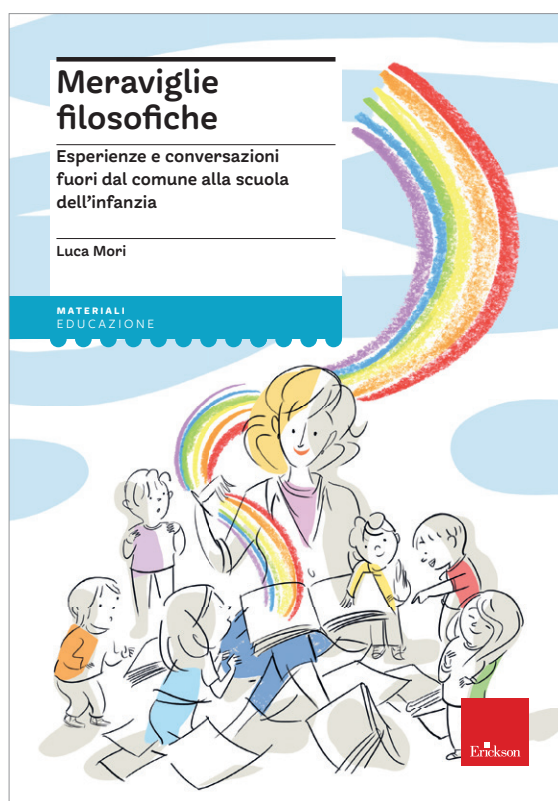


Prova le  
**ATTIVITÀ**

Esercizi tratti  
dal libro:  
**MERAVIGLIE  
FILOSOFICHE**

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson

# Conosci te stesso



## Il punto di partenza

A Talete di Mileto, filosofo vissuto tra il VII e il VI secolo a.C., si attribuisce la massima «Conosci te stesso». Come nel caso della sentenza «Nulla di troppo», attribuita a Solone, anche questa era incisa sul tempio di Apollo a Delfi. Come nei casi precedenti, si può presentare la figura di Talete introducendo qualche aneddoto biografico, oppure mostrando dove si trovava la sua città, Mileto. Chiediamo poi l'aiuto dei bambini per interpretare la frase e, ancor prima, per capire perché Talete sentì il bisogno di dare questo consiglio.



## Le domande, semi della conversazione

Se Talete avverte che è importante conoscere se stessi, forse pensa che non tutti lo facciano bene. Ma cosa può voler dire «conoscere se stessi»? È facile o difficile? Come si fa a conoscere se stessi?

Possiamo iniziare a considerare alcuni casi più specifici: cosa può servire per conoscere se stessi? Può servire uno specchio? Nello specchio vedo come sono nel momento in cui sono davanti allo specchio: ma conoscere se stessi può voler dire anche conoscere come eravamo nel passato? In questo caso ci possono aiutare le fotografie o le video-riprese? E cos'altro? Ci possono aiutare a conoscere noi stessi i racconti delle persone che ci hanno visto da piccoli? Possiamo conoscerci attraverso i racconti degli altri?

Possiamo aspettarci, per iniziare, risposte come le seguenti, da bambini tra i 5 e i 6 anni: «Se conosci cosa mangi, cosa fai, a cosa giochi, conosci te stesso»; «Se conosci il tuo corpo conosci te stesso»; «Bisogna conoscere anche la nostra vita»; «Se conosci le tue cose preferite e le cose che fai, vuol dire che conosci te stesso»; «Se conosci il tuo nome, la tua famiglia, vuol dire che conosci te».

Quali altre cose o persone possono aiutarci a conoscere noi stessi?

Le risposte dei bambini possono aiutare a trovare ulteriori domande. Ad esempio, un bambino dice: «Se conosci i tuoi amici migliori, conosci anche te stesso». Un altro bambino aggiunge: «Se conosci la tua famiglia, conosci anche te stesso».

Una bambina introduce un termine diverso e difficile da definire: «Se conosci il tuo carattere, conosci te stesso. Se il tuo carattere è di comprare vestiti belli e andare sempre allo shopping, allora quello è il tuo carattere». Un'altra bambina aggiunge: «Tipo qualcuno ha il carattere di essere perfetta: tipo, ha il carattere di essere cattiva, che non si comporta bene con gli altri». Secondo qualcuno si può anche avere «il carattere di conoscere tutte le cose»; generalizzando, secondo qualcuno «se conosci te stesso, sai anche il tuo carattere».

Troviamo qui molti spunti per ulteriori approfondimenti sul «carattere» e sulla relazione che ci può essere tra il conoscere se stessi e il conoscere i propri amici.

Un bambino afferma che «conoscere se stessi è più facile che conoscere un altro»: è proprio vero? Cosa ne pensano gli altri? Perché?

Un bambino arriva a dire che «le maestre mi aiutano a conoscere me stesso, perché ti dicono le cose e le conosci di più». Si potrebbe dire che le maestre, come altri adulti, aiutano i bambini a scoprire e a imparare cose nuove, e che in queste «esplorazioni» il bambino impara a conoscere meglio anche se stesso. Dal punto di vista del bambino, inoltre, le maestre aiutano a conoscere non soltanto più cose, ma anche «come ci si comporta», perciò fanno riflettere sul proprio comportamento.

Mentre la conversazione prosegue, le intuizioni si fanno più sottili e una bambina arriva a sostenere che «devi conoscere sempre te stesso, perché può capitare che se fanno una cosa pericolosa puoi anche morire». Chiedendo un chiarimento su questo punto, la bambina precisa che se una persona non conosce quello che sa e non sa fare (i suoi limiti, potremmo dire), può decidere di fare cose che risultano pericolose, soltanto perché altri le stanno facendo.



### Espansioni ed esperienze pratiche

«Conoscere se stessi» può significare conoscere le proprie possibilità e i propri limiti, il proprio corpo, le proprie emozioni, la propria storia e molte altre cose. Le strade da esplorare, di conseguenza, sono tantissime.

Si può tentare di farlo sia a parole, sia con disegni e immagini, prendendo in considerazione di volta in volta una questione circoscritta. Ad esempio, consideriamo le emozioni. Prima di procedere è utile documentarsi, perché ci sono diversi elenchi di «emozioni fondamentali». In un manuale sulla psicologia dello sviluppo emotivo, ad esempio, si possono trovare elencate come emozioni di base la felicità, la collera o rabbia, la tristezza e la paura. Nella prospettiva di un neuroscienziato come Jaak Panksepp, invece, è possibile individuare almeno sette sistemi affettivi di base comuni tra esseri umani e mammiferi: curiosità come spinta alla ricerca, paura (ansia), collera (rabbia), desiderio (eccitazione), cura (accudimento), tristezza (sofferenza, panico) e gioia sociale (giocosità, il piacere legato allo stare insieme agli altri). Un film del 2015, che influenzò molto il modo in cui i bambini che lo avevano visto parlavano di emozioni (*Inside out*), distingue gioia, disgusto, paura, rabbia e tristezza. Chi voglia fare filosofia con i bambini dovrà scegliere un elenco e riflettere sull'argomento. Ad esempio, è bene avere chiara la relazione e la distinzione tra emozioni e sentimenti, oppure tenere presente il fatto che i sistemi affettivi di base di cui parla Panksepp sono sempre contemporaneamente attivi in noi, anche se in equilibri dinamicamente mutevoli. Ciò significa che in ogni esperienza sono attive tutte le aree: quando entro in una nuova sezione per fare una conversazione con i bambini, ad esempio, mi accompagnano la curiosità, la paura (di non riuscire a coinvolgere tutti bene, ad esempio), il desiderio di fare quel che faccio, la cura (l'attenzione dovuta ai bambini, l'ascolto, ecc.), la gioia sociale che trova espressione nella giocosità dello stare insieme; e in qualche misura ci sono, per quanto fievoli, ragioni di tristezza e rabbia legate a quel che potrebbe essere accaduto fuori (ad esempio, la tristezza e la rabbia nel pensare a una notizia di cronaca recente, a quel che di meglio potrebbe essere fatto e non si fa per le scuole e per i diritti dei bambini, ecc., o nel pensare a vicende personali). Tutto questo non entra direttamente in discussione con i bambini, ma può ispirarmi alcune domande: ad esempio, potrei chiedere se secondo loro si possono provare contemporaneamente curiosità e paura, gioia e tristezza e così via.

Più semplicemente, potrei realizzare tabelle individuali o collettive (oppure, prima individuali e poi collettive) sui seguenti punti:

Risposte di: \_\_\_\_\_ Età: \_\_\_ anni \_\_\_ mesi

Piacere: cosa mi piace? \_\_\_\_\_

Rabbia: cosa mi fa arrabbiare? \_\_\_\_\_

Paura: di cosa ho paura? \_\_\_\_\_

Tristezza: cosa mi rende triste? \_\_\_\_\_

Ricerca: di cosa sono curioso? \_\_\_\_\_

Cura: chi si prende cura di me? \_\_\_\_\_

Di chi mi prendo cura? \_\_\_\_\_

È facile notare che le risposte possono cambiare col passare del tempo.

Ci sono albi illustrati che aiutano a riprendere l'argomento e a svilupparlo in molteplici direzioni. Tra questi c'è l'albo di Beatrice Alemagna, *Che cos'è un bambino?* (Topipittori): una buona strategia per attivare la conversazione può essere quella di mettere in discussione alcune affermazioni che l'albo presenta come valide in generale. Ad esempio: alcuni bambini hanno davvero fretta di diventare grandi? Perché? Cosa c'è di bello nell'essere grandi? E nell'essere bambini? I grandi potrebbero desiderare di tornare bambini? Perché? (Quest'ultima domanda, con i gruppi di 5 anni, potrebbe essere la premessa per una ricerca basata su domande da rivolgere agli adulti di riferimento). E ancora: ai bambini piace la scuola? A tutti? Come dovrebbe essere una scuola che piace? E una scuola che non piace? Dal momento che il titolo dell'albo è una domanda, si potrebbe chiedere: cosa bisogna sapere per rispondere alla domanda? Basta sapere «come sono fatti» i bambini? Ma i bambini sono fatti tutti in modo uguale? In che senso? Cos'hanno di uguale? E così via.

Si veda poi, ad esempio, *Olivia* di Ian Falconer (Giannino Stoppani Edizioni, 2002, poi Nord-Sud Edizioni). Seguendo Olivia in quel che la appassiona si può fare il punto su quel che ognuno ama fare, su quello che si è imparato durante l'anno precedente e su quel che si desidererebbe imparare presto. A proposito: le favole e gli albi illustrati possono aiutare a «conoscere se stessi»?

