

Basta un po' di psicologia

Tempi-Cilento, sin dal primo numero, si è posto l'obiettivo di raccontare il territorio, di individuarne criticità e problemi, denunciandoli e portandoli all'attenzione dell'opinione pubblica. In quest'operazione, però, abbiamo sempre fatto attenzione ad accompagnare la denuncia alle proposte per la soluzione del problema, offerte da esperti che, spesso, hanno punti di vista diversi. Partendo dalla definizione della Psicologia

che dà la nostra collaboratrice psicologa Alessia Pagliaro, nell'Opinione riportata di seguito, abbiamo deciso di non relegare il suo apporto alla sola rubrica delle lettere, ma estenderlo agli articoli principali del giornale. Il tentativo è quello di fornire ai lettori un «...nuovo punto di vista sulla vita delle persone, che guarda gli uomini e le donne nella loro complessità e le organizzazioni di individui con le loro dinamiche».

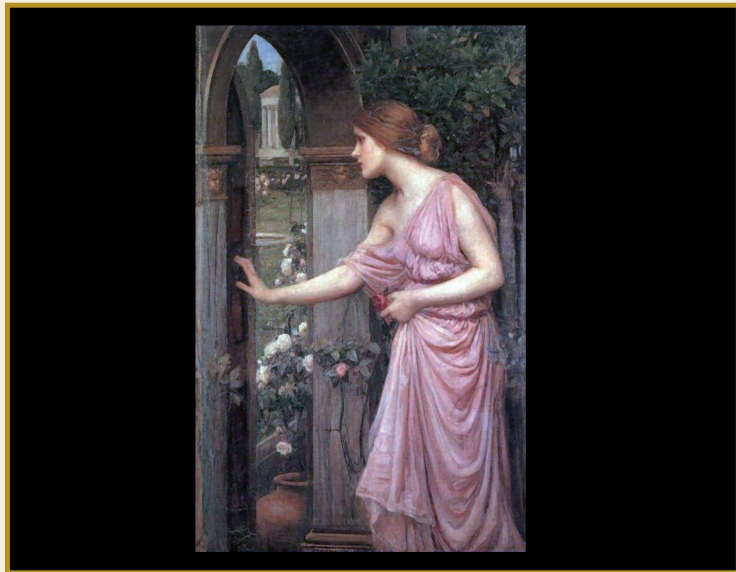
di **Alessia Pagliaro**

Attacchi di panico, depressione, anoressia, bullismo, follia. Siamo bombardati dai media con questi termini; ma qual è il loro significato? Quali emozioni si accompagnano dentro di noi a questi concetti? Forse, prima di parlare di psicologia o degli aspetti psicologici della nostra vita quotidiana, dovremmo porci questa domanda.

Quando è nata, la disciplina che oggi chiamiamo Psicologia, si è avvalsa dei contributi di molte scienze: medicina, fisica, biologia, filosofia e rispondeva all'esigenza di attribuire uno statuto proprio non solo alla mente, ma alla psiche, laddove per psiche (dal greco anima) s'intende qualcosa che non è pensiero e che non si può conoscere direttamente se non attraverso i comportamenti e gli atteggiamenti dell'individuo.

Proprio questa definizione dovrebbe portarci a considerare che la psiche è dappertutto: noi siamo il frutto della nostra psiche, delle nostre emozioni, nella malattia, ma anche nella salute o normalità. E ciascun individuo è diverso dall'altro: ognuno di noi è unico.

Sviluppando una riflessione da questo presupposto, si deduce che la Psicologia non riguarda la distinzione tra ciò che è normale da ciò che non lo è, le definizioni e le etichette, ma un punto di vista sulla vita delle persone che guarda gli uomini e



Psiche entra nel giardino di Cupido (John William Waterhouse, 1904)

le donne nella loro complessità e le organizzazioni di individui con le loro dinamiche.

La Psicologia possiede anche strumenti di cambiamento: cura della malattia, ma anche trasformazione dei momenti di crisi della vita in quanto processo evolutivo. Ciò le consente di essere attiva nella vita delle persone e una risorsa per la collettività.

Dal punto di vista psicologico ogni episodio, ogni evento, ogni esperienza assume un significato e così, contesti e situazioni avranno una ricaduta su ciascuno di noi in modo del tutto personale. È per questo che mantenere un occhio aperto su quel versante diventa indispensabile. Condizioni e am-

bienti di lavoro malsani o particolarmente stressanti influiscono negativamente sul rendimento di una persona così come un ambiente sociale chiuso o selettivo può generare ansie e insicurezze nei suoi membri. Gli esempi sono infiniti: porre maggiore attenzione all'aspetto psicologico della vita delle persone significa rispettare la natura stessa dell'individuo.

Sarebbe, dunque, necessario diffondere un pensiero psicologico così che ciascun evento o contesto siano letti e analizzati a tutto tondo e si eviti che le emozioni, i sentimenti e, perché no, anche i disagi, non siano considerati o stigmatizzati come sinonimo di debolezza.