



Comunicato stampa

Campagna ENPAP “Stare bene, fare meglio”

“Se è un problema, ha una soluzione”

Può succedere che davanti a un problema familiare, lavorativo, personale, ci si paralizzi, esitando su quale sia la strada migliore da intraprendere per arrivare alla soluzione. Eppure, se è un problema ha una soluzione. Trovarla, però, non sempre è immediato. Da soli, infatti, si può fare più fatica, soprattutto in un momento in cui la mente è assillata da mille pensieri e dalla voglia di tornare a una normalità che la pandemia ci ha tolto. Il rischio di ingigantire il problema può essere dunque elevatissimo. Che fare? Chiedere aiuto può essere già il primo passo verso la soluzione.

Roma, 22 febbraio 2022 – Continuano gli incontri con gli psicologi sulla pagina FB “Stare bene, fare meglio” (<https://www.facebook.com/starebenefaremeglio>), pagina nata a seguito del lancio della campagna ENPAP “Stare bene, fare meglio”, dedicati a chi vuole saperne di più sul contributo della psicologia e degli psicologi e per chi vuole fruire di suggerimenti utili per migliorare la qualità delle sue giornate. Nell’ultimo incontro si è parlato di problem solving, la capacità di “sciogliere” il nodo di un problema, qualunque natura esso abbia, insieme a Alessandro Bartoletti, psicologo, psicoterapeuta, saggista, docente e ricercatore in psicologia breve strategica.

«Stiamo vivendo una fase complessa della storia del nostro Paese: la pandemia ha messo a dura prova tutta la collettività. Attraverso questa campagna, **ENPAP ha chiamato gli Psicologi a rappresentare compiutamente le possibilità che possono offrire a tutti per contribuire al recupero del benessere psicologico perso durante questi due anni faticosissimi**, che hanno messo a dura prova, per lungo tempo, ognuno di noi. Prendere una decisione, risolvere un problema, che a titolo di esempio riguarda una situazione familiare o di coppia, in questo momento può essere più complesso, perché siamo stanchi, arrabbiati, frustrati dalla situazione che stiamo attraversando. Se stiamo bene, possiamo fare meglio», premette **Felice Damiano Torricelli, presidente ENPAP**.

Come può essere applicato il problem solving all’interno di una dinamica di coppia, che magari non si riesce a cambiare? **«Se c’è un problema, c’è anche una soluzione. Ma, tra il problema e la soluzione definitiva, in mezzo ci sono anche le tentate soluzioni**, i tentativi che in genere sono copioni di azioni già sperimentate più volte e che portano sempre agli stessi risultati, cioè il non raggiungimento dell’obiettivo, e che alimentano dinamiche a incastro, spesso fatte di reciproche accuse», osserva **Alessandro Bartoletti**. Così facendo, però, il problema non si risolve. **«Un buon problem solving ha delle vie di uscita se lo si guarda dal punto di vista psicologico, svelando i meccanismi di sottofondo della comunicazione tra i partner**. Quindi, attraverso domande, esercizi e giochi di coppia, se non si riesce a trovare una soluzione da soli, uno psicologo può aiutare a scoprire modalità di azione di cui non si era consapevoli».

Il problem solving può essere applicato anche alla gestione delle emozioni. L’emozione più frequente in questo momento, è la rabbia, come si evince dalle cronache e non solo. **«Lo vediamo tutti i giorni: l’uso dell’hate speech è piuttosto frequente»**, sottolinea **Alessandro Bartoletti**. «Nel quotidiano abbiamo a che fare con una gamma emotiva poliedrica, che potremmo riassumere in quattro aspetti fondamentali: il piacere, il dolore, la paura, e la rabbia. Tra tutti, quello più importante da apprendere è il saper gestire la rabbia all’interno delle relazioni. Anche in questo caso, **il problem solving può aiutare**. Anziché farsi la classica domanda, ‘A cosa mi porta questa rabbia?’, che rischia di fare arrabbiare ancora di più, si può provare a porsi una domanda come ‘Quale atteggiamento dovrei

assumere per perdere sempre di più il controllo di questa emozione che è la rabbia?'. Una domanda come questa favorisce il pensiero laterale, e aiuta a sedare la rabbia», suggerisce Alessandro Bartoletti.

Gli incontri promossi dalla campagna ENPAP #starebenefaremeglio sulla pagina FB (<https://www.facebook.com/starebenefaremeglio>) continueranno **martedì 22 febbraio, a partire dalle 18, per parlare di come migliorare il rendimento sul lavoro, insieme a Marco Vitello, psicologo del lavoro e delle organizzazioni, psicoterapeuta, docente universitario su tematiche di lavoro, e certificatore di competenze.**

Gli appuntamenti sulla pagina FB (<https://www.facebook.com/starebenefaremeglio>) continueranno per parlare di gestione dei conflitti di coppia, realizzazione di sé, e gestione dello stress (<https://www.enpap.it/starebenefaremeglio/>)

Link all'intervista a Alessandro Bartoletti

(https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=313621967252981)

Contatti: Addetta Stampa ENPAP

Antonella De Minico

Tel. 339.8971255

Email: ufficiostampa@enpap.it - deminicoanto@gmail.com