

Positiva-mente

La Psicologia positiva

Nicola Di Pinto

POSITIVA-MENTE

La Psicologia positiva

Saggio

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2014
Nicola Di Pinto
Tutti i diritti riservati

*...A chi ha il tempo,
la pazienza
e la sete di curiosità.*

*...La psicologia deve dedicare
pari attenzione agli aspetti patologici della persona
e agli aspetti positivi dell'esistenza umana:
emozioni piacevoli, potenzialità, virtù
e abilità dell'individuo...*

Martin E. P. SELIGMAN

Dentro di noi

Secondo Freud in ognuno di noi c'è un lato oscuro, nascosto, soffocato, che, se liberato, potrebbe trasformarci in potenziali criminali.

Tuttavia, la gran parte di noi non ha comportamenti devianti, perché è condizionata dalla morale, dalle leggi costituzionali, dall'educazione familiare, dalla formazione etnico-culturale, dagli insegnamenti religiosi, dall'etica della vita.

A volte questi "paletti" vengono scavalcati dalle emozioni e dalle passioni momentanee e negative. Nelle persone cosiddette "normali" i filtri funzionano e le pulsioni devianti vengono imprigionate nell'inconscio; nei delinquenti, invece, non funzionano i freni e le azioni vanno a ruota libera.

Molto spesso è l'occasione emozionale che trasforma l'individuo in cattivo rendendolo particolarmente aggressivo e portandolo anche ad uccidere.

Se non fossero forti in noi le difese morali, tutti potremmo diventare "cattivi".

Soggetti assolutamente ok possono perdere lucidità ed equilibrio emotivo-comportamentale di fronte a particolari situazioni.

Sono particolari, ad esempio, le situazioni belliche, dove tutto è lecito e nulla è vietato o le situazioni di

bullismo in cui l'individualità si perde nella logica del branco.

Nel nostro inconscio è in agguato l'aspetto cattivo, pronto a venir fuori quando l'occasione si presenta, cioè quando la muraglia dei nostri blocchi psicologici ha un cedimento.

La muraglia può cedere in seguito alla nostra convinzione di aver subito un torto, reale o supposto, per cui è richiesta un'immediata soddisfazione.

Ecco perché sono in aumento i reati d'impeto. Un nonnulla come uno sguardo, un'offesa, un'umiliazione subita possono essere sufficienti per liberare l'istinto aggressivo, per scatenare l'irreparabile, per spegnere la luce della ragione ed entrare nel buio irrazionale.

Si reagisce e, a volte, si uccide perché offesi alla guida dell'auto, perché contraddetti dalla propria amata, perché derisi sul lavoro, perché incapaci di gestire la propria emotività.

Il lato oscuro della nostra personalità è in agguato e, se la nostra muraglia, il positivo che è in noi, non viene rinforzata con i valori essenziali e col cemento delle regole sociali, possiamo esplodere in comportamenti che poi si rivelano sproporzionati per tutti, vittime e carnefici.

Teatro e psicoterapia

Vivendo, siamo attori, spettatori, registi, scenografi di un grande spettacolo teatrale. A volte può accadere che la nostra vita ci appaia ripetitiva come una replica di una vecchia commedia, noiosa, monotona e senza sviluppi. Questo è il momento magico per fare qualcosa di nuovo.

Cambiare, però, non è facile: non è facile passare dal certo all'incerto. Ci vuole coraggio per abbandonare le abitudini e sperimentare nuove situazioni con nuove cose, nuove azioni, nuove persone. Quando usciamo dal nostro abituale "contesto" proviamo forti emozioni perché sentiamo odori nuovi nell'aria che respiriamo. Paura ed eccitazione si intrecciano facendoci sentire vivi: forse è questa in fondo la salute psichica.

Ma per arrivare a questo punto bisogna riuscire a cancellare i propri difetti, le proprie paure.

Ognuno di noi ha paure personali e differenti, tanto che spesso le paure degli altri ci sembrano assurde. Ma come si può avere paura dei gatti che a me, invece, piacciono tanto? Comunque una cosa è certa: tutti abbiamo qualche paura.

Andiamo allora al teatro. Qui si prova, si sbaglia, si critica, si corregge, si riprova. Nel teatro difficoltà ed

errore sono visti come un obiettivo da superare per lasciare sfocate sullo sfondo le paure e le incertezze.

Nella vita un “atteggiamento teatrale” può aiutare ognuno di noi a convivere meglio con le inevitabili debolezze per superarle e per raggiungere quelle sensazioni positive che ci fanno sentire felici. La felicità non è uno status immutabile che, una volta conquistato, non va più via. La felicità è il frutto di una continua interazione con l’ambiente, è una continua interpretazione dei ruoli che la vita ci propone...

Ecco perché fare teatro può essere buona psicoterapia, specie se si utilizzano tecniche specifiche, mirate all’evoluzione generale della persona, che è in fondo il protagonista della propria storia, della propria vita.