

Giuseppe Maiolo

Lessico psicologico

100 parole per capire e capirsi meglio

Erickson

Indice

<i>Presentazione</i> (Alberto Pellai)	11
<i>Introduzione</i>	15
<i>A</i>	17
Adescamento	
Adolescenza	
Adulazione	
Aggressività	
Ambivalenza	
Ambizione	
Amore	
Ansia	
Arrivismo	
Autonomia	
Autostima	
Avarizia	
<i>B</i>	45
Baby-gang	
Bamboccioni	
Bugie	
Bullismo	
Burnout	
<i>C</i>	59
Colori	
Conflitti	
Conformismo	
Creatività	
Cultura del rischio	
Curiosità	

<i>D</i>		71
	Dipendenza da Internet	
	Dipendenza in amore	
	Disforia	
	Distacchi	
<i>E</i>		83
	Egocentrismo	
	Egoismo	
	Emozioni	
	Empatia	
	Erotismo estivo	
	Esami	
<i>F</i>		97
	Femminicidio	
	Ferie	
	Fiabe	
	Fiducia	
	Flirt	
<i>G</i>		111
	Gelosia	
	Gestualità	
	Gioco e giocattoli	
<i>I</i>		121
	Infanzia	
	Ingratitudine	
	Innamoramento	
	Intimità	
	Invidia	
	Ipocrisia	
<i>L</i>		133
	Lapsus	
	Legami	
	Lifting	
	Lingerie	
	Logorrea	
<i>M</i>		145
	Malinconia	

Maltrattamento	
Maternità	
Menopausa	
Mobbing	
<i>N</i>	159
Narcisismo	
Noia	
Nostalgia	
<i>O</i>	169
Omofobia	
Omosessualità in adolescenza	
Orgoglio	
<i>P</i>	177
Paternità	
Paura	
Pedofilia	
Perfezionismo	
Permalosità	
Piangere	
Piercing	
Precisione	
Pregiudizio	
Presunzione	
<i>R</i>	199
Rabbia	
Religiosità	
Resilienza	
Riconciliazione	
Ridere	
<i>S</i>	211
Seduzione	
Sensi di colpa	
Sentimenti	
Separazione	
Sessualità giovanile	
Sogno	
Solitudine	
Stalking	

Stili affettivi	
Stress	
<i>T</i>	235
Tatuaggi	
Timidezza	
Tolleranza	
Tradimento	
Trasgressività	
Tristezza	
<i>U</i>	251
Umore	
<i>V</i>	255
Vacanza	
Vecchiaia	
Vergogna	
Vestiti	
<i>W</i>	265
Writers	
<i>Bibliografia</i>	269

Presentazione

di Alberto Pellai

Questo è un tempo in cui mancano riferimenti certi. Tutto sembra relativo, fluido e liquido.

Pare proprio che — così come li chiamano gli sportivi — i «fondamentali» non siano più di moda. Ognuno va alla ricerca della «sua» personale versione di ciascuna cosa. Si può essere tutto e il contrario di tutto. E in effetti, questi sono tempi in cui il progresso apparentemente infinito rende possibile ciò che era impensabile a chi viveva solo vent'anni fa. Una donna in età di menopausa avanzata può fare figli, la vita può essere creata in laboratorio senza la presenza di alcun organismo che la generi, ma per semplice manipolazione di cellule e provette. L'aumentata possibilità di incontri nella vita reale e virtuale, di contatti — veri o fittizi che siano — ha generato una nuova modalità, inedita e a tratti inquietante, di entrare in relazione con gli altri. Ci si può conoscere, innamorare e anche sposare in rete. I giovanissimi hanno molta più familiarità con il mondo rappresentato dai media che con quello che esperiscono ogni giorno, nella concretezza. I genitori li accompagnano davanti al cancello di scuola fino alle superiori impauriti dai rischi che potrebbero incontrare lungo il percorso e poi li lasciano soli davanti al computer dove in un tempo infinitesimale e con tre click possono trovarsi a comunicare con qualcuno che abita dall'altra parte del mondo oppure avere accesso ai materiali più pericolosi e inadeguati, per il loro livello di sviluppo.

Quando affermo che non abbiamo più chiarezza sui «fondamentali», ribadisco che anche per noi esperti del settore, diviene sempre

più difficile avere un pensiero chiaro e condiviso sulle questioni che infiammano la cronaca quotidiana e il dibattito tra gli specialisti.

I new media aiutano la crescita dei giovanissimi oppure la mettono in serio pericolo? Un genitore che ha l'età di un nonno è una risorsa o un fattore di rischio per un neonato? La maggiore libertà sessuale di cui oggi tutti godono ha fatto bene oppure si è trasformata in un boomerang per gli uomini e le donne del terzo millennio? Sono solo tre esempi di quesiti che hanno ricevuto da parte degli esperti risposte alquanto contraddittorie, o almeno — mi si conceda l'eufemismo — molto ambigue e ambivalenti.

Per questo plaudo e ritengo fondamentale il lavoro di Giuseppe Maiolo raccolto in questo utile, pratico e molto ben scritto *Lessico psicologico*. A me sembra che il mio collega, nonché grande amico, abbia davvero fatto un'operazione necessaria oggi: abbia scritto un libro ricordandoci i «fondamentali» della psicologia. Al pari di un buon allenatore sportivo, ha proposto a tutti noi lettori (che metaforicamente diventiamo la sua squadra) una selezione di termini che ha approfondito e raccontato in modo chiaro, semplice ed esaustivo al tempo stesso. La lista delle parole selezionate è assolutamente affascinante: a fianco dell'ABC tradizionale (adolescenza, infanzia, amore, ansia ed emozioni) ci sono molte parole rese famose dalla cronaca quotidiana, sovente dibattute nei media, che quasi mai le spiegano con l'intenzione di fare chiarezza, bensì solo con l'intento di fare spettacolo. In questo volume, il lettore invece riceve una visione chiara, concreta, completa e aggiornata di termini che sono diventati — in molti casi purtroppo — familiari per tutti: burnout, baby-gang, femminicidio, bullismo, dipendenza da Internet, piercing, ecc.

Credo che in questo momento, ci sia proprio bisogno di un libro così. Siamo tutti alla ricerca di direzioni e spesso vaghiamo senza bussola per trovare riferimenti certi. Questo libro è davvero un'ottima bussola e come tutte le cose utili e importanti, spero e auguro che finisca tra le mani di più persone possibili. Ne auspico in particolare la lettura a chi ha funzioni educative: insegnanti e genitori, in primo luogo. Ma forse, sarebbe utile che questo libro venisse letto anche da chi scrive sui giornali, comunica attraverso i media e con il proprio lavoro fornisce rappresentazioni e descrizioni dei nuovi

fenomeni che interessano la nostra società. Troppe volte si assiste a un tale qualunquismo e pressapochismo nello scrivere e descrivere cose importanti, da intuire che dietro a parole così improvvisate e generiche non ci sia la conoscenza di ciò che si va spiegando. Inoltre, l'attuale modo di narrare dei media intorno a fatti che hanno un forte impatto sulla psicologia dei fruitori dell'informazione spesso crea fenomeni di emulazione o distanziamento, mai di reale comprensione o approfondimento, che sono invece garantiti dalle ottime definizioni e spiegazioni riportate in questo volume, che l'Autore ci consegna proprio con lo stile con cui Geppetto diede a Pinocchio il suo abbecedario: pieno di buona volontà e di speranza che dalla lettura e dall'utilizzo di queste pagine possa scaturire per ogni lettore qualcosa di buono.

Introduzione

Lessico psicologico è una sorta di vocabolario utile per capire un po' di più la realtà che viviamo. Nasce attorno all'idea che alle volte è necessario andare oltre le apparenze per capire un comportamento o un atteggiamento che ci appartiene. Nell'inserire le 100 voci che fanno da corredo a questa pubblicazione, ho cercato di prestare attenzione a quelle manifestazioni quotidiane che maggiormente possono trovare un significato e uno sguardo delicato di comprensione.

Il libro contiene un elenco, personale e parziale, di alcune parole chiave da mettere sotto la lente della psicologia. Questa infatti, come disciplina che studia i comportamenti umani, ci offre la possibilità di dare un senso a ciò che facciamo e proviamo, a quello che viviamo consapevolmente o che ci accade senza che ce ne rendiamo conto. Non si tratta mai di considerazioni inconfutabili, né di verità assolute, ma solo di possibili letture relative al nostro modo di essere e di agire, di percepire e provare.

L'uomo è una realtà complessa e in continua trasformazione, mai un agglomerato di cellule e di organi, ma un «sistema» intero dove corpo e anima, materia e spirito non hanno un confine netto che li separa e dove affetti, emozioni e sentimenti giocano un ruolo essenziale nella determinazione dei nostri atteggiamenti, anche quelli più strani e incomprensibili alla ragione.

È proprio questo intreccio particolare, certamente non semplice, che fa di ogni uomo un individuo unico e irripetibile. Ovvero, come dice l'etimologia, un essere non diviso e indivisibile. La psicologia, che ha la funzione di farci capire l'«universo» che sta dentro di noi,

mi ha permesso di *raccontare* cosa possono voler dire alcune delle manifestazioni umane che interessano la quotidianità della vita.

Lessico psicologico però non è un trattato di psicologia né un abbecedario, anche se la sua struttura potrebbe farlo pensare. Vuole essere uno strumento di lettura, e mi auguro un pretesto oppure una provocazione per stimolare il lettore a riflettere. In ogni caso questo libro non vuole insegnare niente a nessuno, tanto mai giudicare il comportamento delle persone che vengono prese in considerazione.

Per la stesura di questo materiale, mi ha aiutato quello che io stesso ho capito di me ascoltando e osservando i miei atteggiamenti. In secondo luogo mi è servita la professione di clinico che prima di tutto è contatto diretto con i pazienti e narrazione a più voci di una storia da riscrivere per superare la sofferenza. Essi mi hanno fornito gli elementi utili a riflettere sulle vicende della vita e sui comportamenti degli esseri umani. Li ringrazio uno a uno perché a loro devo le cose che cerco di trasmettere con questo mio lavoro.

Giuseppe Maiolo

pretesa di doverla riempire. Esso richiede la capacità di mediare gli opposti e il coraggio di vivere insieme quello spazio intermedio dei sentimenti che non annulla le emozioni negative ma sa riconoscerle e comunicarle. L'amore va oltre l'illusione romantica di «due cuori e una capanna», perché non riguarda solo lo star bene insieme, ma è desiderio di realizzare se stessi e la persona amata. Presuppone stabilità del sentimento ma anche accettazione del fatto che l'amore è energia in movimento continuo e richiede riconoscimento e comprensione.

Ansia

Sembra una paura. Ma è qualcosa di più vago e indeterminato. Una sorta di incertezza continua per qualcosa che può accadere ma che non si conosce e non si sa dire. È una sensazione diffusa che alle volte può anche divenire paralizzante, ma questo accade nelle forme patologiche. Con la paura ha in comune un cumulo di manifestazioni e di reazioni che sono fisiche e psichiche. A differenza della paura l'ansia manca di un oggetto, di una ragione che la giustifichi, di un elemento responsabile. L'ansia è una forte tensione, uno stato di disagio sottile e diffuso ma disturbante quando supera un certo livello. Assomiglia a un'esperienza di smarrimento derivante da un'incombente, indescrivibile minaccia. Per la consistente diffusione di questo stato d'animo che finisce con l'interessare una gran quantità di persone, qualcuno l'ha definita «il male del secolo». Antonio Miotto, uno dei pionieri della psicologia in Italia, l'ha chiamata «l'inquietante compagna dell'uomo moderno». Di certo è qualcosa che appartiene alla nostra vita, alle frenetiche modalità con cui ci ritroviamo a condurre l'esistenza. Può essere collegata ai ritmi di lavoro sempre più accelerati, alle relazioni interpersonali sempre più difficili. Qualche volta ha qualcosa a che fare con profondi conflitti inconsci.

Ma sia che le ragioni di questo fenomeno siano oggettive o soggettive, l'ansia è di solito una reale esperienza di disagio, uno stato di incertezza che rende fragili, vulnerabili e aumenta i timori e le paure.

Fraasi del tipo «Non so dire che cosa sia ma ho la sensazione che mi debba succedere qualcosa...», oppure «Mi sento agitato senza motivo!», sono tipiche di chi sta vivendo questo stato d'animo. Difficile

da descrivere, l'ansia è tensione interna, nervosismo e agitazione del pensiero, irrequietezza motoria. Ma rimane sempre qualcosa di vago. Per lo meno nell'oggetto che la evoca. Perché in effetti non vi è un responsabile preciso. La paura ha sempre una ragione, un motivo o qualcosa di ben determinato. Abbiamo paura di una persona, di un animale, del buio, del terremoto o di un avvenimento, ma l'ansia la proviamo senza che nulla la possa giustificare.

Se la paura può scomparire con l'esaurirsi della situazione, l'ansia perdura di solito e persiste anche quando non avremmo motivo di provarla. Eppure le manifestazioni di questo senso di malessere esistenziale sono alla fine molto simili a ciò che accade quando proviamo paura. Ci sono reazioni fisiche e decisamente fisiologiche come palpitazioni, tremori, respiro affannoso, rigidità muscolare e agitazione motoria. Qualche volta compare l'insonnia. Altre volte si manifesta con disturbi gastrointestinali. Anche il pensiero e la mente possono essere interessati. L'attività mentale diviene accelerata e continua, oppure rallentata. L'attenzione può subire modifiche: o più intensa e precisa oppure più sfilacciata e vaga con la conseguente tendenza a distrarsi per ogni cosa.

Non è proprio uno stato invidiabile quello di chi prova ansia soprattutto se in modo persistente. Tuttavia vale la pena di non considerarla esclusivamente come un disturbo, anche se disturbanti sono le manifestazioni. L'ansia è anche tensione benefica, energia che aiuta a vivere, che produce reazioni utili. Prove e impegni quotidiani, difficoltà e ostacoli, problemi non necessariamente insormontabili, si affrontano meglio con quel tanto di ansia che permette di mobilitare le energie e le risorse sia fisiche che mentali. Provare ansia significa anche dare la giusta valutazione a una situazione che dobbiamo affrontare. Sentire la tensione per l'incertezza che ci assale quando dobbiamo fare qualcosa di nuovo, ci serve per cercare le soluzioni più adatte.

Provare ansia per un esame, per un incontro importante è naturale. Così come è naturale sentire tensione e paura attraversando una strada di grande traffico dove sfrecciano automobili veloci. Non avere questa sensazione mentre dal marciapiede ci avviamo all'altro lato della strada, sarebbe molto pericoloso. In quel caso la rilassatezza ci porrebbe a rischio perché non ci impedisce di riconoscere il

pericolo di una macchina che sopraggiunge. In questo come in altri casi provare ansia è necessario, utile, benefico. Solo che non dovrebbe essere in eccesso. Si tratta sempre di una questione di quantità e di misura, ma anche di durata. Un po' come dire: dopo aver attraversato di corsa e con attenzione una strada trafficata, giunti al sicuro sul marciapiede opposto, si riprende a camminare tranquillamente. L'ansia è patologica solo quando è simile al comportamento di chi, raggiunta la zona pedonale, non più in presenza di alcun pericolo continua a correre preoccupato di essere falciato da una improbabile automobile.

Arrivismo

Si tratta di una smania che spinge con qualsiasi mezzo a raggiungere il successo e la ricchezza oppure il potere. Letteralmente significa «giungere a riva». Indica la determinazione e l'impegno che alimenta una energia instancabile. È sinonimo di tenacia e di caparbia. L'arrivista è persona dotata di grande capacità, che non sa arrendersi di fronte alle difficoltà e non rinuncia a inseguire i suoi obiettivi anche se messo di fronte a ostacoli.

L'arrivista sa sacrificarsi pur di ottenere quanto ha immaginato e desiderato. Non si accontenta di un mezzo successo, vuole la realizzazione completa e spesso considera ogni traguardo che raggiunge una tappa del suo percorso. Sa contare sulle forze e sulle sue abilità. Non dà nulla per scontato ed è capace di tenere duro di fronte ai passaggi più difficili che possono esporlo a stanchezza e sfiducia. Non si arrende facilmente. Se cade sa rialzarsi, si rimette in pista, e riprende a correre verso i suoi obiettivi. Di solito è anche in grado di ammettere che si può perdere una battaglia, ma sa che quello che conta è vincere la partita finale. Non demorde mai, non abbandona la presa e continua il suo percorso, imperterrito e agguerrito. Appare come motivato perché l'arrivista, come sottintende la parola, punta diritto all'arrivo, al traguardo e per questo è disposto a tutto, anche ad accettare il sacrificio e la fatica. Sembra, pertanto, ricco di doti al punto tale che può essere scambiato per una persona determinata. In realtà a guardarlo bene egli è molto diverso, alle volte completamente

Narcisismo

Se l'empatia è la capacità di sentire e provare ciò che prova un'altra persona ovvero la disponibilità a coinvolgersi e condividere i sentimenti di un altro, il narcisismo è l'esatto contrario.

Il tratto patologico del narcisismo si rifa a un famoso mito greco. Esso racconta di un giovane bello e prestante di nome Narciso di cui si innamorò una ninfa, Eco, capace solo di ripetere le parole degli altri. Narciso la rifiutò perché lei non era in grado di esprimergli il suo amore ed Eco morì di crepacuore. Gli dei allora punirono Narciso condannandolo a innamorarsi solo della sua immagine. E così un giorno egli, avvicinandosi all'acqua di una fonte, vide la propria immagine riflessa e se ne innamorò a tal punto da non volersene più distaccare. All'inizio volle abbracciare quel giovane riflesso nell'acqua, poi si riconobbe e rimase per lungo tempo a fissare lo specchio d'acqua fin tanto che morì di languore al bordo della fonte. Il mito è chiaro: innamorarsi della propria immagine come fa Narciso è pericoloso perché tutte le nostre energie sono investite non nei contenuti del nostro essere ma nella forma, nell'aspetto esteriore, nella facciata.

Il profilo caratteriale del narcisista, allora, è tipico di una persona che, anche nella vita quotidiana, si lascia prendere poco dagli altri. Spesso è incapace di provare sentimenti profondi e ha difficoltà a lasciarsi andare ai rapporti affettivi. Nelle sue relazioni appare freddo, distaccato, preso esclusivamente da se stesso e dalla sua immagine. Di solito sopporta male di essere subalterno e invece cerca sempre di conquistarsi una posizione di comando o di potere. Può essere presuntuoso e, non di rado, tende a prevalere sugli altri e a essere dominante. Questo tratto, quando è spinto all'eccesso, fa del narcisista un tipo sprezzante e arrogante, alle volte crudele e comunque incurante degli altri. Ha buone doti che lo fanno apparire forte e sicuro, deciso e abile. In realtà ha una preoccupazione costante: quella di eliminare da sé ogni tratto che lo possa mostrare debole e bisognoso di aiuto.

Perché il narcisista è preoccupato di come appare agli altri. In fondo prova un acuto bisogno di approvazione e di conferma perché è incerto e insicuro, insoddisfatto di se stesso e angosciato di non essere all'altezza della situazione. Può prodigarsi e apparire interessato al suo prossimo ma non lo fa mai con autentica partecipazione. Al contra-

rio è interessato all'altro quasi esclusivamente per poter mantenere il suo potere e la sua superiorità, per essere dominante. I rapporti affettivi e sessuali sembrano soddisfacenti ma, in genere, sono solo superficiali e poco caratterizzati da coinvolgimento emotivo. Anzi si potrebbe dire che il narcisista teme proprio questo: ha paura di amare e di manifestare ciò che prova, di farsi *prendere* dal sentimento e di viverlo. Questa paura lo porta ad *anestetizzarsi* e a rimuovere ogni manifestazione emotiva. Poiché teme il dolore e la sofferenza, il narcisista controlla ogni moto dell'anima. Con il partner spesso si rivela insensibile, sordo alle sue richieste affettive, distaccato e incapace di dare. Viceversa si aspetta e richiede ammirazione, riconoscimento e dedizione. Si fa assorbire quasi totalmente dal culto per la propria immagine. Cura il suo corpo in modo eccessivo, lo vuole forte e compatto, efficiente e prestante.

Anche se ai nostri giorni la diffusa cultura dell'immagine fa sì che vi siano più possibilità di sviluppare il narcisismo, esso rimane una condizione disturbata della personalità che ha origini profonde soprattutto quando prevale l'aspetto caratterizzato da egocentrismo esasperato e morboso interesse per le apparenze.

Ma esiste un narcisismo sano e utile. È l'aspetto che ci permette di amarci e di volerci bene quel tanto che serve per poter amare e dare agli altri in termini affettivi, ma deve rimanere contenuto e gestito bene. Appartiene inoltre a certe fasi della vita. Nel corso dell'adolescenza, ad esempio, ha un suo significato. Funziona come bisogno di attenzione a se stessi per potersi riconoscere e riscoprire in un periodo in cui ogni valore cambia e il senso di estraneità è molto forte. L'adolescente in quel tempo, esclude gli altri, soprattutto la famiglia e i genitori, appare egoista e incurante di tutti. Pensa solo a sé e ai suoi interessi, al suo aspetto, al suo corpo e all'immagine. Ma non è una colpa, è funzionale alla sua crescita. Per potersi ritrovare e riuscire ad apprezzarsi, ha bisogno di piacere. Sta ore e ore davanti allo specchio perché non sa ancora bene chi è e cosa potrà diventare. Si scruta e si osserva con meticolosità per capire cosa rappresenta quel viso sconosciuto e quel corpo nuovo che si sta preparando. Se da piccolo poteva rispecchiarsi nella madre e da lei trovare conferma alla sua esistenza, ora, in questa seconda nascita, deve fare da solo. Per questo punta i riflettori solo su di sé.

Poi c'è anche il narcisismo sano degli adulti. Si tratta di quell'aspetto che contribuisce a farci prendere cura di noi e a dare la giusta importanza ai nostri aspetti positivi e ai nostri pregi. È ciò che ci aiuta a mettere quel pizzico di vanità nel nostro agire quotidiano e concorre a trattenere quell'orgoglio utile per i successi raggiunti. Serve a chi deve mettersi in gioco pubblicamente e sottoporsi al giudizio degli altri o a coloro che hanno compiti di responsabilità da svolgere.

Una volta Cesare Musatti, uno dei padri della psicoanalisi italiana che ho avuto tra i miei maestri, raccontava un episodio assai illuminante. Intervistato da una giovane giornalista figlia di un noto uomo politico di quel tempo, su che cosa fosse il narcisismo e chi poteva rappresentare questa tipologia di persone, rispose alla sua maniera con sarcasmo e acume. Le disse di guardare bene in volto suo padre quando alla sera lo avrebbe incontrato a casa per cena, in quel modo avrebbe trovato risposta al suo quesito. Sembrò una frase irriverente per un personaggio politico potente e famoso, ma era semplicemente una metafora per dire che il narcisismo serve se abbiamo un ruolo sociale di rilievo. Chi si espone, colui che mette in gioco la propria immagine e ha responsabilità pubbliche, ha bisogno di quella sicurezza che gli viene da una certa dose di narcisismo e di autovalutazione.

Di certo non vuol dire ammettere l'aspetto degenerato del narcisismo che sconfina nella megalomania e nell'arroganza quanto invece accettare, se è in una forma adeguata, quella necessaria parte narcisistica che contribuisce in modo funzionale a mantenere vivo l'amor proprio e l'autostima.

Noia

La noia è un sentimento di malessere generalizzato e diffuso che riguarda sostanzialmente la dimensione del desiderio. Chi prova noia è come se avvertisse un acuto disagio nell'azione. Ha la sensazione che non vi sia nulla che possa rivestire interesse, niente che valga la pena di essere fatto, ma nel contempo un forte desiderio di riempire il vuoto più o meno esteso che si avverte dentro. Può essere una sorta di insoddisfazione per una condizione temporanea, un periodo di