



## PRIMO INCONTRO DI GRUPPO SULLA PSICOLOGIA DELLA PERSONALITÀ

Sabato 5 marzo 2016 alle ore 16:00 si è svolto il primo incontro di gruppo sulla **“Psicologia della personalità”** presso la sede ANPAN di Roma in via Elio Lamprido Cerva n. 101/b.

La discussione di gruppo, moderata dalla *Dott.ssa Romina Mauro (Phd in Psicologia Sociale presso l'Università La Sapienza di Roma - con esperienza internazionale)*, ha previsto: 1) una breve presentazione dei partecipanti, 2) la discussione ed il confronto su alcuni aspetti cruciali nelle **fasi dello sviluppo psicosociale della personalità** quali la *salute, il benessere personale, la vita affettiva e le relazioni, l'importanza del lavoro nella propria identità sociale, la fase del pensionamento e l'età senile.*

La libera conversazione tra i partecipanti ha fatto emergere dei punti salienti della vita personale che sono stati interpretati secondo la teoria di Erich Fromm che intende la psicologia come modulo sociale e soprattutto in base alla **teoria psicosociale dello sviluppo di Erikson**: due psicologi che hanno messo in rilievo, diversamente da Freud e Jung, le determinanti sociali nello sviluppo psichico.

I partecipanti hanno condiviso insieme vissuti personali, arricchendosi di nuove conoscenze psicologiche che hanno elaborato in un'ottica di confronto con le esperienze e le opinioni degli altri.

Si è riflettuto sui **fattori che rallentano l'invecchiamento** (matrimonio felice, ottimismo, piacere di svolgere attività nel tempo libero) e su **quelli che lo accelerano** (solitudine, insoddisfazione generale, rimpianti, incapacità di esprimere le proprie emozioni), e si è discusso sull'importanza dell'**Io Creativo** per fronteggiare le fasi di cambiamento della vita, e sulla rilevanza della **Saggezza** per accettare con serenità la consapevolezza della propria limitatezza temporale.

Più passano gli anni e più si conservano esperienze che possono essere trasmesse agli altri, come i nipoti o gli amici, e l'approccio psicologico con cui ci si rapporta agli eventi può far emergere dei lati negativi o positivi di noi stessi. L'incontro di gruppo ha avuto lo scopo proprio di riflettere sui sopracitati aspetti e di evidenziare gli atteggiamenti più idonei per conservare il proprio benessere nei diversi momenti di transizione della vita.

Come diceva **Albert Einstein**: *“Tutto è relativo. Prendi un ultracentenario che rompe uno specchio: sarà ben lieto di sapere che ha ancora sette anni di disgrazie”.*

*Tutti i componenti del Gruppo hanno espresso piena soddisfazione per l'esperienza fatta e hanno manifestato il desiderio di partecipare a nuove sedute.*

*A tal proposito sono in programmazione degli incontri incentrati sul **TRAINING AUTOGENO** e sulle **TECNICHE DI RILASSAMENTO**.*

*Per prenotarsi ed avere ulteriori informazioni contattare:*

*la Segreteria ANPAN: **339 3056311***

*o inviare una E-mail: [anpan@anpaninfo.it](mailto:anpan@anpaninfo.it)*

Il Curatore delle Attività Culturali ANPAN

**Giuseppe Dionisi**