

# *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*

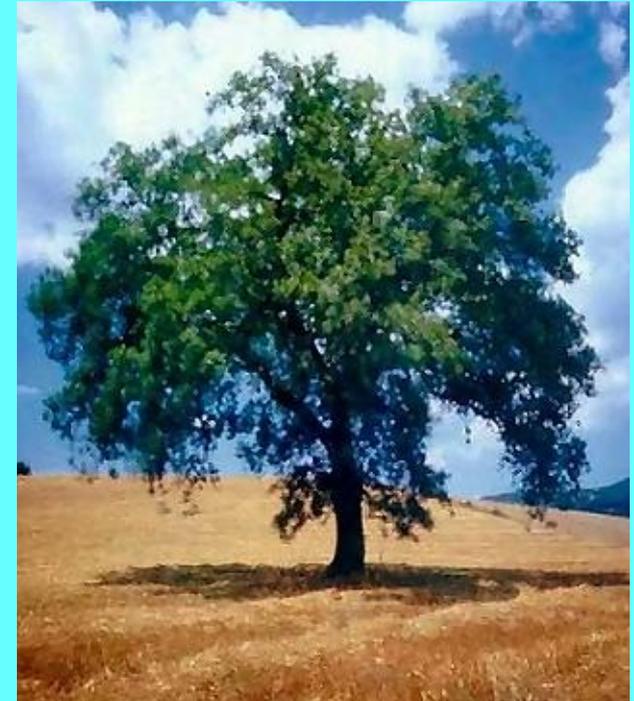
→ **LE MIE IDEE LIMITANTI**

*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

Prima riflessione : non posso esistere da solo

- posso osservare me stesso solo in una relazione
- mi posso conoscere solo studiando il mio rapporto con le cose, le idee, le persone ...

Seconda riflessione : non sono un ente astratto

- posso conoscermi solo nella realtà
- posso comprendermi solo per come sono, non come vorrei essere

Terza riflessione: non posso solo accumulare conoscenza su me stesso

- posso sapere su di me “il passato” (= penso e ricordo)
- ma per conoscermi davvero devo imparare su di me nel presente (= osservo, ascolto, agisco)



Inteligencia emocional

Lucia Todaro, Psicopedagoga e  
consulente di formazione

*occorre dunque*  
***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

Imparare a non aver paura dello star soli, né di essere soli

Imparare a guardare se stessi con sufficiente oggettività  
e autoironia

Imparare a considerare significativi i giudizi altrui,  
ma non essenziali



Lucia Todaro, Psicopedagogista e  
consulente di formazione



*“Chi conosce gli altri è intelligente,  
ma chi conosce se stesso è saggio.*

*Chi conquista gli uomini è forte,  
ma chi conquista se stesso è potente.”*

**Lao-Tsè**

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 moneta,  
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