Forum Psicologia, part 3: Jau – ti – nus

■ **Chattà preschenta las emissiuns davart dumondas psicologicas che Philipp Ramming ha realisà ils onns 2007 fin 2016 per il «Forum» dal Radio Rumantsch.** Las singulas contribuziuns èn accessiblas sur www.rtr.ch/archiv/il-forum u sa laschan emprestar en la Biblioteca chantunala sin disc cumpact.

La realitad – u betg?

Ils umans han magari difficultads cun la realitad. Ma co ir enturn cun la realitad? Quai dependa co ch'ins vesa il mund. E forsa sin tge ch'ins metta l'attenziun. Uschia pudain nus stgaffir noss'atgna realitad. In Forum cun il psicolog Philipp Ramming. (Emissiun dals 15 da november 2008).

Controllar ils patratgs

Ils patratgs influenzeschan noss sentiments e quels dirigian noss cumportament. Èn els er gia sa mess en embarass, damai ch'els eran pli che persvas d'avair raschun, percunter eri fallà? Suenter èn ins persvas che senza quest patratg testard fiss ins stà pli precaut. Co funcziunescha la chadaina: patratg, sentiment e cumportament?Tgi controlla noss pensaments e pon ins interrumper quest automatissem? En quest'emissiun vegn mussà co ch'ins po controllar patratgs malempernaivels e midar qua tras er nossas reacziuns ed acziuns. (Emissiun dals 12 da zercladur 2010).

L'iert da las emoziuns

Nossas emoziuns èn il sal en la schuppa, il parfum en il bogn, il cliniez da l'olma, ils utschels en il firmament. Emoziuns guidan noss pensar e noss far, èn part da nossa vita. Emoziuns vegnan e van ed ellas èn stentusa e bellas a medem temp. L'iert da las emoziuns cumpiglia tant la fortuna e l'amur, la speranza e tristezza sco er la ravgia, il turpetg u l'odi. (Emissiun dals 19 da december 2009).

Cur ch'ils sentiments van en roda

Sche la vita fa capriolas van er ils sentiments en roda. Il surlevtg va maun en maun cun la speranza e sche quella daventa in'illusiun resta mo anc la tristezza. Questas emoziuns n'èn betg mo nossas cumpognas en temps pli difficils, ellas èn er instruments per vegnir a strada cun las sfidas da la vita. Philipp Ramming va a la tschertga da lur derivanza, sclerescha las differenzas e mussa nossas strategias en connex cun il surlevtg, la speranza e la tristezza. (Emissiun dals 26 da settember 2009).

T'imaginescha u la tschertga da la coerenza

Sch'i mancan las emoziuns vala tut quai che nus percepin cun ils egls, las ureglias u il chau mo pauc. Nus ans midain trasor, datti dentant er chaussas u parts da nus che restan sur onns adina las medemas? (Emissiun dals 31 da schaner 2016).

Avair gugent sasez u esser inamurà en sasez

Avair gugent e savair tgirar sasez na fa betg donn. Anzi quai giada ad avair fidanza en sai ed en sias capacitads. E tut quai renda ina persuna er amabla. Ma sch'ins ha l'impressiun ch'ins saja il meglier, ch'ins sappia tut e ch'ins n'haja basegn da nagin, daventi privlus. Ed ultra da quai ans fa quai daventar plitost antipatics ed isolads. Nua è il cunfin tranter avair gugent sasez ed esser inamurà da sasez? A basa dal concept dal narcissem emprova il Forum da mussar co ch'insatge positiv po daventar in handicap. (Emissiun dals 15 da schaner 2011).

Instrucziun per sa sentir disfortunà

Ina da las finamiras centralas da nossa vita è da daventar fortunà. Consum, religiun, meditaziun ed autras strategias empermettan d'ans manar a la finamira ultimativa. Ma tge far, sch'ins arriva suenter cruschs e travaglias la finala da cuntanscher la ventira? Tge fan ins cun tut il temp ch'ins ha tuttenina a disposiziun? E tge faschess tut l'industria dal bainesser? Las cifras da vendita sa sminuissan considerablamain ed il stadi n'avess pli da far naginas campagnas da prevenziun per salvar la populaziun da tuttas sorts desasters. I dat mo ina soluziun, guardar da restar disfortunà. In Forum davart l'ovra classica da Paul Watzlawick «Anleitung zum Unglücklichsein» dal 1983. (Emissiun dals 12 da favrer 2012).

Esser pultrun: vizi u inspiraziun?

D'esser in pultrun n'è betg gist in cumpliment. Activitad e dinamica en la marca da noss temp. Nus avain agendas plainas e currin sco la lieur cun sia ura da giaglioffa en l'istorgia «Alice in Wonderland». Sch'ils filosofs grecs duvravan anc temp e peda per pensar ed ils muntgs stuevan urar e lavurar per betg pensar, sche èsi ozendi da lavurar e da gudagnar per valair insatge. E tuttina spustain er nus gugent in u l'auter duair sin il proxim di u sin puschmaun. Tge ha quai da far cun esser pultrun, dependa quai dal caracter, da l'educaziun u mo dal gener da l'incumbensa? (Emissiun dals 9 da settember 2012).

Cura è in dischavantatg in avantatg?

Ston ins adina sa tegnair a las reglas u èsi tut tenor meglier da giugar tenor las atgnas forzas e pussaivladads? Fai senn da vulair esser adina tar ils megliers u fai er senn da giugar en la segunda liga? Ed han ins en general dapli avantatgs sch'ins è in pitschen pesch en in grond lai u in grond pesch en in pitschen lai? E tge han geniturs povers communabel cun Lawrance of Arabia u l'Irlanda dal Nord? Philipp Ramming raquinta da la cundiziuns che lubeschan a David da gudagnar encunter Goliath. (Emissiun dals 5 d'october 2014).

Desditgas e pasts

Mintga uman ha en sia vita success e desditgas. Per il pli pon ins dar la culpa als auters. Ma en quel cas nua ch'ins è sez la culpa fissi pratic da savair co analisar la situaziun e tge ch'i fiss da far per betg pli far il medem sbagl. L'emissiun mussa tge che mangiar ha da far cun analisas da desditgas e co che pasts pon gidar or da la buglia. (Emissiun dals 8 da mars 2008).

Il trauma

Sch'insatgi vegn en ina lavina e stampa mo per il nair da l'ungla u sch'insatgi ha in grev accident cun l'auto, alura din ins che questa persuna saja vegnida traumatisada. Dentant er sch'ina mamma vesa a crudar sia mattetta giu da la sbalunzia, sch'in giuvenot fa ina cupitgada cun ses velo u ina pitschna patinunzs dat sin il chau, poi dar reacziuns traumaticas e betg mo tar ils uffants. Tge è insumma in trauma, tge mecanissems interns ed externs gidan ad elavurar u francar in trauma e tge pon esser las consequenzas? (Emissiun dals 26 da schaner 2014).

Il trauma (2)

In sfratg sin in oss e l'oss rumpa u va en tocs. In culp a l'olma e parts da nossa psica van medemamain en tocs. Il donn è a prima vista invisibel e gista per quai delicat e tut tenor cun consequenzas gravantas ed incontrollablas. L'uman è atgnamain vaira robust. Tge sto succeder per ch'in eveniment procura per in trauma, co sa manifestescha in trauma e tgeninas consequenza po quai avair per la vita da mintgadi? In'emissiun che sa fatschenta cun chauns, spinat e terratrembels. (Emissiun dals 8 da matg 2010).

Terrur e motor – la tema

La tema è in dals gronds motivs en la vita umana. Senza tema da la plievgia n'avessan nus betg inventà il paraplievgia e senza tema da l'inimi n'avessan nus betg inventà la pulvra e senza tema da las malsognas na fissan nus betg ids a la tschertga da medicaments. Ma er en noss mintgadi datti quellas pitschnas temas, per exempel da stuair far in telefon, dal grond filien sin il spievel dal bogn u dal crocodil sut il letg. Philipp Ramming fa in pitschen viadi tras il mund da nossas temas e mussa co che quellas naschan. (Emissiun dals 29 da settember 2007).

L'interess per ils auters

L'uman viva ensemen cun auters umans. Dentant na vul quai betg dir ch'ins sto exnum mussar interess per ils auters. Ins pudess simplamain viver in dasper l'auter. Ma quai n'è betg il cas, umans reageschan sin umans. Nus avain mirveglias ed in ferm basegn da far l'enconuschientscha cun autras persunas, da far amicizias, da crear ina bun'atmosfera, da sa sentir bain ensemen cun auters. Daco è quai uschia, tge èn nossas strategias ma er nossas temas sche nus ans scuntrain? Sa far amis è in basegn ed in'aventura. (Emissiun dals 27 da november 2010).

Tge spetgan ils auters e tge vi jau?

N'è quai betg uschia: il mund è plain da glieud che vul insatge da nus. Che nus cumprian insatge, che nus pensian uschia u auter. Che nus giajan a guardar quai, a mangiar là, che nus baivian quest vin e che nus mangian quest jogurt. E tuts din che quai saja bun per nus, che nus sajan ils pli bels, ils unics ed ils pli intelligents. Tge tecnica ch'ils vendiders dovran e co mantegnair l'autonomia da sa decider –vegn declerà en quest Forum. (Emissiun dals 17 da fanadur 2010).

Tge fa esser attractiv?

Tge pomai far sch'ins chatta attractiv insatgi? Tge è il secret? Tge è la furmla magica? Datti insumma ina furmla magica? E sch'ins sa co che quella furmla funcziuna, pon ins utilisar quella per conquistar il cor d'insatgi? Tge che capita sch'ins chatta insatgi attractiv, interessant e simpatic descriva Philipp Ramming en il Forum. (Emissiun dals 16 da fanadur 2011).

Savair persvader ils auters

La communicaziun na serva betg unicamain a l'infurmaziun. Savens è la finamira quella d'influenzar il cumportament dals auters. E la communicaziun na succeda betg mo sur ils pleds. Quai ves'ins bain tar animals che defendan lur territori u che van en chalur. Er poppins communitgeschan senza pleds, cun egliadas, rir u cridar. Nus tuts reagin sin quests signals-clav. Quests signals sco er nossas reacziuns, savens stereotipias, vegnan utilisads da la publicitad, da la propaganda u schizunt per far engion. Tge èn ils mecanissems e daco ans laschain nus manar per il nas? (Emissiun dals 10 da december 2011).

Esser confurm

Sa cumportar en moda e maniera confurma para en nossa societad d'individualists quasi in impediment, in disturbi da la persunalitad. Mintgin da nus vuless esser e sa depurtar uschè individual sco pussaivel. E tuttina sa laschain nus influenzar fermamain dal mund enturn nus ed avain la tendenza da reagir sco nossa gruppa da referenza u las autras persunas enturn nus. Sut tgeninas cundiziuns ed en tgeninas situaziuns bandunain nus nossa individualitad e quantas persunas ston dir il medem per che er nus midian noss'opiniun? (Emissiun dals 7 da matg 2011).

Sentiments che stgaudan il cor

Sa sentir fortunà, superbi ed inamurà – tge bel! Sch'ins è en ina buna fasa, lura èsi simpel d'avair buns sentiments. Ma sco che quai è cun ils sentiments, els vegnan e van. E perquai èsi ina bun'idea d'avair in deposit da sentiments positivs, per ch'ins possia profitar da quels en temps pli stentus. Co che las emoziuns da fortuna, superbia ed amur èn colliadas cun nossa vista dal mund e tge ch'è la differenza tranter emoziuns e la disposiziun generala, descriva Philipp Ramming en il Forum. (Emissiun dals 24 d'october 2009).

Ils set putgads mortals – da la religiun a la psicologia

Tgi che fa putgads e na s'enricla betg da quests putgads, u na fa betg penetienzia, sa tschenta baud u tard en l'enfiern. Ils set putgads mortals èn categorias che vegnan represchentadas tras la baselgia. Dentant uss che la baselgia perda pli e pli fitg si'influenza, fa quest catalog da cumportament pauc giavischà anc senn? Or dal punct da vista da la psicologia restan ils set putgads mortals interessants, perquai che quest catalog da vizis cuntegna experientschas che nus tuts avain gia fatg ina giada u l'autra. Co vesa la psicologia las cumponentas socialas e persunalas che quests putgads han? (Emissiun dals 22 da fanadur 2012).

Il turpetg e la vargugna

«Ma tge vargugna!» – ina frasa che nus avain gia tuts udì, forsa schizunt ditg sez. Tge capita però precis sch'ins sa vargugna u sch'ins sa turpegia? E vul «sa turpegiar» dir il medem sco «sa vargugnar»? E tge senn fa quest'emoziun en il canon da noss cumportament? (Emissiun dals 28 da favrer 2009).

Desperadamain inadequats

Salidar ina persuna cun il fauss num u spustar adina puspè in duair malempernaivel, quai po effectuar che nus ans sentin mal, inferiurs u perfin en culpa. Emoziuns dischagreablas e d'in mument a l'auter avain nus il sentiment d'esser desperadamain inadequats, vul dir betg a l'autezza da la situaziun. Punct da partenza èn emoziuns sco l'anguscha, la culpa u la vargugna. Quest Forum va a la tschertga da l'origin, dals tratgs communabels, las differenzas e las consequenzas da questas trais emoziuns malempernaivlas. (Emissiun dals 15 d'avust 2009).

Sa metter en la pel d'in auter

Pertge ans vegnan las larmas sch'in bun actur gioga bain sia rolla? E pertge ans fa quai bain sche nus survegnin in regal? E daco dain nus raps per las victimas da desasters, er sche quellas vivan da l'autra vart dal mund? Philipp Ramming raquinta en quest Forum da l'esser engraziaivel, da la cumpassiun e d'emoziuns che ovras d'art pon svegliar. (Emissiun dals 21 da november 2009).

Gidar auters, tge senn fa quai?

Sche nus tegnain avert la porta ad insatgi ch'ha ils mauns plains, sche nus telefonain als pumpiers perquai che nus vesain ch'i arda insanua u sche nus ans bittain en l'aua fraida per salvar in ester che ristga da najar – tge senn fa quai? Faschain nus tut quai mo ord spir altruissem ed amur per il proxim, per avair ina meglra plazza en tschiel u avain nus tuttina en ina moda u l'autra in profit zuppà? Cura essan nus pronts da gidar, tge èn nossas motivaziuns e tgi profita? Tge èn il mecanissems, tge nossas motivaziuns, tge vul dir altruissem e tge è in cumportament prosocial? Il Forum da in sguard a noss altruissem, a noss cumpartiment prosocial ed a tut nossas raschuns da far quai. (Emissiun dals 25 da zercladur 2011).

L'ester

Tge fa ch'insatge u insatgi ans para ester? Daco essan nus irritads sche noss uffants vegnan a chasa cun pleds che n'èn betg ils noss? Cura è l'ester ed il nunenconuschent insatge fascinant e cura daventa l'ester insatge privlus e smanatschant? E daco n'avain nus savens betg grond plaschair sch'insatgi sa tschenta en noss cumpartiment en il tren? In'emissiun davart esters en noss cumpartiment, davart salips frittads sin noss plat e davart questa dinamica tranter attracziun e refusa. (Emissiun dals 10 d'avust 2014).

Confurmitad ed altruissem

Tge è exact il motiv che nus avain il sentiment che noss bainstar è periclità tras l'immigraziun da persunas estras? Daco ans orientain nus gugent tenor ils auters ed empruvain d'ans cuntegnair sche pussaivel sco ils auters? E tge è il motiv che nus gidain auters, er sche nus avain qua tras in dischavantatg? Sa cunfinar e gidar èn tuts dus parts centralas da noss esser uman. Quest'emissiun preschenta mecanissems e tracta dumondas actualas ord optica psicologica. (Emissiun dals 25 d'october 2015).

La preschentaziun:
Dossier «Forum RTR: Psicologia».

Dapli infurmaziuns:
chatta.ch/?hiid=xx
www.chattà.ch