

Perché leggere “L’arte di conoscere se stessi”

Viviamo in un’epoca in cui il lavoro assorbe gran parte della nostra energia, attenzione e identità. Siamo chiamati a performare, a produrre risultati, a collaborare efficacemente con gli altri e, possibilmente, a farlo con equilibrio, intelligenza emotiva e resilienza. In questo contesto così esigente, può sembrare controintuitivo fermarsi a leggere un filosofo dell’Ottocento, famoso per il suo pessimismo e per una visione spesso severa dell’animo umano. Eppure, **L’arte di conoscere se stessi di Arthur Schopenhauer** è proprio **uno di quei testi che, riletti oggi, hanno il potere di sorprenderci e interrogarci in profondità**. Soprattutto se ci chiediamo: *che cosa significa, davvero, lavorare bene?*

La risposta non passa solo attraverso competenze tecniche, organizzazione o strategie. Sempre più spesso, chi lavora in ruoli a contatto con le persone — siano esse clienti, colleghi, collaboratori o stakeholder — sperimenta che la qualità delle relazioni e la chiarezza con cui si agisce fanno la differenza. E qui entra in gioco la consapevolezza di sé: il modo in cui gestiamo le emozioni, prendiamo decisioni, ci confrontiamo con il conflitto o affrontiamo il cambiamento. Tutti aspetti che trovano nel lavoro un banco di prova quotidiano, ma che hanno radici molto più profonde.

Schopenhauer, in questo breve ma intenso saggio, ci invita a osservarci da un punto di vista inusuale. Il suo invito non è quello di migliorarsi, ma di conoscersi. Conoscersi davvero. Senza edulcorazioni, senza giustificazioni. La sua è una filosofia della verità interiore, che chiede coraggio: quello di guardare in faccia il proprio carattere, accettarne i limiti, e riconoscerne le costanti. Secondo il filosofo, ogni individuo possiede una struttura di base immutabile: ciò che possiamo fare è imparare a vederla con lucidità e agire di conseguenza.

Ma perché questo dovrebbe interessare chi lavora, o chi vive ogni giorno in organizzazioni complesse, con obiettivi e scadenze da rispettare? Perché proprio questa onestà verso se stessi può diventare un alleato prezioso. **Conoscere il proprio modo di reagire sotto stress, le situazioni che attivano difese automatiche, i bisogni nascosti che orientano scelte e giudizi — tutto questo ha un impatto enorme sul nostro modo di stare nel lavoro.** Più siamo consapevoli, più siamo liberi: non perché abbiamo eliminato le nostre fragilità, ma perché smettiamo di subirle inconsapevolmente.

Questa visione trova un’interessante applicazione nella metodologia del Core Quadrant® di Daniel Ofman. A differenza di tanti strumenti di autovalutazione standardizzati, il Core Quadrant parte proprio dall’idea che le qualità più autentiche di ciascuno non siano da costruire, ma da riconoscere. Il metodo si basa sull’identificazione di quattro elementi: la *core quality* (una qualità essenziale che ci appartiene), la *pitfall* (l’eccesso o distorsione di quella qualità), la *challenge* (la qualità complementare che ci equilibra) e l’*allergy* (la caratteristica negli altri che ci infastidisce perché mette in discussione il nostro equilibrio).

Quando Schopenhauer ci invita a osservare il nostro carattere “come se stessi osservando un altro”, ci suggerisce lo stesso tipo di movimento interiore che Ofman propone con la sua griglia: un esercizio di distanza e comprensione. Non si tratta di giudicare, ma di capire. E nel lavoro, questa comprensione può diventare un catalizzatore potente di crescita. Perché ci aiuta a interpretare meglio i nostri comportamenti, ma anche quelli degli altri. A sviluppare empatia senza cedere alla reattività. A comunicare in modo più efficace, sapendo da dove partono le nostre parole.

Leggere *L'arte di conoscere se stessi* non è un esercizio astratto o intellettuale. È un atto di responsabilità. Significa riconoscere che non possiamo delegare ad altri la comprensione di ciò che ci guida, ci blocca o ci attiva. E che senza questa consapevolezza, ogni percorso di sviluppo — personale o professionale — rischia di rimanere superficiale. Schopenhauer, con il suo stile tagliente e sobrio, ci accompagna in questo percorso con una chiarezza sorprendente. E anche se il suo tono può sembrare distante da quello dei manuali motivazionali moderni, la sua proposta è più che mai attuale: *conoscersi per scegliere*.