



Prof. Dott. Gian Luca Bellisario

# Insicurezze, solitudine e paura: la difficoltà a parlarne. Come uscirne? A chi rivolgersi? Intervistiamo il nostro esperto, Prof. Dott. Gian Luca Bellisario Presidente Nazionale Dell'Unione Italiana Pedagogisti - Un.I.Ped -

Intervistiamo il Prof. Dott. Gian Luca Bellisario, PRESIDENTE NAZIONALE dell' UNIONE ITALIANA PEDAGOGISTI - UN.I.PED - esperto in Pedagogia del Benessere Psicofisico, in psicopedagogia della prevenzione e del trattamento del disagio dell'individuo, della coppia, della famiglia e dell'età evolutiva, fondatore della "Pedagogia della totalità" e Presidente dell'omonimo Centro Studi e Ricerca sulla Totalità della Persona. - [www.gianlucabellisario.eu](http://www.gianlucabellisario.eu)

D. Dottore, per quali ragioni sono in aumento le depressioni, l'ansia, gli attacchi di panico e il senso di solitudine, di impotenza e di frustrazione che li accompagnano?

Per rispondere, anche se in poche righe, a questa importantissima domanda, mi piace citare lo psicologo americano Albert Ellis, ideatore della Terapia razionale-emotiva, una forma di psicoterapia ad orientamento cognitivista che nasce negli anni '50, il cui principio fondamentale è che i processi cognitivi (*pensieri, idee, convinzioni, ecc.*) influenzano in maniera determinante le nostre emozioni. Ne consegue che il disagio psichico dipende da processi cognitivi disfunzionali, da convinzioni tanto radicate quanto errate, che ad un attento esame, si dimostrano illogiche, esagerate, assolute, eccessivamente generiche, **basate su deduzioni fallaci o su false premesse**. Ellis chiama questi errori cognitivi "idee irrazionali", e propone, a mo' di esempio, un elenco delle più diffuse:

**Le convinzioni errate che ci fanno star male secondo Albert Ellis:**

- a) **Devo essere amato e approvato da tutte le persone che mi circondano;**
- b) **Devo dimostrarmi sempre competente e capace in tutto ciò che faccio;**
- c) **Devo avere sempre qualcuno o qualcosa di più forte e potente a cui poter fare affidamento;**
- d) **Coloro che si comportano in maniera ingiusta o immorale dovrebbero essere severamente puniti;**
- e) **I miei problemi attuali dipendono dal mio passato e da come i miei genitori mi hanno trattato da bambino;**
- f) **Ciò che in passato ha influenzato fortemente la mia vita, continuerà a farlo per sempre;**

- g) **Se può succedere qualcosa di pericoloso o dannoso, bisogna preoccuparsene e pensare continuamente alla possibilità che accada;**
- h) **È meglio evitare le difficoltà e le responsabilità che affrontarle;**
- i) **L'infelicità umana dipende da cause esterne e noi non possiamo farci nulla;**
- j) **È orribile quando le cose non vanno come si desidera che vadano;**
- k) **Ogni problema ha la sua soluzione ideale, ma, se non la si trova, le conseguenze sono catastrofiche.**

Quest'elenco rappresenta solo un piccolo esempio del modo in cui possono essere formulate le idee irrazionali che accompagnano e perpetuano nel tempo i disagi emotivi di molte persone.

La strategia fondamentale che la pedagogia del benessere psicofisico aggiunge alla diagnosi di Ellis, è quella di accompagnare progressivamente le persone a rendersi conto della natura irrazionale delle loro idee ed aiutarle a sostituirle con idee più funzionali al proprio benessere (rieducazione) che gli consentano di rapportarsi in maniera più adeguata con sé stessi, gli altri ed il mondo, superando le insicurezze, la sofferenza e il senso di abbandono (*che potrebbero degenerare in ansia, panico e depressione*) a cui una vita costantemente "disfunzionale" potrebbe condurci.

**Occorre, quindi, sperimentare comportamenti assertivi utili alla propria ed alla altrui esistenza** reciprocità dell'IO-TU) attraverso una progressiva "rieducazione" alla salute all'interno di un progetto di vita sano e funzionale che amo definire "PEDAGOGIA DELL'ESISTENZA".

D. In che modo, attraverso la Pedagogia del Benessere Psicofisico, si possono aiutare le persone a riconquistare il proprio equilibrio?

Per "apprendere" un nuovo stile di vita occorre "rieducarsi" ad un più autentico rapporto di relazione con gli altri che, però, necessita prima di un più profondo incontro con se stessi, alla ricerca di quegli atteggiamenti disfunzionali (*filtri logici errati*) che ci impediscono di vivere un'esistenza piena, serena e, soprattutto, di "equilibrio" nei rapporti sociali (luoghi di lavoro, coppia, famiglia, gruppi sociali, etc). Esaminiamo alcuni "diritti" che spesso ciascuno di noi tende a negarsi:

## Elenco dei principali diritti assertivi :

- 1) **Ho il diritto di essere trattato con rispetto e dignità;**
- 2) **ho il diritto di avere sentimenti ed opinioni personali e di poterli esprimere;**
- 3) **ho il diritto di essere ascoltato e di essere preso sul serio;**
- 4) **ho il diritto di valutare i miei bisogni, di stabilire le priorità e di prendere decisioni personali;**
- 5) **ho il diritto di dire di no senza provare sensi di colpa;**
- 6) **ho il diritto di chiedere ciò che ritengo più giusto e opportuno, nel rispetto delle esigenze altrui;**
- 7) **ho il diritto (reciproco) di rifiutare la presenza o il discorso dell'interlocutore;**
- 8) **ho il diritto di cambiare senza l'altrui "permesso";**
- 9) **ho il diritto di sbagliare;**
- 10) **ho il diritto di chiedere chiarimenti e di essere informato;**
- 11) **ho il diritto di ottenere ciò per cui si è pagato (anche e soprattutto in termini emotivi);**
- 12) **ho il diritto di essere indipendente;**
- 13) **ho il diritto di decidere cosa fare delle cose di mia esclusiva pertinenza (corpo, vita, tempo), senza ledere i diritti altrui;**
- 14) **ho il diritto di centrare i miei obiettivi e di avere successo;**
- 15) **ho il diritto di provare piacere;**
- 16) **ho il diritto al riposo e all'isolamento;**
- 17) **ho il diritto di cimentarmi nelle attività che ritengo utili, stimolanti e funzionali al mio benessere;**
- 18) **ho il diritto di superare me stesso e gli altri (senza ledere);**
- 19) **ho il diritto di dare alla mia vita un'impronta personale;**
- 20) **ho il diritto di amare e di essere amato secondo la mia autentica inclinazione;**
- 21) **ho il diritto di non subire ricatti emotivi;**
- 22) **ho il diritto di scegliere modalità e tempi per esprimere i miei sentimenti di affetto e di fedeltà;**
- 23) **ho il diritto di sviluppare una mia personale credenza nei valori trascendentali e immutabili;**

Alcuni, erroneamente, considerano un atto di egoismo quello di vivere ed affermare questi **diritti assertivi** poiché, in effetti, se mal interpretati, possono davvero condurre ad un'esistenza ancor più sofferta laddove, riappropriandoci di "spazi vitali"

che attengono la nostra libertà personale, rischiamo di rinchiuderci nel nostro "io", isolandoci e considerando gli altri "invasori non autorizzati della nostra Anima e del nostro spazio". Ciò è ovviamente sbagliato! È necessario, infatti, puntualizzare quanto questi atteggiamenti di autostima (*che devono essere vissuti all'interno di un attento percorso rieducativo con il supporto di un Pedagogista Professionista esperto del Benessere Psicofisico*) debbano essere funzionali ad affermare se stessi in modo più equilibrato e, quindi, siano finalizzati ad ottenere, **non un isolamento "protettivo" dagli altri, ma, al contrario, una più ampia rete di relazioni sociali, attraverso un'assertività finalizzata alla relazione e non all'isolamento**. L'autostima si impara, infatti, **per poter diventare persone capaci di vivere nella reciprocità**, in quella relazione profonda dell'"IO-TU", da cui nessun essere equilibrato può prescindere poiché è in essa e da essa che ci pervengono due fondamentali ed irrinunciabili ricchezze psicologiche:

## L'immagine di noi stessi (l'io sono...);

**Il contributo che l'altro, in quanto diverso da noi, ci regala nell'incontro, "arricchendo" il nostro "IO" più profondo di ciò che prima non avevamo. In sostanza un "IO" che, nella reciprocità assertiva, riesce concretamente a diventare un "TU" dando vita a quella indispensabile relazione sociale di reciprocità (IO-TU) che, da problematica, diviene meravigliosa e che io amo definire il "NOI". Si tratta, quindi, di "diventare" prima se stessi per imparare, poi, a vivere l'altro per scoprire che LA RECIPROCIÀ NON È UN PUNTO DI ARRIVO MA UN PUNTO DI PARTENZA.**

Prof. Dott. Gian Luca Bellisario  
Presidente Nazionale dell'Unione Italiana Pedagogisti - Un.I.Ped.  
Pedagogista del Benessere Psicofisico  
Fondatore della "Pedagogia della totalità"  
Riceve su appuntamento in ROMA - PESCARA  
- LANCIANO

Sito internet: [www.gianlucabellisario.eu](http://www.gianlucabellisario.eu)  
Indirizzo email: [studio@gianlucabellisario.eu](mailto:studio@gianlucabellisario.eu)

