

Barbara Braghiroli, nel suo libro un percorso per scoprire se stessi e comunicare con gli altri

Barbara Braghiroli, mantovana da anni residente a Milano, ha trasferito in un libro il proprio sapere professionale, formato nel tempo attraverso diverse esperienze di studio e lavoro, che l'hanno portata dalla laurea in Psicologia ad essere consulente di importanti aziende, fino a diventare neuropsicopedagogista e scrittrice.

Fino ad arrivare, inoltre, allo sviluppo della Pie, Psicopedagogia integrata evolutiva, nell'ambito della quale Barbara ha proposto una sorta di formazione permanente degli adulti, che parte dalla conoscenza di sé stessi. Un approccio che unisce neuroscienze, psicologia e filosofia. Fase cui Barbara è arrivata dopo l'esperienza con la Nse, la narrativa sensoriale evolutiva. La formazione e l'approfondimento circa la conoscenza di sé stessi è oggi trasferita in un libro, edito da Franco Angeli, dal titolo *Scopri e diventa chi sei, impara, prova, cambia*. Si tratta, appunto, di una guida psicopedagogica integrata evolutiva per il potenziamento emotivo cognitivo comportamentale.

Attraverso la conoscenza di sé e il potenziamento dell'autostima, dunque, Barbara Braghiroli, indica la strada per arrivare prima alla sod-

disfazione personale e, di conseguenza, al consenso pubblico. Tramite un miglioramento di sé stessi che prevede l'abbandono delle false credenze derivanti dall'esterino per ascoltare solo le esigenze personali: valutare quanto valiamo, cosa realmente si voglia fare nella vita, in pratica essere ciò che si è. Come fondamentale presupposto per una buona vita. O forse anche per la felicità.

Di sicuro il volume rappresenta uno strumento per migliorare il rapporto con gli altri, la qualità della vita, la comunicazione, l'empatia attraverso una migliore conoscenza di sé. E come tale va utilizzato: si tratta di un'opera di carattere tecnico, da valutare come percorso per un miglioramento personale che, inevitabilmente, porta a un miglioramento complessivo. Un libro che, nella sua strada verso le risposte, apre moltissime domande: sono così tante le persone che non hanno percezione di sé stesse? Svolgere un'attività professionale che piaccia e avere una vita sociale soddisfacente non dovrebbe essere la base minima necessaria da cui partire per costruire tutto il resto della vita? Il condizionamento sociale è così forte da non farci riconoscere da soli i valori che ci ap-

partengono?

Evidentemente la risposta è affermativa, vista la quantità di pubblicazioni e di incontri basati sull'apprendimento della comunicazione assertiva, della conoscenza, anzi della scoperta, del nostro vero essere.

E altrettanto evidente è che i rapporti con gli altri siano al giorno d'oggi talmente complessi da richiedere il sostegno di qualcuno, più esperto, che ci guidi in tal senso.

Bisogna poi però essere in grado di accogliere le nuove verità attraverso le nostre capacità e non qualcuno che ce le spieghi, altrimenti il problema non sarà risolto.

E questo è il proposito di Barbara, ossia offrire strumenti che poi ciascuno possa usare come meglio reputi.

Il volume *Scopri e diventa chi sei* ha il pregio di offrire tali spiegazioni in modo semplice e chiaro, per rendere possibile a tutte un tentativo. E, a ben vedere, aprire tanti dubbi sulla società odierna, tanto bisognosa di guide per, in fin dei conti, imparare a vivere.

Scopri e diventa chi sei, impara, prova, cambia si trova in tutte le librerie, link acquisto on line e book o libro cartaceo: <http://bit.ly/scopri-e-diventa-chi-sei>.





*In alto
Barbara Braghioli,
qui a fianco
la copertina
del suo libro*