**Prefazione**

Il testo è un manuale di introduzione alla Psicologia umanistica.

Nella prima parte vengono date alcune informazioni sulle scuole, le questioni e i metodi della psicologia, negli ultimi due secoli, che ancora oggi esercitano una influenza con i loro presupposti teoretici, psicologici e antropologici. Nella seconda parte si esamina la psicologia come scienza e il suo rapporto con l’antropologia. Nella terza parte si analizza la personalità, la sua struttura e le sue caratteristiche. Per lo studio della psicologia si è scelto un taglio fenomenologico, soprattutto per quanto riguarda lo studio delle tendenze in P. Lersch, a cui si aggiungono gli apporti dati dalla psicoanalisi per analizzare l’inconscio e la dinamica della personalità, del cognitivismo per quanto concerne invece i problemi della memoria e della conoscenza e il comportamentismo per lo studio dell’agire umano.

*Parte Prima*

**Quattro teorie psicologiche**

**Comportamentismo, Cognitivismo, Psicoanalisi, Fenomenologia**.

 Queste teorie, basandosi su metodi sperimentali o clinici, hanno cercato di dare una interpretazione dello psichismo umano.

Le teorie considerate hanno esercitato ed esercitano tutt’ora un’ influenza considerevole nell’ambito della psicologia.

 Sono determinanti per capire molti degli atteggiamenti attuali.

**Comportamentismo**

Nasce come critica della psicologia di stampo cartesiano di W. Wundt e E. Titchner, che sulla scia di Cartesio identificano la soggettività con la coscienza, e studiano i fenomeni mentali con metodo introspettivo, ossia con l’osservazione accurata delle proprie percezioni, sentimenti, pensieri e volizioni.

**Watson:** Sostiene che la psicologia è scienza se i dati sono osservabili da chiunque e misurabili:

***Behavior***, ossia il comportamento ha queste caratteristiche

**Comportamentismo: tenta di spiegare il comportamento dell’uomo secondo lo schema stimolo-risposta, e il concetto di condizionamento ( premi-punizioni)**

ES. paura provocata nei bambini, come reazione osservabile dall’esterno

 **Skinner:** Prende in considerazione il comportamento operante e la situazione, più che un solo stimolo: es. l’animale affamato e l’ambiente costituiscono la situazione, mentre le azioni volte alla ricerca del cibo il comportamento operante sull’ambiente.

 **Valutazione critica**

Sostiene di essere l’unica psicologia scientifica

Considera l’uomo = animale

Considera solo il Comportamento = Oggetto di scienza

Non considera i fenomeni di coscienza(ricordo, immaginazione volizione, pensiero)

Elimina ogni forma di spiritualità

**Cognitivismo**

 E’ lo studio scientifico della conoscenza

Il vocabolo cognizione fa riferimento ai processi mentali della percezione, della memoria e dell’elaborazione delle informazioni attraverso le quali l’individuo acquisisce delle conoscenze, risolve problemi e progetta il suo futuro.

Rifiuta la tesi del comportamentismo: la mente non è una scatola nera tra S e R
**L’informazione ha bisogno di essere elaborata**: percezione, attenzione, memoria, emozione, ragionamento, sono le funzioni dell’elaborazione, ossia le

operazioni cognitive sono i diversi livelli di elaborazione del messaggio ricevuto

Si servono dei dati della neurofisiologia (sistemi inferiore, medio , superiore)

IL rapporto tra strati funzionali é considerato in modo diverso dai cognitivisti

( nucleo centrale nel bambino, caos iniziale di elementi, costruzione continua)

**Minsky** e la teoria delle emozioni (supera la tesi del comportamento operante e l’impossibilità di spiegare l’autocontrollo in base al rinforzo con premi e punizioni)

L’emozione è inseparabile dalla ragione. L’intensità del loro rapporto è diversa nel bambino e nell’adulto. Ipotizza l’esistenza di Agenzie o protospecialisti= strutture che hanno indipendenza funzionale, ma anche la capacità di collegarsi e di potersi escludere a vicenda.

Complessità delle emozioni e diversi processi: manifestazione dell’emozione dominante al momento, nel pianto del bambino.

Possibilità di dominare i sistemi , fingendo una emozione

Importanza del rapporto affettivo per la mente umana:

**apprendimento apprensivo,** capacità di agire secondo le situazioni

**apprendimento per legame affettivo**, capacità di agire secondo mete apprese dai genitori

**Valutazione critica**

Sono materialisti,rifiutano l’esistenza di una realtà spirituale.

Considerano la mente come struttura, complessa, con capacità di elaborare messaggi.

Minsky: manca una trascendenza della persona, un io, la libertà (che per lui è solo il risultato dell’apprendimento affettivo).

Però accetta la libertà come qualcosa di non reale ma necessaria (altrimenti viene meno la responsabilità e i valori ).

**Psicoanalisi**

È la teoria di Freud e può indicare:

1. un metodo di indagine e di analisi della psiche

2. una terapia

3.una Weltanschaung

Freud, i sogni e l’inconscio come forza dinamica.

I contenuti manifesti e latenti nel mondo onirico.

Conscio , inconscio, preconscio.

Es, Io, Super-io

**Valutazione critica**

Riduzionismo: es. allegria a libido

Concetto implicito di causalità

Si basa su congetture

Limita la libertà umana

Psicoanalisi come terapia, viene superata da V. Frankl (logoterapia e analisi esistenziale, ricerca del significato)

**Fenomenologia**

Metodo filosofico fondato da Husserl: in psicologia Pfander.

Metodo descrittivo che studia i fenomeni, e descrive e classifica i concetti psicologici fondamentali.

Si basa sull’esperienza soggettiva: su come le persone vedono se stesse più che sull’osservazione del loro comportamento esteriore.

Concetto fondamentale è quello di campo fenomenico o percettivo, ossia come il mondo è vissuto dal soggetto: es. due persone in una stessa situazione si comportano in modo differente, per cui la situazione da sola non spiega il comportamento, che dipende dunque dal campo fenomenico ossia dalla percezione soggettiva di ognuno

**Valutazione critica**

Non accetta la psicoanalisi e il comportamentismo

Afferma che l’uomo è autore del proprio destino

Ammette quindi la libertà nell’uomo

E’ una psicologia umanistica, perché evidenzia le qualità della persona, ossia la volontà libera, l’intelligenza che progetta, l’autorealizzazione.
Pone l’accento sull’uomo come essere spirituale, in cui i diversi aspetti biologici, psichici, spirituali, trovano unità e senso

Il presente lavoro segue la prospettiva fenomenologica, ma tiene presente anche i contributi che vengono dalle varie teorie psicologiche, che hanno colto aspetti importanti della psiche umana, anche se parziali.

*Parte seconda*

**Lo statuto scientifico della psicologia: oggetto e metodo**

*Cap. I* **Oggetto ed ambito della psicologia**

**1.Oggetto della psicologia**

*1.1* *Il tema*: studio della vita animica umana, come interiorità complessa rispetto al mondo esterno

Nell’uomo, a differenza degli animali, i processi psichici sono più complessi, e spesso esclusivi, come l’allegria, l’angoscia, l’azione volontaria, e il mondo non è solo ambiente, ma realtà dotata di senso.

La vita animica umana influenza e a sua volta è influenzata dall’agire, e si arricchisce con i rapporti interpersonali.

*1.2 La prospettiva tematica* psicologica è lo studio sistematico dei processi psichici, processi che possono essere studiati anche da altre scienze, anche se in modo non sistematico (letteratura, arte, cinema, musica, medicina, psichiatria, pedagogia, filosofia, antropologia…si sono interessate dell’anima umana)

**2**.**Ambito della psicologia:** è delimitato dal suo oggetto

*Il Vivente* con le sue caratteristiche:

*a*. *autosviluppo*: forma , pattern (entelecheia in Aristotele)

*b*. *integrazione* delle varie membra nell’organismo

*c*. *autoconservazione*

*d*. *comunicazione con l’ambiente* (es. processo di metabolismo, reazioni all’ambiente…)

*e*. *temporalità*: presente, passato futuro

*f.* *riproduzione*

*Il vissuto*: rendersi conto del proprio vivere, percepire l’ambiente, dalla comprensione sensoriale a quella intellettuale

E’ integrato da tre elementi che costituiscono il *circolo funzionale del vissuto*:

a. percezione della realtà

b. centro vitale del soggetto

c. condotta attiva che ne consegue

*Caratteristiche del vissuto*

*a. Autosviluppo,*come differenziazione progressiva fino al progetto personale divita

*b. Integrazione*l’integrazione dei vari aspetti della vita animica

*c. Rapporto comunicativo*tra anima e mondo (cartesianesimo e volontarismo)

*d. Temporalità*memoria del ricordo e memoria esperienziale, l’immaginazione ideativa e rappresentativa . Il presente psichico diverso da quelli cronologico e puntuale

*e. Eredità*bio psichica

A tutto si aggiungono atti spirituali e non solo psichici

*Cap.2*  **Divisione e metodo della psicologia**

**1. Divisione della psicologia :** la psicologia, a seconda di come è studiato il vissuto,si divide in 4 ambiti

1. *psicologia generale* studia il vissuto dell’uomo normale, opera la classificazione e la spiegazione degli stati e dei processi psichici

2. *psicologia evolutiva*, studia i processi psichici nel loro sviluppo, dell’individuo ontogenesi, e della specie, filogenesi (tra le due c’è un rapporto)

3. *caratterologia*, studia gli aspetti differenziali ( diff. carattere e temperamento), diversi autori hanno effettuato varie classificazioni, es: Sheldon e Stevens,( endomorfi viscerotonici, mesomorfi somatotonici, ectomorfi cerebrotonici), Le Senne, ( emotività, attività risonanza), Spranger, ( l’uomo teorico, economico, estetico, sociale, politico, religioso), Lersch, che ha operato una sintesi molto profonda , tenendo presente sia la complessità della persona che i suoi rapporti con gli altri e il mondo.

4. *psicologia sociale*, studia la convivenza umana come effetto di condizioni animiche e conduzione di effetti animici. Mac Dougall, Allport ( gruppo, ruolo, pregiudizio) (la tematica degli atteggiamenti non è nel testo 9ed è stata introdotta per spigare il pregiudizio

**2**. **Rapporto tra antropologia e psicologia** è verticale, ma con influsso reciproco

Rapporto tra psicologia generale, evolutiva, caratterologia e psicologia sociale è orizzontale.

Realtà che permette rapporto tra le due è la persona umana

**3. Metodo della psicologia:** auto-osservazione e etero-osservazione

**L’auto-osservazione è diversa** dall’auto-esperienza, perché oltre a sperimentare gli stati animici, effettua anche una riflessione sul vissuto, e dall’auto -giudizio,che è un giudizio di valore sul vissuto.

Obiezioni:

1. l’autoosservazione viene negata da Nietzsche, che la identifica con l’autogiudizio e ci mette in mezzo l’orgoglio, che secondo lui la vizierebbe.

2. un’altra obiezione all’autoosservazione è data dal problema dell’inadeguatezza del linguaggio, nel descrivere processi psichici fugaci, non ben determinati

 3. altra obiezione è di Messer : egli afferma che l’attenzione è rivolta all’esterno, e questo rende impossibile una auto-osservazione perfetta del vissuto.

L’auto-osservazione è possibile e necessaria per due compiti :

A. *fenomenologico*, chiarire le rappresentazioni intuitive dei processi animici

B. *eziologico*, spiegare i rapporti degli stessi ( Russell: paragone-competizione-invidia-capitalismo)

L’auto-osservazione ha dei limiti, rispetto al contenuto, e alla comunicazione verbale.

**L’etero-osservazione** è necessaria per superare i limiti della precedente: è il metodo fondamentale della psicologia dell’età evolutiva, della caratterologia e della psicologia sociale.

Ha come oggetto il comportamento (behavior), in senso ampio.

L’oggetto è lo stesso per le diverse correnti della psicologia, ma cambia ovviamente l’interpretazione.

Anchela **proiezione,** può essere considerata un metodo: è basato sul principio psicologico che noi proiettiamo i nostri sentimenti ed i nostri stati d’animo sugli altri e sulle circostanze

**L’auto- osservazione e l’etero- osservazione** sono entrambe vie di accesso alla conoscenza della vita animica umana

*Parte terza* **La struttura della Personalità**

*Cap.1* **la personalità**

**1. Il concetto di personalità**

Personalità è la vita animica della persona

Personalità = organizzazione relativamente stabile delle disposizioni motivazionali di una persona, originanti dall’interazione tra gli istinti biologici e l’ambiente sociale e fisico

Fattori: componente ereditaria e ambientale

Organizzazione in relazione alle componenti, secondo i vari autori

I due fattori, eredità e ambiente, sono interdipendenti

Stern definisce la personalità una totalità individuale ed unica, che nell’azione, tende ad uno scopo, e che è allo stesso tempo rivolta a sé e al mondo

La personalità ha una sua interiorità dinamica: anche se molte disposizioni dipendono dall’interazione fra persona e mondo, la personalità ha un nucleo che precede qualsiasi interazione..

**2. Analisi del nucleo della personalità**

l’interiorità dinamica è costituita da elementi organici , psichici, spirituali.

Le diverse forme di dualismo e monismo hanno dato risposte diverse al problema del rapporto tra i vari elementi

*Dualismo*: erede di Cartesio, divide soma e psiche e ammette tra i due solo un reciproco rapporto causale.

*Monismo*: identità tra i due elementi, fisico e psichico (behavior)

Entrambe le teorie fanno lo stesso errore, cioè di considerare il fisico e lo psichico come due sfere separate e indipendenti.

la relazione tra i due elementi si fonda invece su un’unità di composizione

 La dottrina ilemorfica aristotelica e S. Tommaso affermano la differenziazione e l’integrazione degli elementi in una realtà unitaria. Quindi tra i vari fenomeni organici, psichici e spirituali vi è un rapporto non di causalità né d’identità, ma di integrazione.

**Cap.2 I livelli della personalità**

Ciò che li caratterizza, non è il corpo o l’anima, ma è il modo con cui si manifesta la loro unione: es. nelle emozioni si manifesta di più l’elemento organico, nel pensiero invece quello spirituale.

Sono collegati con il mondo orizzontalmente (es. la paura con il pericolo) e verticalmente(es. la paura con la ragione che fa oggettivare il pericolo)

Ci sono tre livelli organizzati gerarchicamente: l’inconscio, il livello tendenziale affettivo, il livello razionale volitivo

**1. l’inconscio: contiene vissuti di cui non si ha piena consapevolezza, perché:**

a. si riferiscono ad esperienze della prima infanzia

b. si riferiscono a esperienze che sono state censurate attraverso i meccanismi di difesa e che costituiscono l’inconscio.

*Rimozione, censura, sogni, fantasie, accettazione e sublimazione,* diventano

oggetto della analisi freudiana, in modo da aiutare la persona a prendere coscienza

dei motivi inconsci, poterli soddisfare , se possibile, o accettare, o trovare delle

soddisfazioni di compensazione.

**Freud:** suo merito è aver posto l’accento sull’influenza che possono esercitare i

fattori inconsci sulla personalità, solo che li ha ricondotti soprattutto alla libido,

intesa come energia fisica derivante dal desiderio sessuale.

**Jung** allarga il concetto freudiano e parla di inconscio collettivo,come un modo

innato di reagire di fronte a eventi tipici della realtà, come la morte , le figure

parentali, l’anzianità, gli eventi della natura.

**Fromm** tratta di inconscio familiare, ossia di un insieme di tendenze e desideri

assunti attraverso i meccanismi di identificazione e introiezione dai genitori.

**Frankl**: a differenza degli psicoanalisti, che ignorano l’esistenza di esigenze

spirituali nella personalità, e quindi la libertà umana, afferma che la persona, al di

là di ogni situazione e condizionamento, ha bisogno di trovare il senso della

propria vita, e la ricerca del senso è una realtà, che vivono tutti, anche se in molti

è inconsapevole.

**2. Il livello tendenziale affettivo: tendenze, affetti e stati d’animo**

*Sua caratteristica: esperienza di una relazione fra interiorità soggettiva e mondo esterno.* Il metodo di studio è sia l’autoosservazione che l’etero osservazione. Ci sono tre tipi di vissuti: pulsionali, emozionali e stati d’animo.

**1. *I vissuti pulsionali: istinti e tendenze***

*istinto*: non implica conoscenza e volizione. Gli istinti sono inclinazioni naturali, innate, seguite spontaneamente, senza che l’oggetto sia conosciuto (es. l’istinto di suzione nel neonato), sono funzionali alla vita. Mentre nell’animale l’istinto segue uno schema fisso e corrisponde ad uno stato di necessità, nell’uomo no, perché l’uomo riconosce l’istinto e le diverse maniere di soddisfarlo: es. ho fame , ma posso aspettare. Per questo nell’uomo è più corretto parlare di tendenze.

*tendenza*: è aperta a più azioni (*Murphy e il processo di canalizzazione Corregge Mac Dougall e la sua propensione innata a determinate azioni),* la tendenza o impulso non si identifica con uno stato di necessità,implica una piena consapevolezza dei fini e una corretta rappresentazione delle circostanze e delle correlazioni che l’accompagnano.

Caratteristiche delle tendenze da un punto di vista fenomenologico: sono un riflesso della legge vitale della comunicazione, perché mirano a rapporti significativi col mondo; anticipano il futuro, come motivazione; sono dirette ad un fine da realizzare.

 *Divisione delle tendenze*: teorie monotematica (Freud) politematica (Lersch) atematica (Gehelen e la conservazione biologica).

Le tendenze umane si dividono in tre gruppi: tendenze della vitalità, dell’io, della transitività

**Tendenze della vitalità:**nascono dalla spinta primaria a vivere, che si realizza come

a. *l’esteriorizzazione del vivere* si manifesta nel movimento, es. il gioco nel bambino, come attività fine a se stessa, espressione della forza vitale, indipendentemente dal risultato.

Questo impulso alla vitalità non è uguale per tutti (tipo attivo e tipo contemplativo).

La libido è una forma di tendenza vitale. *la libido freudiana, il principio del piacere e quello di realtà. Il principio del piacere e l’appagamento in Frankl. Buhler e gli impulsi fondamentali, piacere della soddisfazione di un bisogno(istintivo), piacere di un’attività (addestramento), piacere del lavoro costruttivo (intelligenza).*

b. *l’interiorizzazione del vivere*: tendenza al godimento, si manifesta come sentimento di benessere vitale, se diventa riflessa(scopo della vita) come tendenza, porta all’**edonismo** ( si genera vuoto esistenziale, irresponsabilità, perdita di significato, es. Oscar Wilde*, Il ritratto di Dorian Gray*), caratterizzato da una rottura del rapporto adeguato con la realtà.

c. L’interiorizzazione della spinta vitale può essere cercata anche per il suo valore eccitante, per cui il valore eccitante delle esperienze (rischio, pericolo, fuga…), diventa scopo della vita. Il *ricercatore di esperienze* di fronte alle difficoltà si sente vivo, l’*edonista* cerca il piacere: entrambi hanno in comune il desiderio di cambiare perché temono la noia.

**Tendenze dell’io**

Nascono dalla coscienza di sé come essere bisognoso: si differenziano dalle tendenze della vitalità perché queste non dipendono dalla coscienza di sé (tranne nei casi di interiorizzazione riflessa).

*Desiderio di possesso*

*Desiderio di potere*

*Desiderio di stima*

*Desiderio di autostima*

*a. Desiderio di possesso*: è una tendenza primaria, il mio precede l’io. Homo consumens oggi implica uno smodato desiderio di possesso, che,invece, contenuto entro i giusti limiti è lecito. L’uomo ha bisogno di determinati beni per vivere. Schopenhauer lo identifica erroneamente con l’istinto di conservazione.

*b. Desiderio di potere*: padronanza sulle cose e sulle persone. Nietzsche lo confonde con il desiderio di dominio o volontà di potenza. Anche la compassione per lui nasce da questo.

*c. Desiderio di stima:* collegato all’effetto che il proprio io ha sugli altri. Quando è esagerato diventa ansia di notorietà.

*d. Desiderio di autostima*: è la stima che si ha di se stessi . Deriva in parte dall’interiorizzazione della stima altrui (Rogers: stima condizionata e incondizionata),

dipende anche dalle motivazioni dell’io, ossia dal suo progetto esistenziale.

Autostima bassa, esagerata, o adeguata

*Il livello di aspirazione* evidenzia il nesso tra i tre desideri: può essere inadeguato o adeguato.

*Egocentrismo e egolatria* corrispondono ad un inadeguato livello di aspirazione.

*L’istinto di conservazione* (es. ricerca e consumazione del cibo), a cui si collega

*L’egoismo* , impulso a cercare il proprio benessere, se non lede gli altri e

*Egoismo sano*, che può includere anche la giustizia e la bontà

*Egolatria,* forma eccessiva di egoismo, include avidità,ansia di profitto, invidia

*Disinteresse*, include carenza di egoismo

*Egoismo collettivo*, quando è condiviso da tutto un gruppo

*Il desiderio di vendetta e il risentimento*

**Tendenze della transitività**

Sono rivolte agli altri e al mondo

***a. Tendenze verso gli altri***

1.Associazione: essere con l’altro (suo eccesso il conformismo, l’identità col branco, sua mancanza, l’isolamento)

2. Comunità: essere per l’altro. Donazione*: amore dei genitori verso i figli, dei fratelli tra loro, amore umano, amicizia.*

a.*Amore dei genitori*

Degenerazioni*: amore possessivo dei genitori, protezionismo*

b. *L’amore umano***:** innamoramento e scelta della persona

c. L’amicizia:S. Tommaso *Homo Homini amicus est*. Affinità e scelta.

Nella donazione ragione e volontà svolgono in pieno il loro ruolo.

***b. Tendenze rivolte al mondo come totalità***

1. *Tendenza alla conoscenza***:** si osserva per es. giànel comportamento esplorativo del bambino

2. *Tendenza al lavoro***:** inteso come perfezionamento della realtà del mondo. E’ diversa dalla tendenza all’attività. Implica tendenza al rendimento e alla creatività.

Ha rapporti con le tendenze della vitalità dell’io e della transitività.

L’integrazione delle tendenze avviene a livello razionale volitivo, perché deve tener conto di tutte le tendenze in gioco. Le tendenze della vitalità infatti, se non sono soddisfatte, possono condizionare quelle superiori (es. denutrizione)

La mancata integrazione delle tendenze può causare conflitto ( es. uno dei conflitti interiori può essere causato da *frustrazione, e a questa si reagisce con aggressività extrapunitiva e intropunitiva, oppure con altri meccanismi quali la rimozione, la fantasia , e la compensazione,oppure il processo di razionalizzazione )*

***I vissuti emozionali*:** Sono descritti come"la manifestazione della convenienza o mancanza di convenienza della realtà riguardo alla soggettività tendente". ( per convenienza si intende adeguatezza) Es. la mancanza di convenienza rispetto al presente può essere sentita come tristezza , invidia odio, mentre la convenienza può essere sentita come allegria, innamoramento.

Ogni vissuto emozionale ammette molte manifestazioni: ciò a cui si tende è sempre la realtà, perciò i vissuti emozionali non sono mai una astrazione.

 Le caratteristiche fenomenologiche dei vissuti emozionali sono la *percezione* della realtà a cui si tende e *l’incontro* tra soggettività e realtà.

*Divisione dei vissuti emozionali*:

**Sentimenti corporei.** *sensazioni del proprio corpo (es. fame, freddo ecc.)*

**Emozioni:** *sono**legate alle tendenze dell’io e della transitività: loro**caratteristiche sono l’ eccitabilità e l’intensità in un breve lasso di tempo. Emozioni originarie , caratterizzate dall’aver la massima eccitabilità, ed emozioni con minor grado di eccitabilità*

**Sentimenti:** *sentimenti del bello, del vero, del bene: scompare l’eccitazione corporea, nascono dalla conoscenza della realtà in quanto tale*

***Stati d’animo*:***Vissuti emozionali stabili*

*disposizionali, prodotti dalle emozioni e dal comportamento* (es. arrabbiarsi)

*persistenti*, sono il fondamento dell’affettività, dipendono dal rapporto tra la persona e il mondo nella sua totalità:

 *originari, percepiti come stabili* (pessimista - ottimista)

*derivati* ci danno la coscienza della nostra vitalità, chiara e ricca od oscura e povera.

*del sentimento dell’io*, come individualità

L’intensità degli stati d’animo può portare a forme parossistiche quali l’angoscia (mondana, vitale, intrapsichica, del nulla) e l’estasi

**3**. **Il livello razionale volitivo**

E**’** costituito dalla percezione del mondo, dalla rappresentazione, dall’apprensione intellettuale e dalla condotta personale, è in stretto rapporto con il mondo e la personalità a livello tendenziale emotivo e, tramite questo, con l’inconscio.

*Il rapporto sensibile con il mondo*

è incluso nel livello razionale, perché i sensi sono alla base della conoscenza della realtà.

**Il processo percettivo** si basa sulla sensorialità ed è complesso

a. *processo delle sensazioni* (stimoli, organi ricettori, connessioni nervose, messaggi sensoriali, sistema nervoso centrale, formazione reticolare, corteccia cerebrale, elaborazione, vissuti. - soglia sensoriale assoluta, e soglia differenziale. -percezioni subliminali*)*

b. *struttura delle sensazio*ni: nella percezione di qualcosa, le sensazioni formano strutture compiute dotate di significato. Psicologia della forma e dualità struttura sfondo. Psicologia della percezione: come percepiamo, es. il piatto rotondo. Tesi della gestalt: tra sensismo e idealismo, ruolo attivo del soggetto. A. Gemelli e il *senso dell’oggetto*. Percezione e personalità. *La difesa percettiva* di MCGinnies. Tipi di percezione: *sintetico e analitico*

**La rappresentazione**

è un processo interiore, di autostimolazione che elabora elementi conoscitivi. Ha in comune con la percezione la consapevolezza del mondo, ma ne differisce dal punto di vista fenomenologico

Percezione: della realtà che è qui, appare nello spazio reale

Rappresentazione: della realtà nel suo essere, nella sua struttura, sorge nello spazio rappresentativo

Le rappresentazioni possono essere di due tipi: della memoria e della fantasia rappresentativa.

*a .Memoria*:*conservazione* dei contenuti dei vissuti*: memoria esperenziale* (guidare la macchina) e *ricordo* (*diversi tipi* di memoria, semantica, meccanica, cromatica, musicale, significativa, di connessioni logiche, storica ecc.)

Sua *ampiezza*: *memoria immediata, a brevissimo termine, a breve termine, a lungo termine, remota.*

Si ricorda più facilmente ciò che *è significativo. Integrazione* delle conoscenze significa che con la memoria si integrano le esperienze passate con quelle attuali

*b. Fantasia* è indipendente dal passato e si può proiettare verso il futuro, può creare es. la realtà virtuale.

Fantasia *ludica*:gioco del bambino e giochi di ruolo nell’adulto

Fantasia *desiderativa:* negli adolescenti, consente la soddisfazione simulata di un bisogno. fantasia della paura e dei desideri . immagini simbolo

Fantasia *pianificatrice*: permette la progettualità

Fantasia *creatrice*: anticipa il futuro, permette la formulazione di progetti e la loro realizzazione. Se è bassa, controllare l’autostima, o la paura della delusione. L’analisi delle proprie fantasie è una fonte della conoscenza di sé.

Percezioni, rappresentazioni , memoria e fantasia si integrano tra loro.

**Il rapporto intelligibile con il mondo**

**I processi del pensiero: concetto, giudizio, ragionamento**

*Concetto:* Per i cognitivisti l’immagine percettiva è relativa all’oggetto fisico e si distingue dall’immagine mentale o concetto. Il concetto coglie i dati essenziali di un oggettoe suppone una stabilizzazione di questi dati .(es. concetto di sedia)

La stabilizzazione è possibile attraverso il linguaggio. Però il pensiero non si identifica con il linguaggio: la parola è più complessa del singolo concetto. Il mondo viene denominato con la parola, strutturato e interpretato: questa interpretazione corrisponde alla cultura di appartenenza, per cui la realtà in cui si vive diventa il proprio quadro di riferimento (es.nel bambino estensione di un termine di un oggetto a tutta la categoria dello stesso )

 La parola permette il racconto del vissuto, la comunicazione interpersonale e il confronto dei diversi e rispettivi quadri di riferimento, che possono essere confermati o cambiati: importanza del feed-back.

Skinner: linguaggio nasce dal fatto di rispondere in modo positivo agli stimoli linguistici provenienti dall’ambiente, e rinforzati con i premi. (es. parola mamma )

Noam Chomsky critica Skinner. Il bambino non solo riproduce suoni, ma estrae da questi gli elementi che riguardano un soggetto, in base a criteri oggettivi, che dipendono dai processi di pensiero.

*Giudizio:* Implica un rapporto tra concetti e realtà e concetti. Si esprime attraverso la affermazione e la negazione. Giudizi "abituali" caratterizzati dalla fermezza, e giudizi che richiedono riflessione (manca la fermezza).L’incertezza o il dubbio di un giudiziopossono derivare da emozioni e stati di animo (es .scrupolosi, persone soggette a sensi di colpa)

*Ragionamento:* rapporto complesso tra giudizi, e formulazione di un nuovo giudizio.

Importanza del predicato essere, che ha un ruolo nella strutturazione del ragionamento, il bambino lo apprende crescendo. Il pensiero è in rapporto con il mondo tendenziale affettivo e al servizio delle altre tendenze: es. la tecnica implica la sottomissione del pensiero alle tendenze vitali (biotecnica), alle tendenze dell’io (potere, successo e stima) e a quelle della transitività (es la tecnica al servizio della medicina o dello sviluppo sociale ecc…)

Max Scheler sottolinea la funzione ideale spirituale del pensiero, per cui il mondo è concepito non come luogo collegato ai bisogni dell’uomo, ma piuttosto come luogo di valori culturali, estetici ecc. L’uomo è allora portatore di valori spirituali.

Pensiero e carattere: vi sono diversi tipi di pensiero: astratto, concreto, scientifico, artistico, matematico…e diversi stili cognitivi.

***Stili cognitivi***:

a. *Livellatori -accentuatori*: i primi tendono ad attenuare i contrasti percettivi, i secondi li accentuano

b.*rigidità- flessibilità***:**facilità con cui si inseriscono o meno nuove informazioni

c. *ampiezza delle classi prestabilite:*maggiore o minore finezza nella discriminazione, riguardano la condotta simbolica, l’appartenenza di un soggetto alla stessa classe (es. giornali, tv, computer, telefono = mezzi di comunicazione)

d.*pensiero positivo e pensiero negativo:*dipendono dai meccanismi difiltraggio e dimenticanza, es. il depresso coglie i messaggi che sottolineano la sua inadeguatezza, e l’ansioso i segnali di pericolo.

**Le funzioni della ragione**:il pensiero non si rivolge solo agli aspetti teoretici, ma anche alla persona di cui è in grado di illuminare i diversi livelli della personalità. Assume quindi una funzione di controllo flessibile nei confronti del livello tendenziale affettivo. Questa tesi sulla origine della unitarietà della ragione e dell’affettività in quanto appartenenti allo stesso soggetto si oppone a quella dei:

*Filosofi moderni* per i quali ragione ed affettività hanno un’origine diversa

*Comportamentisti*, per i quali l’uomo è solo materia

La ragione attraverso il giudizio può in fluire sugli affetti, interpretandoli, valutandoli, correggendoli

le funzioni della ragione sono tre: *interpretazione, valutazione, rettifica*

*Interpretazione*: interpretare l’affettività e cogliere il significato dei vissuti affettivi, attraverso la riflessione. Il piacere o dolore (scoprire le cause di quest’ultimo:è un segnale).Le sensazioni corporee (fame, sete ): necessità di interpretare le sensazioni tendenziali, che segnalano la mancanza di qualche cosa. Gli affetti, es. gelosia, invidia, desiderio smodato di stima… differenza tra gelosia e invidia, questi ultimi per essere interpretati hanno bisogno di essere accettati.

*Valutazione :* dei sentimenti corporei, (cercare un senso al dolore è diverso dal masochismo)); delle emozioni (questa propone dei motivi per giudicare la realtà, può portare ad una emozionalizzazione della coscienza , influendo sulla riflessione.); dei sentimenti, la ragione permette di oggettivare i sentimenti, conoscerli ed educarli.( es. sentimento del dovere , del rimorso: questo aiuta a superare in termini reali il senso di colpa, impedendo la formazione di pensieri ossessivi. Significato del perdono) L’io viene oggettivato, e quindi soggetto a valutazione

*Rettifica:* rettifica delle valutazioni non sempre si può fare da soli(es. lo scrupoloso), perché gli affetti impediscono una valutazione obbiettiva. Lo stesso è per gli stati d’animo.

Interpretazione, valutazione e rettifica, eseguite dalla ragione, non reprimono l’affettività, non costituiscono un *super -ego* schiacciante, ma al contrario la inquadrano nella totalità della persona

**Il processo volitivo:** la volontà trasforma l’azione possibile in atto umano. Ha un carattere attivo E’ in stretto rapporto con la ragione, ed è messa in moto dalle tendenze.

Le funzioni della volontà sono tre: *accettazione o rifiuto, scelta, determinazione*

*l’accettazione o il rifiuto* evidenziano una inclinazione spontanea del volere che non è ancora volizione; l’aspetto decisivo del volere è l’accettazione, o il rifiuto, che serve a distinguere le azioni istintive ed immediate da quelle volontarie. L’accettazione può essere anche inconscia: azioni impulsive immediate (vita quotidiana), consuetudini consolidate nel tempo

 *la scelta* si pone quando la volontà sente più spinte tendenziali tra loro incompatibili o contrarie: la scelta è la decisione per una sola delle spinte o il rifiuto di tutte. Conflitti e scelte. Rischio della scelta. Decisione fondamentale: la scelta di un fine esistenziale, trascendente, dà senso alle singole scelte particolari, ma quando queste sono contrarie al fine esistenziale scelto, se non si conformano ad esso, questo viene modificato.

*la determinazione:* è il rafforzamento dell’orientamento del proprio volere. Fa eliminare i mezzi non adeguati al fine, fino a trovare il mezzo adatto: per questo è importante a livello cognitivo avere le giuste informazioni. Spinge la persona a persistere, per cui appare come il processo superiore della volontà. Non esclude l’esperienza del conflitto delle varie tendenze

L’atto volitivo raggiunge la pienezza quando il traguardo percepito dalla decisone diventa linea guida di tutta la condotta nonostante le difficoltà che si incontrano.

**L’agire**

E’in stretto rapporto con la volontà ed implica tre processi: *azione, abito,* *comportamento*. Ha come scopo l’adattamento all’ambiente.

*L’azione* può essere considerata:

secondo il vissuto caratterizzato dall’adeguamento rispetto al fine:

*Istintiva*: nell’animale ha caratteristiche di finalismo biologico, eredità, stereotipia.

Nell’uomo: non si parla tanto di azione ma di riflessi istintivi es. suzione.

*Esperienziale*: si basa sull’esperienza, è diversa dall’istinto, trae origine dalla memoria esperienziale (successo –insuccesso); è forma essenziale di apprendimento e nell’uomo dipende più dai progetti, dagli scopi e dai risultati raggiunti

 *Intelligente*: implica ideazione, progettazione, anticipazione dei risultati, speranza, attualizzazione di sé: contribuisce alla formazione della personalità

secondo i livelli della personalità che sono coinvolti:

*Azioni immediate o impulsive*: prendere un oggetto che serve

*Mediate o governate dalla volontà* : azioni proprie della persona, manifestano l’integrazione spontanea dei livelli della personalità : spinta tendenziale affettiva, intenzionalità del volere, azione. (la persona tende a qualcosa ma per attuarla ha bisogno della volontà)

*L’abito* implica *azioni automatizzate ed elettive*: le prime le troviamo nel vivere quotidiano, il loro pericolo è la routine, le seconde tendono alla determinazione del proprio volere e sono costruttive.(es. il professionista che tende al perfezionamento del suo lavoro, aggiornandosi, incentiva i suoi interessi riguardo la professione). L’azione elettiva regola il comportamento

*Il comportamento*: è l’insieme di azioni e abiti in cui si manifesta la personalità di ognuno. Può essere *reattivo* o *motivato*

*Reattivo*: sfogo di stati affettivi spiacevoli . Risposte a situazioni che non consentono lo sviluppo della personalità: *fissazione e regressione*

*Motivato*: esprime libertà di scelta, è plastico, variabile , porta a nuove soluzioni per risolvere conflitti. La libertà non è lo scopo ma il presupposto per raggiungere il suo progetto esistenziale.

Il comportamento esprime nella sua concretezza e complessità ciò che è la persona, e che è stata, e nella maturità della personalità influisce il presente attraverso il livello razionale volitivo, e il futuro, in cui si racchiude il progetto di vita.

*Cap. 3* **Integrazione dei livelli**

1. **Struttura gerarchica dei livelli**

I tre livelli, razionale, tendenziale affettivo e inconscio, hanno funzioni che si inseriscono all’interno di una struttura gerarchica, in cui la funzione di integrazione e organizzazione corrisponde al livello razionale volitivo, in quanto quello in grado di cogliere il rapporto tra la persona e il mondo , e tra gli stessi livelli che la costituiscono. Questa concezione si differenzia dalla tesi freudiana in cui lo strato più antico della personalità, l’inconscio, ha la funzione dominante, e da quella romantica postmoderna, ancora attuale, in cui il livello affettivo ha la preminenza, in nome della sua presunta autenticità e spontaneità. Il livello razionale volitivo in realtà ha la funzione di organizzazione ed integrazione perché:

coglie il rapporto tra persona e mondo

coglie il rapporto tra i diversi livelli

ha una funzione pratica, non solo teorica

perché i rapporti sono la base del progetto esistenziale, che funge da motivazione concreta e punto di riferimento

 funzione del pensiero: chiarire ordinare strutturare i vissuti

funzione della volontà: orientare il livello tendenziale affettivo e decidere secondo il progetto di vita

1. **Tensione tra i livelli**

Una certa tensione all’interno della personalità è normale, perché vi sono tendenze divergenti, tra bisogni che tendono ad una soddisfazione immediata(es. quelli biologici), e bisogni costruttivi, come quelli dell’io e quelli transitivi, legati alla vita e al futuro della persona. La tensione è normale e sana

La tensione tra i livelli, quando è causa di disturbi, dipende invece da fenomeni quali:

*accentuazione unilaterale* di uno dei livelli a scapito degli altri, temporale ,Es. l’ira, il panico, la paura,o caratteriologica, es. il rancore vendicativo del passionale, la dominanza del livello affettivo ne sentimentale.

*dissociazione dei livelli:* es. quello razionale esercita un controllo dispotico sugli altri, asfissia dell’affettività, repressione. Il sentimento di colpa, che può diventare inconscio, e riguarda situazioni che non sono reali

*inautenticità*: come dissociazione tra l’io reale e l’io ideale. Secondo Rogers alla base della inautenticità c’è la mancata accettazione di alcuni aspetti della propria personalità: la persona distorce, non riconosce, ignora le esperienze contrarie al concetto di sé, alla propria stima.

La persona autentica:

* Non assume atteggiamenti non suoi
* Prescinde dal dover essere e dover apparire
* Prescinde dalle attese degli altri
* Prescinde da dover piacere per forza
* Agisce con libertà e responsabilità
* E’ aperta all’esperienza che coincide con il suo fine esistenziale
* Accetta gli altri
* Ha fiducia in sé
1. **Equilibrio e maturità psichica**, intesi il primo come integrazione dei livelli tra loro, nelle diverse tappe della vita, la seconda come lo sviluppo di tutte le capacità della personalità.

La maturità psichica: concetto che vede gli psicologi non concordi perché:

* alcuni ritengono che ciò che fa riferimento a valori, non riguarda la psicologia
* altri operano una distinzione tra valori di contenuto (familiari, etici), e valori di funzionamento. I valori di funzionamento sono visti come congruenti con la psicologia. Nella realtà non possono prescindere da quelli di contenuto, vedi ansia che impedisce una visione obbiettiva della realtà, può portare a comportamenti nocivi (alcol).

Il buon funzionamento porta a comportamento adeguato

L’equilibrio psichico non si stabilisce spontaneamente, non è uno stato che si raggiunge una volta per tutte, ma implica un processo di integrazione dei vari livelli nelle varie tappe della vita psichica

*Tappe nella strutturazione della psiche*

1. Formazione: rapporti parentali, fiducia o sfiducia di base , interiorizzazione dei modelli e progetto di sé

2. La scoperta del proprio io e l’integrazione interna dei livelli

3. La prima crisi dell’io: l’adolescenza

4. L’equilibrio fra io e alterità: il senso del proprio vivere

5. La personalità matura*:*

*a. passaggio dall’amore egocentrico a quello eterocentrico*

*b. il rapporto cordiale con gli altri (gestione dell’invidia della gelosia )*

*c. la maturità affettiva( corrispondenza tra situazione oggettiva e risposta emozionali adeguate)*

*d. la percezione realistica e la capacità di impegnarsi(passato presente futuro)*

*e. la comprensione di sé e l’umorismo (nasce dalla percezione delle proprie incongruenze. Chi ama e accetta se stesso ama e accetta anche gli altri)*

*f. chiara comprensione dello scopo della vita in una concezione unificatrice della vita. Avere un quadro di riferimento di principi e valori connessi alla persona*

1. **Il Senso della vita**

*La ricerca dell’assoluto*: è stato Frankl a sottolineare in ambito psicologico come il senso della vita si staglia sempre sullo sfondo dell’assoluto, ossia una realtà non frammentaria e non relativa. La sua analisi parte da considerazioni di ordine clinico, in quanto vede l’importanza che assumono certi significati di fondo nella vita della persona, es. sentimento di sicurezza e di speranza che si possono fondare solo su una realtà non contingente, ma assoluta che identifica con una Persona, Dio. Questo è stato criticato ma:

Frankl non ha mai imposto i suoi valori , al massimo li ha proposti.

Allport afferma il ruolo della religione nel dare un significato totalizzante alla vita, difende contro la tesi del positivismo che uno psicologo può essere credente senza venir meno alla sua professionalità, illustra casi in cui la religione è una pseudo religione perché espressione di insicurezza, per cui solo quando l’adesione alla religione non dà operativamente un senso alla vita della persona si verifica il pregiudizio e l’autoritarismo, mentre la religiosità autentica è la radice della fraternità e del dialogo

*La donazione*: l’amore dà unità alle diverse intenzioni dell’agire, e in questo modo contribuisce a formare il comportamento dell’età matura ; le azioni possono essere tutte ricondotte infatti ad una intenzione centrale:la donazione. Nell’amore poi in cui l’uno vuol essere degno dell’altro , si giunge ad un processo di miglioramento reciproco. L’esperienza amorosa fa parte di ciò che Maslow chiama esperienze al vertice, in cui si stabilisce un tipo di rapporto fra persona e realtà che coinvolge tutti gli aspetti della persona.

*Il lavoro*:l’intenzionalità del comportamento lavorativo è alla base dell’equilibrio psichico e della maturità personale. Il senso personale del lavoro è nel servizio reso agli altri. L’insostituibilità della persona nel lavoro non dipende dal tipo di lavoro svolto ma dal modo con cui viene svolto. In ogni tipo di lavoro è possibile mettere in evidenza ciò che è umanamente singolare in noi, ossia la creatività del proprio amore. Lavoro e tempo libero.

*La sofferenza*: non è solo fisica, ma anche psichica e spirituale. L’essenza della sofferenza è nel non volere ciò che accade perché lo consideriamo cattivo per noi. Pertanto l’accettazione di ciò che causa la sofferenza ci fa diventare realisti e aperti ai cambiamenti che caratterizzano l’esistenza umana, il che equivale ad una crescita della maturità della persona. Anche fatti quali il lutto e il pentimento che possono sembrare inutili possono avere un significato profondo, l’uno come continuazione dell’amore per le persone morte, l’altro come liberazione della colpa e correzione del proprio passato, proiettandoci verso un futuro migliore.

La presenza dell’assoluto ovvero di Dio, la donazione amorosa, il servizio agli altri attraverso un lavoro e l’accettazione della sofferenza sono i quattro aspetti principali che danno senso alla vita.

Si veda lo ***schema Lersch*** per un quadro generale di riepilogo