

LE FONTI DEL BENESSERE
Autostima - Ottimismo - Creatività

Opera coperta dal diritto d'autore – Tutti i diritti sono riservati

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

ISBN 978-88-299-2930-6

Stampato in Italia

© 2018 by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova
www.piccin.it

ACCURSIO GENNARO - PAOLA COMPAGNO

LE FONTI DEL BENESSERE
Autostima - Ottimismo - Creatività

PICCIN

AUTORI

PAOLA COMPAGNO. Psicologa psicoterapeuta. Collabora con la Cattedra di Psicologia delle Emozioni, delle Motivazioni e della Personalità, Facoltà di Medicina e Psicologia, Università “La Sapienza” di Roma. Svolge attività di ricerca nell’ambito della Psicologia Clinica della Personalità e si occupa, inoltre, di Psicologia della Salute e della gestione dei conflitti.

ACCURSIO GENNARO. È professore di Psicologia delle Emozioni, delle Motivazioni e della Personalità, Facoltà di Medicina e Psicologia, Università “La Sapienza” di Roma. Insegna alle scuole di Specializzazione in Valutazione e Consulenza Clinica e in Psicologia Clinica della stessa Università. Fa parte del Dottorato di Ricerca in Psicologia Dinamica e Clinica. È autore di numerosi saggi e volumi nell’ambito della Psicologia della Personalità, Generale e Clinica.

Ai nostri genitori

INDICE GENERALE

Prefazione	6
Introduzione	8
Capitolo 1 – Autostima	10
1.1 Test Autostima	16
1.2 Componenti dell'autostima	19
1.2.1 Assertività	19
1.2.2 Consapevolezza emotiva	26
1.2.3 Flessibilità	31
1.2.4 Accettazione di sé	34
1.3 Ostacoli all'autostima	38
1.3.1 Procrastinazione	38
1.3.2 L'approvazione degli altri	41
1.4 Autostima: trasformazioni e finalità	43
1.4.1 Sviluppare l'autostima	44
1.5 Autostima: esemplificazione di un caso – Lucrezia	46
Capitolo 2 - Ottimismo	50
2.1 Test Ottimismo	54
2.2 Componenti dell'ottimismo	58
2.2.1 Aspettative positive	58
2.2.2 Stile esplicativo ottimistico	60
2.2.3 Emozioni positive	62
2.3 Ostacoli all'ottimismo	66
2.3.1 Impotenza appresa	66
2.3.2 Convinzioni disfunzionali	68
2.3.3 Rimuginio	70
2.4 Ottimismo: trasformazioni e finalità	73

2.4.1	Sviluppare l'ottimismo	74
2.4.2	Trovare le alternative	75
2.4.3	Potenziare le emozioni positive	76
2.5	Ottimismo: esemplificazione di un caso – Lucrezia	78

Capitolo 3 – Creatività 80

3.1	Test Creatività	84
3.2	Componenti della creatività	87
3.2.1	Intuizione e originalità	87
3.2.2	Apertura al nuovo	89
3.2.3	Fantasia	91
3.3	Ostacoli alla creatività	94
3.3.1	L'abitudine	94
3.3.2	Il conformismo	96
3.4	Creatività: trasformazioni e finalità	99
3.4.1	Sviluppare la creatività	100
3.4.2	Esercizi per sviluppare la creatività	100
3.4.3	Utilizzare la creatività nella soluzione dei problemi	102
3.4.4	Le frasi killer	103
3.4.5	Strategie di disinnescamento	104
3.5	Creatività: esemplificazione di un caso – Lucrezia	105

Conclusioni

Il benessere possibile	109
-------------------------------	-----

Bibliografia	114
---------------------	-----

*“Ma l’illusione manca e ci porta il tempo
nelle città rumorose dove l’azzurro si mostra
soltanto a pezzi, in alto, tra le cimase.
La pioggia stanca la terra, di poi;
s’affolla il tedio dell’inverno sulle case,
la luce si fa avara – amara l’anima.
Quando un giorno da un mal chiuso portone
tra gli alberi di una corte
ci si mostrano i gialli dei limoni;
e il gelo del cuore si sfa,
e in petto ci scrociano le loro canzoni
le trombe d’oro della solarità”*

Eugenio Montale, tratto da I Limoni (Ossi di seppia)

PREFAZIONE

Trattare di fonti del benessere oggi, in cui le situazioni psicologiche sono sovente frammentate, non solo a causa di processi connessi a conflitti interiori, ha senso solo se ci si muove in un'ottica pragmatica. Attualmente, le frammentazioni emozionali sono così diffuse che generano il bisogno di apportare un rimedio che sia il più possibile ottimale per gli individui. D'altro canto, la psicologia positiva, che si è sviluppata in America ed è dominante in tutta la cultura occidentale, cerca di rispondere a esigenze di tipo psicologico e sociale che riflettono la sofferenza dell'individuo (Gennaro, 2014).

Non dobbiamo dimenticare che i costrutti che noi psicologi elaboriamo e le modalità d'intervento sono sempre influenzate dalle condizioni esterne, economiche e sociali. Se oggi avvertiamo l'esigenza di parlare di benessere e di potenziare le qualità delle persone è perché esiste un malessere diffuso che ha varie cause. La psicologia è chiamata a fare la sua parte.

La nostra vita è costellata da diversi accadimenti e aspirare al benessere personale è naturale, ma spesso difficile. È importante specificare che non esiste "bacchetta magica", quale rimedio rapido, che possa portare gioia nella nostra vita o che possa sollevarci dai turbamenti dell'esistenza. Ciò che possiamo fare è metterci in gioco e rischiare, però, non nei termini del "buttarsi" (senza riflettere) in tutto ciò che si fa. In alcuni casi è necessario fermarsi e, talvolta, fare un passo indietro, questo non vuol dire arenarsi nel presente, poiché, "sempre siamo in evoluzione". Ogni momento della vita ha un significato e costituisce il nostro bagaglio personale. Tutto ciò che facciamo oggi è frutto della nostra esperienza, in positivo e in negativo. Noi siamo la nostra forza e la nostra speranza, senza guardare troppo al passato e senza la ricerca di "soluzioni facili".

Siamo consapevoli che certi processi sociali ed economici possono incidere significativamente sulle modalità creative, sull'organizzazione

dell'autostima e sulla costruzione dell'ottimismo. Fermo restando ciò, in questo lavoro vengono evidenziate teorie e strategie pratiche al fine di rendere assimilabili e fruibili i processi della nostra organizzazione mentale.

Ciò consente alle persone di avviare condizioni psicologiche nuove e maggiormente adeguate a relazionarsi con il mondo esterno: esprimere in modo chiaro come l'autostima possa essere migliorata, evidenziare che l'ottimismo non è una panacea per risolvere tutti i mali personali e collettivi, ma ha un suo valore psicologico significativo, sostenere che la creatività è una grande risorsa individuale e interpersonale. Pertanto, ciò che vogliamo comunicare al lettore è di confrontarsi con queste dimensioni e di suggerire ipotesi concrete di lavoro che possono essere attuate da tutti, al fine di rimodulare anche emozioni profonde e cristallizzate. Ciò può, effettivamente, in condizioni particolari, promuovere uno stato di benessere.

Il benessere stesso non è un modo assolutizzante di vivere la vita, perché ciò sarebbe astratto e mistificante rispetto alle vicissitudini reali della nostra esistenza e delle pressioni ambientali cui ognuno di noi è sottoposto. Tuttavia, aspirare a migliorarsi, a equilibrare il più possibile la propria vita psichica, a modificare quelle situazioni, a volte, anche opprimenti, può essere un percorso possibile. Di qui il significato del nostro lavoro che, da un lato, offre alle persone strumenti che possono utilizzare per attuare davvero un cambiamento e, dall'altro, esprimere chiaramente modalità mentali per migliorare la propria vita. Queste sono delle possibilità reali che dobbiamo intraprendere con fiducia e con la convinzione che le esperienze positive possono entrare nella nostra vita e divenire costanti motivazionali ed emozionali intense, che danno una tonalità più ricca al nostro essere nel mondo.

Paola Compagno, Accursio Gennaro

INTRODUZIONE

“Tutti i sentieri portano alla stessa meta: trasmettere agli altri ciò che siamo”.

Pablo Neruda

In questo lavoro tratteremo alcune aree della personalità umana fondamentali per il raggiungimento del benessere personale.

La personalità è un sistema complesso e può essere definita come un “costrutto ipotetico”: si può comprendere una persona in base alle manifestazioni osservabili ed estrarre delle ipotesi per riuscire a dare una descrizione della personalità. Tuttavia, non si può far riferimento soltanto al comportamento, ma è essenziale anche valutare l’ambiente. Per descrivere la personalità è fondamentale prendere in considerazione “l’esperienza di una persona con gli altri”.

Più approfonditamente, il sistema complesso della personalità implica l’analisi del comportamento, la valutazione delle caratteristiche disposizionali (tratti e temperamento), la comprensione dell’esperienza vissuta e i suoi modi di essere, l’attenzione alle determinanti inconscie e alle interazioni cognitive e affettive che si sviluppano nel nostro ambiente interpersonale e sociale. È possibile affermare che la personalità è “la costruzione sociale di un’organizzazione interna che consente all’individuo di essere consapevole di sé, di interagire attivamente con l’ambiente e di indirizzare significativamente il corso della propria vita” (Gennaro, 2014, p. 51).

“Ciò che importa veramente è quello che uno è, quello che possiede in se stesso: infatti la sua personalità lo accompagna sempre e dovunque, e dà una colorazione di sé a tutto ciò che sperimenta”.

Arthur Schopenhauer, Aforismi sulla saggezza della vita

Il termine personalità deriva dal latino: persona; nell'antica Roma gli attori di teatro non usavano il trucco, ma indossavano delle maschere chiamate persona. Si tratta delle maschere indossate dagli attori che, per farsi ascoltare dal pubblico, parlavano da una piccola apertura a imbuto attraverso (per-) la quale potevano diffondere meglio il suono (-sona) della propria voce. Le maschere, inoltre, davano un'idea degli atteggiamenti e dei comportamenti che dovevano aspettarsi dall'attore stesso. Nel tempo, il termine persona viene esteso dalle maschere anche ai ruoli da esse rappresentati.

Quindi, in tal modo, al termine personalità vengono riferite caratteristiche e disposizioni comuni a tutti gli individui, come per esempio la socievolezza, l'introversione, ecc. La personalità racchiude, però, anche la singolarità dell'essere umano: quei tratti unici che differenziano un individuo da un altro. "Scorrendo la letteratura scopriamo che la personalità è stata indifferentemente concettualizzata come un insieme gerarchicamente ordinato di abitudini, di tratti, di aspettative; un'organizzazione più o meno differenziata e integrata di bisogni e mete; un sistema aperto orientato all'adattamento; un progetto di vita; il riflesso di rapporti sociali" (Caprara e Gennaro 1999, p. 110).

Nella cultura occidentale la storia della psicologia ha origine dal pensiero greco e trova una propria autonomia tra il Seicento e il Settecento, ma è alla fine dell'Ottocento che si concretizza come disciplina scientifica.

Dall'antichità classica fino al secolo scorso le contrapposizioni tra ragione ed emozione, tra corpo e anima, tra uomo e natura, tra individuo e società, tra conoscenza e morale, hanno caratterizzato la storia della psicologia e gli studi sulla personalità. Le teorizzazioni su questi aspetti, influenzati dalle riflessioni filosofiche, dai contesti storici e dalle altre discipline scientifiche, hanno anticipato i temi della moderna psicologia della personalità.

"Il popolo, lo schiavo e il trionfatore, tutti, in ogni tempo, riconoscono che somma felicità per i figli della terra sia soltanto la loro personalità".

Johann W. Goethe, Divano occidentale-orientale

Le fonti del benessere psicologico essenziali per il raggiungimento e il mantenimento di una buona qualità di vita sono: l'autostima, l'ottimismo e la creatività.

Il libro affronta, in particolare, le teorie principali dei tre costrutti e, nello specifico, sia le componenti, sia gli ostacoli che caratterizzano tali dimensioni.

La trattazione degli argomenti è semplice e lineare e caratterizzata da esempi ed esercizi.

A conclusione di ogni tematica è stata inserita l'esemplificazione di un caso, in cui si cerca di mostrare come è possibile affrontare la problematica della procrastinazione attraverso tecniche ed esercizi specifici di ogni dimensione.

All'interno del libro, inoltre, sono state inserite poesie, brani di letteratura e narrativa, con l'intento di arricchire e dare risalto ai contenuti trattati.

“L'arte ci consola, ci solleva, l'arte ci orienta. L'arte ci cura. Noi non siamo solo quel che mangiamo e l'aria che respiriamo. Siamo anche le storie che abbiamo sentito, le favole con cui ci hanno addormentati da bambini, i libri che abbiamo letto, la musica che abbiamo ascoltato e le emozioni che un quadro, una statua, una poesia ci hanno dato”.

Tiziano Terzani, Un altro giro di giostr