

CONOSCERE SE STESSI : PERCHE' ?

L'importanza di sapere chi siamo



Lucia Todaro, Psicopedagoga e
consulente di formazione

Γνωθι σαυτόν

Nell'Antica Grecia , sul Tempio dell'Oracolo di Delfi , riassume la filosofia Socratica



Nosce te ipsum

Locuzione latina : "*Uomo, conosci te stesso, e conoscerai l'universo e gli Dei*"



NOSCE TE IPSUM

Io mi osservo →
AUTO-OSSERVAZIONE

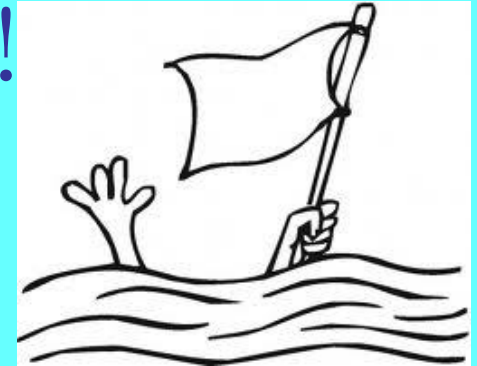
Io vivo →
ESPERIENZE



Ma non basta !

Lucia Todaro, Psicopedagoga e
consulente di formazione

Quanti **CONDIZIONAMENTI** !!



→ **LE ASPETTATIVE ALTRUI**

nel mio ruolo si aspettano che io sia così

→ **LE MASCHERE CHE INDOSSO**

io sono fatto così, questo è il mio difetto, questa è la mia qualità

→ **LE MIE IDEE LIMITANTI**

non lo so fare, non ho mai provato, non sono portato

Sono consapevole di essere CONDIZIONATO ?

Nazionalità, casta, ceto, tradizione, religione, lingua, educazione, letteratura, arte, costumi, consuetudini, propaganda, pressioni economiche, cibo che mangio, clima in cui vivo, famiglia, amici, esperienze vissute ...

→ E di conseguenza le mie reazioni sono condizionate !



Lucia Todaro, Psicopedagoga e
consulente di formazione

Ma io cosa SONO davvero ?

Ma io cosa VOGLIO davvero ?

DAVVERO...?



Lucia Todaro, Psicopedagoga e
consulente di formazione

Cosa mi appartiene *davvero* e cosa
invece è stato in me *condizionato* ?

Come distinguere
una VERA PERSONALITA' da
una
PERSONALITA' – MASCHERA ?



COSA MI FA SOFFRIRE ?

= criterio di conoscenza



Malattia del corpo, depressione della mente, fallimenti nonostante l'impegno, conflitti interiori...

I nodi del conflitto , i sintomi della sofferenza fanno scoprire :

→ Chi sono DAVVERO , cioè senza maschere o sovrastrutture

→ Cosa voglio DAVVERO , cioè senza desideri altrui o aspettative sociali

*Non è facile , a volte è
traumatico .. Ma è LIBERATORIO !!*



**Mente
Libera**

Libera ..

dai TIC NERVOSI, da INCUBI , da PENSIERI BIZZARRI,
da OSSESSIONI, da STRANEZZE COMPORTAMENTALI, da
POSTURE SCORRETTE, da MALATTIE PSICOSOMATICHE

Sono *indizi*

dell' *AUTENTICA PERSONALITA'* che sfuggono alla
PERSONALITA'-MASCHERA, perché la Personalità
Autentica non può mai essere completamente cancellata

Lucia Todaro, Psicopedagogista e
consulente di formazione



Lucia Todaro, Psicopedagoga e
consulente di formazione

ESSERE CONSAPEVOLI

Richiede

SEMPLICITA' senza complessità
mentale, quel che vedo sento, provo
UMILTA' senza dire "mi conosco"
o "non c'è nulla da capire"
VERITA' guardando, sentendo,
provando senza pregiudizi o preconcetti



Lucia Todaro, Psicopedagoga e
consulente di formazione

Se riesci a tenere la testa a posto quando tutti intorno a te
L'hanno persa e danno la colpa a te,
Se puoi avere fiducia in te stesso quando tutti dubitano di te,
Ma prendi in considerazione anche i loro dubbi.
Se sai aspettare senza stancarti dell'attesa,
O essendo calunniato, non ricambiare con calunnie,
O essendo odiato, non dare spazio all'odio,
Senza tuttavia sembrare troppo buono, né parlare troppo da saggio;

Se puoi sognare, senza fare dei sogni i tuoi padroni;
Se puoi pensare, senza fare dei pensieri il tuo scopo,
Se sai incontrarti con il Successo e la Sconfitta
E trattare questi due impostori allo stesso modo.
Se riesci a sopportare di sentire la verità che hai detto
Distorta da imbrogliatori che ne fanno una trappola per gli ingenui,
O guardare le cose per le quali hai dato la vita, distrutte,
E piegarti a ricostruirle con strumenti usurati.

Se puoi fare un solo mucchio di tutte le tue fortune
E rischiarlo in un unico lancio di una monetina,
E perdere, e ricominciare daccapo
Senza mai fiatare una parola sulla tua perdita.
Se sai costringere il tuo cuore, nervi, e polsi
A sorreggerti anche quando sono esausti,
E così resistere quando in te non c'è più nulla
Tranne la Volontà che dice loro: "Resistete!"

Se riesci a parlare alle folle e conservare la tua virtù,
O passeggiare con i Re, senza perdere il contatto con la gente
comune,
Se non possono ferirti né i nemici né gli amici affettuosi,
Se per te ogni persona conta, ma nessuno troppo.
Se riesci a riempire ogni inesorabile minuto
Dando valore a ognuno dei sessanta secondi,
Tua è la Terra e tutto ciò che contiene,
E — cosa più importante — sarai un Uomo, figlio mio!

Kipling 1895