

## **Personalità e autoefficacia**

Ferdinando Pellegrino

# Personalità e autoefficacia

**Come allenare ragione ed emozioni**

**Ferdinando Pellegrino**  
Psichiatra e psicoterapeuta  
Dirigente Medico  
Dipartimento di Salute Mentale  
ASL Salerno (Ex Sa1)

ISBN 978-88-470-1526-5

e-ISBN 978-88-470-1527-2

DOI 10.1007/978-88-470-1527-2

© Springer-Verlag Italia 2010

Quest'opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore, e la sua riproduzione è ammessa solo ed esclusivamente nei limiti stabiliti dalla stessa. Le fotocopie per uso personale possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni per uso non personale e/o oltre il limite del 15% potranno avvenire solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail [segreteria@aidro.org](mailto:segreteria@aidro.org) e sito web [www.aidro.org](http://www.aidro.org).

Tutti i diritti, in particolare quelli relativi alla traduzione, alla ristampa, all'utilizzo di illustrazioni e tabelle, alla citazione orale, alla trasmissione radiofonica o televisiva, alla registrazione su microfilm o in database, o alla riproduzione in qualsiasi altra forma (stampata o elettronica) rimangono riservati anche nel caso di utilizzo parziale. La violazione delle norme comporta le sanzioni previste dalla legge.

L'utilizzo in questa pubblicazione di denominazioni generiche, nomi commerciali, marchi registrati, ecc., anche se non specificatamente identificati, non implica che tali denominazioni o marchi non siano protetti dalle relative leggi e regolamenti.

9 8 7 6 5 4 3 2 1

*Layout copertina:* Ikona S.r.l., Milano

Impaginazione: Ikona S.r.l., Milano

Stampa: Arti Grafiche Nidasio

*Stampato in Italia*

Springer-Verlag Italia S.r.l., Via Decembrio 28, I-20137 Milano

Springer fa parte di Springer Science+Business Media ([www.springer.com](http://www.springer.com))

Negli ultimi anni la psicologia ha focalizzato l'attenzione su temi che riguardano la promozione del benessere, nel tentativo di operare un salto culturale e ampliare gli orizzonti della ricerca scientifica. Se per anni l'interesse primario della psicologia ha riguardato lo studio della nevrosi – dall'isteria alle fobie – attraverso l'indagine clinica, oggi si vuole osservare l'individuo nella vita quotidiana, nel lavoro, nella società, in famiglia. L'obiettivo di fondo è comprendere quali siano le motivazioni alla base delle scelte fondamentali della vita e in quale modo una persona operi queste scelte.

L'osservazione prende spunto dai dati della letteratura scientifica, dai quali emerge la preoccupazione rispetto alla crescita dei disturbi psichici nella popolazione generale; esiste cioè una particolare vulnerabilità dell'individuo allo sviluppo di condizioni di disagio psicologico, molte delle quali sono legate al suo comportamento.

In quest'ottica, *Personalità e autoefficacia* si propone di apportare un contributo al dibattito sul ruolo della personalità nella determinazione delle scelte individuali e nella promozione del proprio benessere; le tematiche di fondo riguardano la comprensione dei fattori psicologici che sono insiti in ogni persona e che ne condizionano il modo di essere. Attraverso la narrazione di storie della vita quotidiana ho cercato di delineare un quadro completo delle problematiche della psicologia moderna, sottolineando l'importanza di considerare con attenzione gli aspetti positivi della personalità.

Nel rileggere le storie degli individui si ritrovano le ragioni delle scelte personali e il grado di consapevolezza rispetto a esse; ciò consente di costruire una visione unitaria dei fattori psicologici alla base del comportamento umano e di evidenziare il ruolo centrale della mente, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, rispetto alla strutturazione della personalità. Il messaggio vuole essere un invito a guardare al futuro con un ottimismo che fonda le sue ragioni nell'impegno quotidiano ad acquisire una maggiore consapevolezza del proprio essere e gli strumenti psicologici necessari a gestire nel modo migliore le proprie risorse.

L'augurio è che ciascuno possa imparare, attraverso un allenamento continuo – il *fitness cognitivo-emotivo* – a esprimere il meglio di sé nel corso della vita.

# Indice

<b>Introduzione</b> .....	1
<b>1 La personalità</b> .....	5
1.1 Concetti introduttivi .....	5
1.2 Come definire la personalità .....	9
<b>2 L'autonomia funzionale e la motivazione</b> .....	13
2.1 Autonomia .....	13
2.2 Motivazione .....	15
<b>3 Il contesto</b> .....	19
<b>4 La gestione dello stress</b> .....	25
4.1 Stress .....	25
4.2 Vulnerabilità allo stress .....	31
4.3 Tolleranza a frustrazioni, rabbia e impulsività .....	32
<b>5 Razionalità, emozioni e comportamento</b> .....	37
5.1 Razionalità e istinto .....	37
5.2 Consapevolezza .....	40
5.3 Conoscere il proprio modo di pensare .....	40
5.4 Conoscere le emozioni .....	43
5.5 Conoscenza di Sé e comportamento .....	47
<b>6 Essere e progettare</b> .....	49
6.1 Importanza del binomio essere e progettare .....	49
6.2 La sintonizzazione emotiva .....	55
6.3 Autenticità e falso Sé .....	57
6.4 Consapevolezza e felicità .....	58

---

<b>7</b>	<b>Il fitness cognitivo-emotivo</b> .....	61
7.1	Blocco mentale e potenzialità della mente .....	61
7.2	Il fitness cognitivo .....	64
7.3	Il fitness emotivo .....	67
7.4	Una visione d'insieme .....	69
<b>8</b>	<b>Riconoscere e gestire i problemi</b> .....	73
8.1	Riconoscere i problemi .....	73
8.2	Risolvere i problemi .....	77
	<b>Appendice</b> .....	89
	Un test per riflettere .....	89
	Un test per agire .....	92
	<b>Bibliografia</b> .....	95
	<b>Indice analitico</b> .....	97

Per molti anni la psicologia e la psichiatria hanno focalizzato l'attenzione sulla sofferenza psichica della persona nelle sue diverse espressioni cliniche, dalle forme di disagio psicologico ai disturbi psichiatrici propriamente detti. Vi era l'esigenza di comprendere la natura di questa sofferenza e di identificarne le cause, al fine di elaborare strategie di trattamento in grado di contenere il disagio e di limitare la compromissione della funzionalità del soggetto.

Oggi si è in grado di gestire con efficacia molti disturbi psichiatrici grazie all'utilizzo di strumenti farmacologici e psicologici; anche patologie gravi, come la schizofrenia, trovano risposte appropriate, in grado di mitigarne gli effetti e, in molti casi, di garantire al paziente una buona qualità della vita. Molte patologie psichiche ricevono quindi risposte terapeutiche efficaci, che hanno contribuito nel tempo a modificare l'aspetto stesso della patologia e a dare allo specialista una maggiore sicurezza operativa e migliori livelli di soddisfazione professionale.

Rimane l'impotenza nei confronti della gravità con cui alcuni disturbi psichiatrici si manifestano, rimangono grossi limiti rispetto ad alcuni ambiti, come il suicidio, e ci si interroga su alcune aree psicopatologiche emergenti, come lo spettro dei disturbi del comportamento alimentare.

Il livello di interesse e di studio è, tuttavia, elevato e la connotazione scientifica con cui tali problemi vengono affrontati, in linea con la *medicina basata sulle evidenze*, certamente rappresenta una garanzia rispetto alla metodologia di ricerca utilizzata [1].

Altre aree di interesse stanno emergendo in risposta alla codificazione di nuovi bisogni assistenziali; la psichiatria e la psicologia si trovano a doversi occupare di problematiche psicologiche connesse, per esempio, ai trapianti d'organo, alla morte cerebrale o ai risvolti psicologici e psicopatologici di patologie croniche e invalidanti, come la sclerosi a placche e il morbo di Parkinson, o di quelle, come le neoplasie e le patologie cardiovascolari, in cui la prospettiva di vita è aumentata.

Aiutare una donna con un tumore al seno ad affrontare il percorso di malattia dal punto di vista psicologico è fondamentale quanto l'attuazione del trattamento medico; allo stesso modo è necessario occuparsi del benessere psicologico del

paziente infartuato onde evitare lo sviluppo di quadri ansiosi o depressivi che possano invalidarlo e limitarne la qualità della vita.

Vi è quindi, complessivamente, una buona consapevolezza dell'efficacia delle cure nei confronti della sofferenza psichica e vi è un maggiore ottimismo professionale, anche se arginato da vissuti di impotenza rispetto all'inadeguatezza delle risorse disponibili: pochi reparti ospedalieri hanno un servizio psicologico dedicato e pochi servizi di salute mentale territoriali hanno gli strumenti assistenziali – di natura più strettamente sociale – necessari a garantire una migliore gestione delle patologie psichiatriche.

Questa consapevolezza di efficacia professionale ha indotto alcuni studiosi negli ultimi decenni ad affrontare problematiche nuove, connesse allo sviluppo di strategie efficaci per il miglioramento del *ben-essere* personale, ponendo le basi della *psicologia del positivo* [2,3].

La riflessione che ha portato alla definizione delle risorse positive dell'individuo è nata dall'osservazione della realtà: se è vero che alcune persone soccombono alle nevrosi è anche vero che la maggioranza degli esseri umani riesce a convivere con lo stress. Inoltre alcune persone riescono a superare con forza e determinazione situazioni traumatiche estreme e persistenti – come può essere la permanenza in un campo di concentramento – riuscendo a riprendere nelle proprie mani le redini della vita [4].

Le domande di partenza sono:

- quale ruolo ha la personalità nella gestione delle difficoltà della vita e nella progettazione del futuro?
- in che modo l'impegno, la perseveranza e le modalità di pensiero vengono utilizzate per raggiungere i propri obiettivi?
- quali sono i fattori che rendono l'individuo più forte e il suo agire più efficace nell'affrontare le vicende della vita?

L'interesse degli studiosi ha travalicato il modello del patologico – quello della sofferenza e del disagio psichico – per proporre un modello positivo – l'altra faccia della medaglia –, nell'intento di cogliere i fattori psicologici che rendono possibile un sano sviluppo della persona e la sua autorealizzazione [5].

L'osservazione si sposta quindi sui fattori positivi che rendono l'individuo proattivo e resiliente, valorizzando il ruolo della personalità nella determinazione delle scelte e nella progettazione del futuro.

Ne conseguono alcuni concetti fondamentali:

- la personalità ha un ruolo attivo nella crescita dell'individuo;
- l'inconscio è mancanza di consapevolezza: quanto più l'individuo è nevrotico tanto più è inconsapevole del proprio mondo interiore;
- è possibile acquisire una piena consapevolezza del proprio essere;
- l'emozione e la razionalità sono aspetti diversi ma sinergici dell'espressività della mente;
- l'autostima e l'autoefficacia esprimono la forza dell'Io;
- la mente umana è in grado di riorganizzarsi e ristrutturarsi anche in seguito a traumi intensi.

Si realizza così il superamento di ogni forma di dualismo e di contrapposizio-

ne, nell'intento di valorizzare la persona che agisce e reagisce nei confronti della vita attingendo a risorse emotive e cognitive quali espressione della forza della personalità, in un una visione unitaria della persona che ha in sé le potenzialità necessarie per accrescersi e autorealizzarsi.

Per il clinico si aprono scenari nuovi e interessanti:

- di fronte alla sofferenza sarà portato a valorizzare gli aspetti positivi e vitali di un individuo, anche rispetto a gravi patologie della mente;
- potrà lavorare in contesti non clinici – scuole, famiglie, aziende – con l'obiettivo di valorizzare e migliorare gli aspetti positivi della persona; attraverso programmi mirati può farsi promotore di stili di vita funzionali che rendono possibile una migliore qualità della vita.

L'uomo possiede grandi risorse psicologiche che favoriscono le sue potenzialità adattive, consentendogli di affrontare con decisione ogni difficoltà [6].

La personalità matura ha le sue radici nella famiglia, nei rapporti primordiali che si instaurano con le figure genitoriali e, successivamente, con ogni altra figura di riferimento.

La promozione del *ben-essere* si colloca in contrapposizione a una cultura che stimola l'adozione di stili di vita disfunzionali e favorisce comportamenti che tendono a compromettere la salute dell'individuo; se l'impegno della medicina è di ridurre la disabilità derivante dall'insorgenza di patologie fisiche o psichiche, non si possono ignorare i dati riguardanti la disabilità derivante dal comportamento umano.

Questi comportamenti – fumo di sigaretta, abuso di alcolici o droghe, alimentazione incontrollata, aggressività, violenza – alimentano il senso di impotenza e favoriscono l'insorgenza di patologie fisiche e psichiche.

Nessuna terapia può essere efficace e nessun programma di prevenzione può risultare utile se non si promuove un migliore utilizzo delle risorse umane: conoscere le potenzialità della mente, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, non può che favorire questo processo di autoconsapevolezza che è alla base della strutturazione positiva della personalità.

---

## 1.1 Concetti introduttivi

### Caso 1

Giulio ha imparato a convivere da molti anni con una situazione lavorativa difficile e impegnativa; tecnico di laboratorio in una grande azienda, ha sempre lavorato con spirito di collaborazione e sacrificio.

I suoi quarant'anni sono stati ben spesi, ha una bella famiglia e una casa che ha acquistato di recente proprio grazie ai sacrifici fatti e impegnando, per il mutuo, una parte dello stipendio; la moglie non lavora: pur essendo laureata in giurisprudenza non ha mai cercato un lavoro, condividendo con Giulio l'importanza di dedicare ogni risorsa ai due figli da poco maggiorenni.

Nel corso degli anni Giulio non si è risparmiato nei confronti dell'azienda, con impegni orari extra-contrattuali e non retribuiti e con piena assunzione di responsabilità anche per mansioni non strettamente connesse al proprio ruolo. Si è assunto per anni responsabilità che non gli competevano sia per favorire il suo diretto superiore, molto abile nel lasciare gli impegni maggiori agli altri, sia per un senso di venerazione nei confronti del suo ideale di azienda. Riteneva il proprio ruolo importante e dava per scontato il suo maggiore impegno, quasi un dovere (*dovevo seguire tutto io... dovevo garantire che tutto funzionasse per il meglio... doveva essere tutto perfetto...*), un atto dovuto all'azienda, indipendentemente da ogni altra considerazione. Descritto come una persona buona, rispettosa, remissiva, incapace di far del male agli altri, è stato sempre pronto e disponibile per chiunque, sia in ambito lavorativo sia familiare e sociale; non ha mai avuto grosse pretese e aspirazioni; impegnato nel lavoro e attento alle esigenze della famiglia, era contento di come andavano le cose e in fondo anche la situazione lavorativa gli stava bene. Non ha mai ritenuto opportuno avanzare richieste nei confronti del suo superiore né dell'azienda, si è sempre accontentato di come veniva trattato, in fondo si sentiva gratificato e, per certi versi, gli bastava il sostegno della sua famiglia che non gli ha mai creato problemi e preoccupazioni.

Il problema è insorto quando l'azienda, per un certo periodo, ha dovuto ricorrere alla cassa integrazione inserendo anche Giulio nell'elenco dei dipendenti che ne dovevano usufruire; ciò ha comportato l'insorgere di un quadro depressivo di particolare gravità. Pur sapendo che si sarebbe trattato di