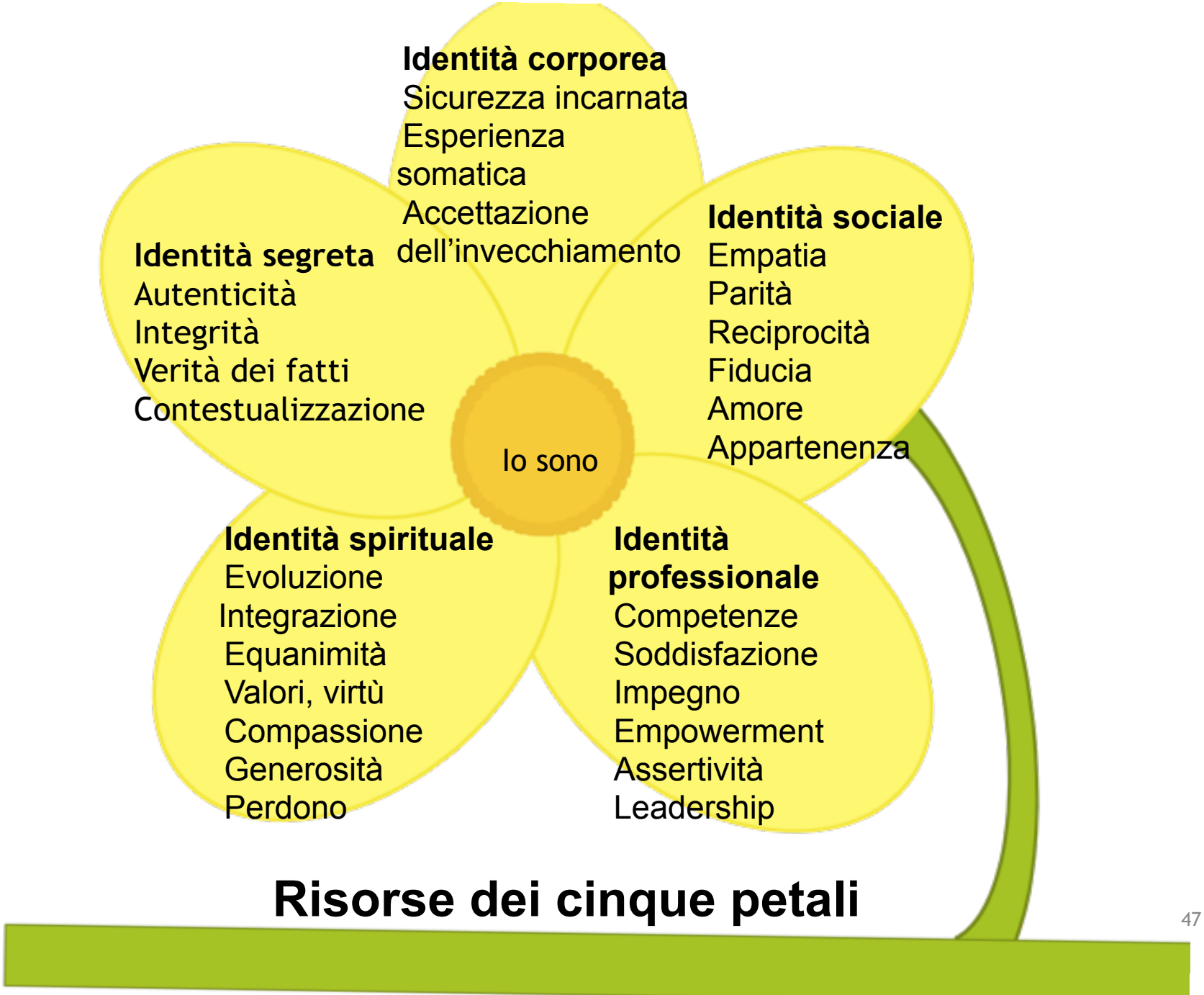
1. segreti su noi stessi che non sveliamo
2. segreti su noi stessi che non conosciamo

Risorse del petalo segreto

Autenticità, trasparenza, onestà, accettazione della verità dei fatti, esame di realtà, contestualizzazione



Risorse del quinto petalo

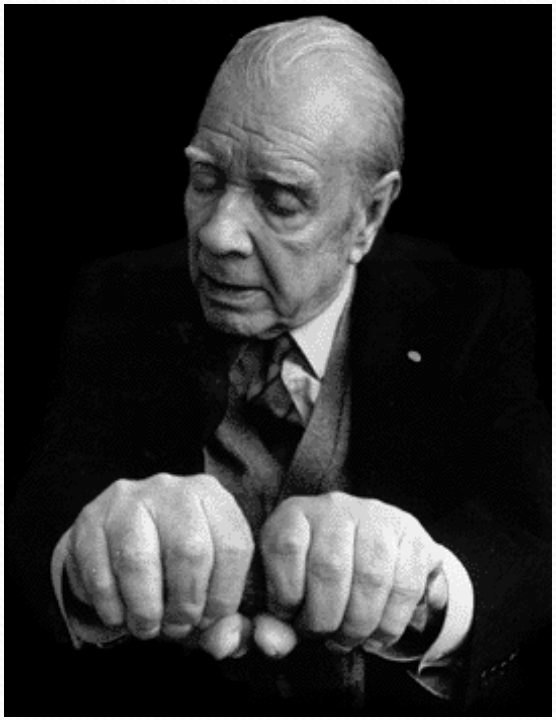


Risorse dei cinque petali

Jorge Luis Borges (1899-1986)

Se potessi vivere di nuovo la mia vita.

Se potessi vivere di nuovo la mia vita
Nella prossima cercherei di commettere più errori.
Non cercherei di essere così perfetto, mi rilasserei di più.
Sarei più sciocco di quanto non lo sia già stato,
di fatto prenderei ben poche cose sul serio.
Sarei meno igienico.



Correrei più rischi,
farei più viaggi,
contemplerei più tramonti,
salirei più montagne,
nuoterei in più fiumi.

Andrei in più luoghi dove mai sono stato,
mangerei più gelati e meno fave,
avrei più problemi reali, e meno problemi immaginari.

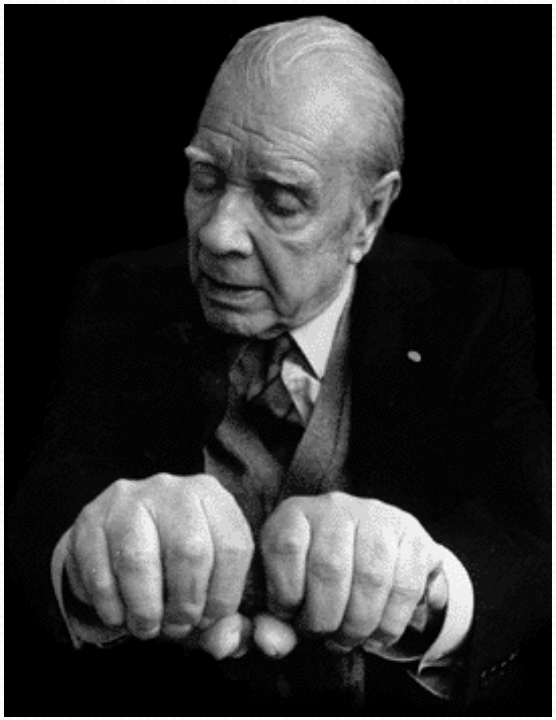
Jorge Luis Borges (1899-1986)

Se potessi vivere di nuovo la mia vita.

Io fui uno di quelli che vissero ogni minuto
della loro vita sensati e con profitto;
certo che mi sono preso qualche momento di allegria.

Ma se potessi tornare indietro, cercherei
di avere soltanto momenti buoni.
Ché, se non lo sapete, di questo è fatta la vita,
di momenti: non perdere l'adesso.

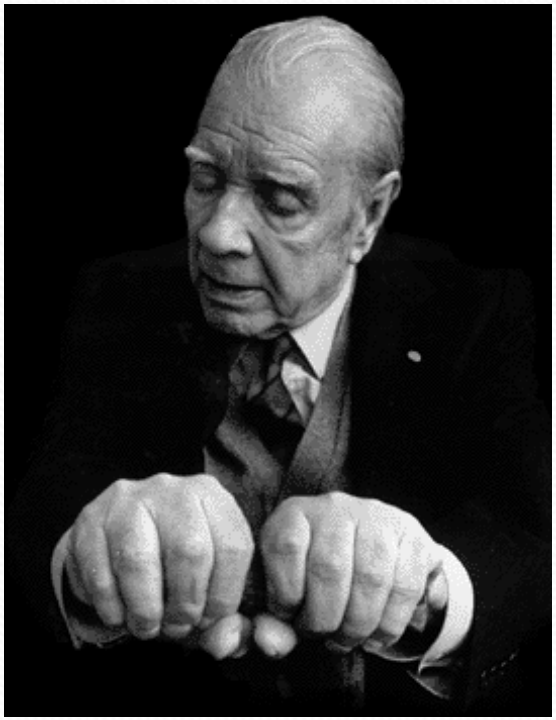
Io ero uno di quelli che mai
andavano da nessuna parte senza un termometro,
una borsa dell'acqua calda,
un ombrello e un paracadute;
se potessi tornare a vivere, vivrei più leggero.



Jorge Luis Borges (1899-1986)

Se potessi vivere di nuovo la mia vita.

Se potessi tornare a vivere
comincerei ad andare scalzo all'inizio
della primavera
e resterei scalzo fino alla fine dell'autunno.

Farei più giri in calesse,
guarderei più albe,
e giocherei con più bambini,
se mi trovassi di nuovo la vita davanti.

Ma vedete, ho 85 anni
e so che sto morendo.