

Che libro di Psicologia mi consigli?

Questa è una domanda che mi perseguita ovunque, la trovo quando apro la posta elettronica, nei *social network*, nei commenti sul blog e, naturalmente, nella vita quotidiana. Di fronte a tanta insistenza, non mi resta che proporre una serie di libri di psicologia che, a mio modesto parere, possono aiutare a capire in cosa consiste questa scienza. Questi libri sono perfetti per coloro che iniziano ora a studiare la materia ma anche per coloro che sono ancora indecisi e vogliono sapere qualcosa di più in merito e, infine, per tutti coloro che desiderano scoprire alcuni lati oscuri della mente umana.

Tuttavia, devo prima puntualizzare una cosa: io non sono una grande lettrice di libri di psicologia popolare (cosiddetti manuali psicologici per la crescita personale). Quando ho tempo, preferisco immergermi nelle pagine dei grandi classici, da Freud a Vygotskij, passando per Konrad Lorenz e Bandura, senza dimenticare Carl Rogers e Allport. Eppure, ci sono volte che riesco anche a mettere le mani su di un libro di psicologia popolare. La dinamica è quasi sempre questa: tutti intorno a me hanno letto quel libro che va di moda e chiedono il mio parere, così finalmente, decido di soccombere alla pressione sociale (*mea culpa*, lo ammetto), e termino per leggere il benedetto libro.

La buona notizia è che, grazie anche a questi, ora posso proporvi una lista decente di libri di psicologia tra i migliori (e più comprensibili). In questo caso, l'ordine dei fattori influisce sul prodotto; ho organizzato infatti i libri per livello di difficoltà quindi vi consiglio di iniziare dal primo della lista e andare lentamente verso l'ultimo.

1. “Istruzioni per rendersi infelici” di Paul Watzlawick

Questo è un libro molto breve, scritto con un linguaggio semplice. È talmente pieno di metafore e storie divertenti che quando si arriva alla fine non si vorrebbe smettere di leggere. Molti considerano che questo è un libro di psicologia popolare per la crescita personale e, in un certo senso lo è. Tuttavia, l'opera va ben oltre e ci invita a riflettere sugli atteggiamenti sbagliati che assumiamo quotidianamente, così come sulle interpretazioni sbagliate che diamo dei fatti.

In senso generale, è un libro facilmente leggibile, divertente, e ci dà un quadro abbastanza completo di gran parte dei problemi che dobbiamo affrontare in un ambulatorio di Psicologia. Mi piace particolarmente la seguente storia tratta dal libro: *"Un ubriaco sta cercando ansiosamente qualcosa sotto un lampione. Un poliziotto gli si avvicina e chiede cosa ha perso. L'uomo risponde: 'Le mie chiavi' Ora sono in due a cercare. Infine, il poliziotto chiede all'uomo se è sicuro di avere perso le chiavi proprio in questo punto. L'uomo risponde. 'No, non qui, ma là dietro, ma c'è troppo buio laggiù' ."*

2. “Intelligenza emotiva” di Daniel Goleman

Si tratta di un libro che ho letto per caso ma che ha rappresentato una piacevole sorpresa. La ragione del mio rifiuto iniziale derivava dal fatto che il libro era stato pubblicizzato quasi come una sorta di "bibbia per conquistare il successo." Tuttavia, quando lo si inizia a leggere ci si rende conto che il libro è molto più profondo e che esplora con estrema precisione il rapporto tra pensiero ed emozione.

Il dato più interessante consiste nel fatto che l'autore fornisce molti esempi e scrive in un modo molto semplice, in modo tale che parole come: ipotalamo, amigdala e corteccia cerebrale iniziano a risultarci famigliari. Comunque, questo è un libro che ci insegna molte cose in merito al funzionamento del cervello, in particolare rispetto ai settori legati all'elaborazione emotiva. Se decidete di leggerlo, non perdetevi il capitolo sul dirottamento emotivo, lo considero uno dei migliori.

3. “Comunicazione non verbale” di Flora Davis

Un libro essenziale per iniziare a capire la complessità della comunicazione umana. Questa è una di quelle opere in cui ogni pagina si gode appieno perché l'autore non si perde in inutili giri di parole, è conciso e questo si apprezza molto. Il linguaggio utilizzato è molto semplice e in tutto il libro troviamo diversi esempi di studi e ricerche, abilmente collocati per evidenziare l'idea di base.

In questo libro sarete accompagnati a scoprire le differenze culturali nella comunicazione e comprenderete il ruolo dei gesti e la prossemica (uno degli argomenti che mi è piaciuto di più).

Naturalmente, dopo che lo avrete letto avrete a disposizione molte strategie per migliorare la vostra comunicazione extra-verbale e per catturare i messaggi extra-verbali sottili che le persone inviano durante una conversazione. Credo che si tratti di un libro di psicologia praticamente obbligatorio per qualsiasi professionista che ha a che fare quotidianamente con le persone.

4. “L'Arte di Amare” di Erich Fromm

Contrariamente a quanto credono molti, non si tratta di un classico manuale di psicologia popolare, sebbene possa modificare in un batter d'occhio la prospettiva che si ha dei rapporti di coppia. Con un poco di fortuna e di riflessione, influenzerà anche la vostra concezione del mondo e dei rapporti umani.

A differenza dei libri precedenti, la lettura di questo libro è un po' più pesante, ma i messaggi che contiene sono talmente interessanti che ne vale la pena. Il libro inizia con la teoria dell'amore per continuare analizzando i diversi tipi di sentimenti, dall'amore di coppia a quello per i genitori e per Dio. Particolarmente interessante è il capitolo dedicato alla pratica dell'amore, non vi anticipo niente perché dovete leggerlo. Se alla fine, siete rimasti con la voglia di leggere ancora qualcosa di questo autore, vi raccomando caldamente: "**Paura della libertà**", un capolavoro, ma che richiede un livello leggermente più alto di riflessione.

5. “L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello” di Oliver Sacks

Questo è un libro di psicologia piuttosto insolito che racconta 20 storie cliniche in forma romanzata. Apprenderete la storia di 20 persone che soffrono di problemi neurologici e vedrete come si presentano i diversi sintomi, dalla perdita della memoria all'incapacità di riconoscere le persone o gli oggetti. Senza alcun dubbio si tratta di un libro ideale per avvicinarsi a quelle patologie classiche che si incontrano negli ambulatori di psicologia attraverso una prospettiva più umana. E se vi piace questo tipo di lettura, è possibile continuare con: "*Tales from the couch*" di Gabriel Rolón. L'unico peccato di questo libro è che si concentra sulle sessioni di psicoanalisi, ma è interessante per coloro che non ne conoscono la dinamica.

6. “Psicopatologia della vita quotidiana” di Sigmund Freud

Io non sono una grande fan di Sigmund Freud e della sua scrittura, devo sottolinearlo in anticipo. Ma qualsiasi psicologo che si rispetti non può evitare questo classico. Certamente questo non è un libro da leggere in una sola seduta, ma se lo affrontate in piena tranquillità, le sue pagine vi cattureranno. In questo libro si affrontano temi come i lapsus del linguaggio, gli errori quotidiani, la dimenticanza di certe parole e intenzioni... Insomma, si cerca di dare una spiegazione a tutti quei piccoli errori e sviste di cui tutti abbiamo sofferto. Inoltre, è un ottimo testo per addentrarsi nella psicoanalisi. Senza alcun dubbio, la capacità di Freud per unire i capi e le situazioni apparentemente non collegati tra loro vi lascerà esterrefatti.

7. “Prevedibilmente irrazionale” di Dan Ariely

Si tratta di un libro il cui linguaggio è molto chiaro e semplice, quindi non risulta troppo difficile capire le idee che esprime. Attraverso una serie di esperimenti propri, Dan Ariely ci va guidando verso le forze più nascoste che plasmano il nostro comportamento, soprattutto in relazione alle decisioni economiche. Si tratta di un'opera che rivela tutti quei fattori di cui di solito non siamo consapevoli, ma che influenzano le nostre decisioni. Vi consiglio in particolare i capitoli sul costo delle norme sociali e l'effetto delle aspettative.

