

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

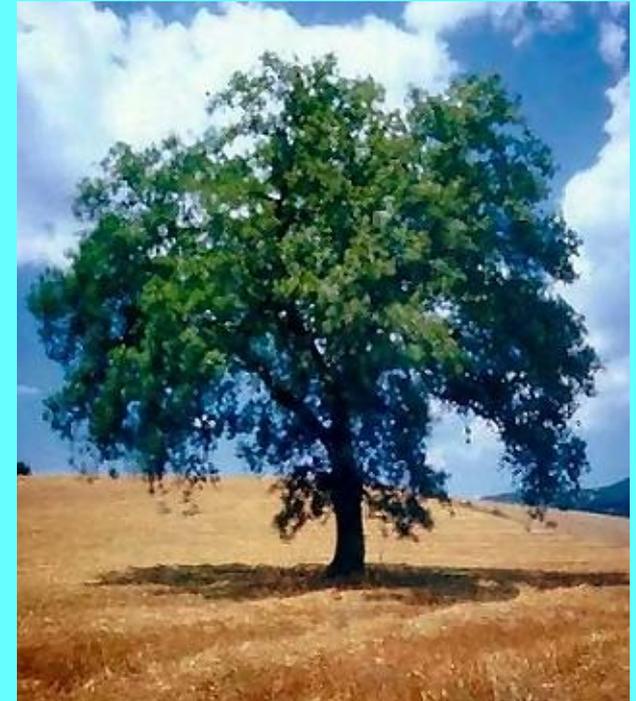
→ **LE MIE IDEE LIMITANTI**

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



Lucia Todaro, Psicopedagoga e
consulente di formazione

TEMPERAMENTO

CARATTERE

PERSONALITA'

IDENTITA'



TEMPERAMENTO → da sempre...

- È l'indole di fondo di una persona riconducibile ad una misteriosa combinazione di fattori ereditari

- Al temperamento appartengono gli aspetti più generali del carattere come:

- Estroversione-introversione
- Timidezza-sicurezza di sé
- Docilità-ribellione

CARATTERE → dalla nascita ...

- Il temperamento è contenuto nel CARATTERE che è costituito dalle dinamiche affettive presenti nella psicologia individuale
 - Le circostanze educative sono basilari alla formazione del carattere
- La complessità della relazione fra genitori e figli incide, influenza, dispone e inclina, alimenta o attenua alcuni atteggiamenti ... ma non li crea dal nulla !

PERSONALITA' → dall'adolescenza ...

- La PERSONALITA' contiene il temperamento e il carattere; si forma attraverso il processo di INTERNALIZZAZIONE DEL VALORE
- L'adolescente può decidere “CHE TIPO DI PERSONA VUOLE DIVENTARE” guidato dalle CONVINZIONI più che dalle PAURE
- I VALORI danno slancio, entusiasmo, voglia di spendersi, vitalità!
- I valori modificano il carattere, modellano le inclinazioni naturali rafforzandole o depotenziandole
- Gli IDEALI di VITA resettano la psicologia individuale conformando ad essi la struttura e l'intelligenza della persona

IDENTITA' → dai 45-50 anni ...

- L'IDENTITA' contiene tracce del Temperamento, l'influenza dovuta alle circostanze della vita (Carattere), le scelte guidate dai valori scelti (Personalità) ricollocate in un ORIZZONTE più vasto , riferito al SENSO DELLA VITA
- La DELUSIONE , tipica dell' ETA' DI MEZZO , permette di comprendere che la Realtà è retta da “logiche” diverse da quelle desiderabili
- Il DISINCANTO “vale davvero la pena vivere ancora secondo gli ideali che sentivo miei?”
→ crisi, smarrimento... e poi: IL VALORE DIVIENE IDENTITA' = FEDELTA' A SE STESSI
→ **IO SONO COSI' ! IO SONO CIO' IN CUI CREDO**

“Le persone lontane da se stesse soffrono una prigionia invisibile che le soffoca, perché non sono libere , non permettono alla parte più vera di sé di manifestarsi.

Non agiscono sulla base di quello che realmente sentono e pensano.

Ma il vento della vita è forte e l'identità non muore facilmente.

Non raramente la vita offre, proprio dentro una crisi, un'ultima possibilità di imparare a vivere in modo più autentico.

E non è mai troppo tardi !”

Oswaldo Poli, La mia vita senza di me

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

**NON SI PUO' VIVERE ...
SENZA SE STESSI !!**

Lucia Todaro, Psicopedagoga e
consulente di formazione