

INDICE

Prefazione	9
Introduzione	11
IN PILLOLE	17
Il pavone Doria ed il pesciolino d'oro	18
1. LA NOSTRA PERSONALITÀ	21
1.1 Temperamento, carattere e personalità che differenza c'è?	23
1.1.1 <i>Il temperamento</i>	23
1.1.2 <i>Il carattere</i>	24
1.1.3 <i>La personalità</i>	28
IN PILLOLE	31
2. COME MI AGGIORNO AL MONDO	33
2.1 Cosa significa aggiornarsi?	38
2.1.1 <i>Perché aggiornarsi</i>	40
2.1.2 <i>Che vantaggi ci dà l'essere aggiornati?</i>	40
2.1.3 <i>Come aggiornarsi</i>	42
IN PILLOLE	55
3. LA REGISTRAZIONE	57
3.1 Il nostro modo di pensare	59
3.2 Le percezioni	61
3.3 Gli script comportamentali	62
3.4 L'emotività	63
3.5 La resilienza	65
3.5.1 <i>La resilienza emotiva</i>	67
3.5.2 <i>Resilienza di contesto</i>	69

3.6 I quattro additivi della registrazione	76
3.6.1 <i>L'intuizione</i>	76
3.6.2 <i>La resilienza emotiva</i>	77
3.6.3 <i>La lucidità</i>	78
3.6.4 <i>La sintonizzazione emotiva</i>	79
IN PILLOLE	81
4. L'ARRANGIAMENTO	85
4.1 Gestione del conflitto evidente	89
4.2 Gestione dello stato di atmosfera	90
4.3 Riconoscimento dei propri bisogni	91
4.4 Riconoscimento delle nostre motivazioni	91
4.5 Riconoscimento dei nostri investimenti affettivi	93
4.6 Ricerca dei significati della nostra vita attuale per vivere al meglio con le persone che ci circondano	96
4.7 Creare concordanza, accordo e omogeneità tra esperienze e sentimenti	97
4.8 Identificazione dei nostri talenti e capacità con potenzialità e limiti	98
4.8.1 <i>Gestione al meglio dei nostri limiti</i>	99
4.8.2 <i>Pensiero laterale</i>	100
4.8.3 <i>Presa d'atto</i>	101
IN PILLOLE	104
Schema della teoria dell'arrangiamento	105
Bibliografia	107
Sitografia	108
Filmografia	109

Prefazione

“Dobbiamo aver pazienza e attendere che si presentino nuovi strumenti e nuove occasioni di ricerca. E dobbiamo esser disposti altresì ad abbandonare una strada che abbiamo seguito per un certo periodo se essa, a quanto pare, non porta a nulla di buono. Solo quei credenti che pretendono che la scienza sostituisca il catechismo a cui hanno rinunciato se la prenderanno con il ricercatore che sviluppa o addirittura muta le proprie opinioni¹”

Sigmund Freud

Ci stiamo immaginando la vita come un gioco di carte in cui alcune ci vengono date alla nascita, altre le peschiamo dal mazzo.

Le carte che abbiamo possono essere giocate fondamentalmente in due modi: bene o male e questo dipende dalla nostra strategia e capacità di gioco.

Come in una partita di poker in cui ci troviamo serviti con una doppia coppia, cosa possiamo fare? Come possiamo giocare?

1. Osare e cambiare tre carte nella speranza di “migliorare” con un tris, o addirittura un poker pescandone dal mazzo tre, ma rischiando anche di trovarci solo con una coppia;
2. scegliere di cambiare una sola carta sperando di “migliorare” con un full non correndo rischi;
3. decidere di non cambiarne alcuna ostentando così sicurezza agli altri e influenzando il loro gioco.

Il **modo** con cui decidiamo di giocare fa comunque la differenza e non solo sul “valore” del mazzo di carte, ma anche sul modo in cui gli altri giocatori potrebbero costruire un’idea di noi e delle nostre carte in mano.

¹ Imre Hermann, *Psicoanalisi come metodo*, 47, pp. 244-245 e 249.

Così, carte fortunate alla nascita possono costituire un vantaggio di partenza, ma se non conosciamo le regole e non le utilizziamo adeguatamente, possiamo ritrovarci, comunque, ad avere difficoltà per tutta la partita ed alla fine risultare perdenti. Allo stesso modo, se avremo carte di partenza non troppo fortunate e le sapremo utilizzare nel modo giusto, potremo vedere migliorare la nostra condizione nel corso della partita e persino finire il gioco davanti a chi è nato con quelle migliori. Il segreto quindi è di saper “aggiornare” le nostre carte, “registrare” le nostre abilità ed in fine “aggiustarci” alla strategia degli altri giocatori ed alla partita.

È il caso, direbbe un mio vicino di casa, di quei “figli di papà” che, nati su un tesoro ed in una famiglia senza apparenti difficoltà, si trovano in vite misere, infelici, dolorose e talvolta autodistruttive perché non hanno saputo/potuto giocare le proprie carte azione. Diverso, invece, il caso di persone nate in situazioni meno favorevoli che nel corso della vita le hanno saputo giocare bene.

La vita, essendo un gioco dinamico e in continuo mutamento, per definizione richiede giocatori flessibili che sappiano aggiornarsi alle risorse, registrare le proprie capacità e aggiustare le proprie soluzioni per renderle più efficaci. Ecco perché il giusto orientamento sarà quello di concentrare l’attenzione alle carte sul tavolo ed in mano più che a quelle passate. Questo ci permetterà di ottimizzare il nostro gioco all’andamento della partita.

Quindi, a seconda di come usiamo le nostre carte, vedremo la nostra vita dispiegarsi in un modo piuttosto che in un altro: successo o insuccesso, felicità o tristezza... È il **come** giochiamo la nostra partita che farà sempre la differenza, le carte che abbiamo in mano possono essere integrate, bilanciate o bruciate dal **modo** con cui le sapremo giocare e quello vincente per noi sarà quello di saper adeguare le nostre carte aggiustandoci via via al gioco.

Ecco perché qui cercheremo di comprendere il metodo dell’Aggiustamento che ci permette di sentire, vedere e pensare in modo nuovo e più adatto a questi tempi con sempre meno certezze e punti fissi.