

LA PSICOLOGIA POSITIVA

RIPASSO



IL LEGAME SOCIALE

LEGAME SOCIALE

- Legame sociale
 - Le ricerche affermano che è una delle principali e più importanti fonti di emozioni positive
 - Azione diretta verso di noi
 - Azione diretta di noi verso le altre persone
 - Azione indiretta: **il sapere di essere pensati, cercati, che ci siamo nella mente delle persone che costituiscono una sorta di famiglia interiore ci rende felici**



FAIRBAIRN E LA PULSIONE SOCIALE

LA FAMIGLIA INTERIORE DUE PAROLE SU M. KLEIN

Tutto buono VS. Tutto cattivo



LA FAMIGLIA
INTERIORE DUE
PAROLE SU M. KLEIN

Integrare le cose...



«Portare con
noi...
*la nostra
famiglia
interiore...*»

Franco Fornari



The background features a smooth gradient from light blue on the left to light orange on the right. In the top-left corner, there are several overlapping, curved, light blue lines that sweep downwards and to the right. In the bottom-right corner, there are several overlapping, curved, light orange lines that sweep upwards and to the left.

AUTOSTIMA

AUTOSTIMA

- Legata alla felicità
- Protegge dall'autocritica eccessiva
- Predisponde ad un atteggiamento di efficacia nei confronti di obiettivi e azioni future
- Elementi interconnessi
 - Giudizi positivi
 - Sensazione di controllo
 - Sensazione di autoefficacia: sensazione convinzione di poter fare... riuscire...

BASSA AUTOSTIMA

I sintomi di una bassa autostima possono essere:

- autocritica rigida e rigorosa
- ipersensibilità alle critiche e ipercriticismo
- indecisione e irritabilità
- paura del giudizio negativo
- senso di colpa
- Rinuncia ed evitamento... ritiro
- Perfezionismo
- Anassertività, che si riferisce all'incapacità di comunicare rispettando i diritti propri e altrui
- Scarsa attitudine alla risoluzione dei problemi
- Basso tono dell'umore
- Malesseri vari



AUTOEFFICACIA PERCEPITA

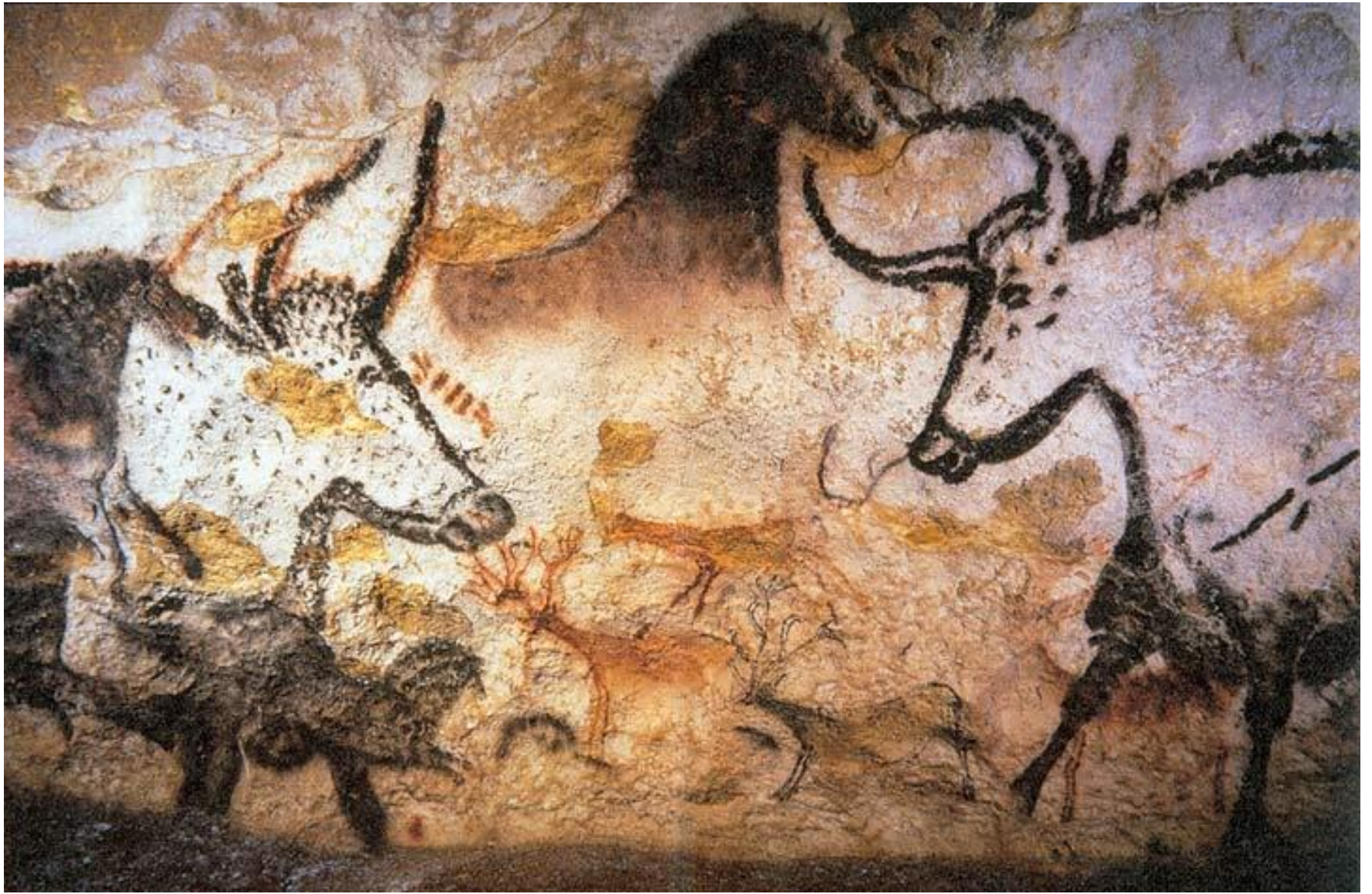
- Azione concreta
- Azione possibile
- Feedback.





Lasciare un segno

«Siamo agenti attivi... non subiamo passivamente il trascorrere del tempo... offriamo il nostro contributo al mondo, alla comunità che ci circonda... abbiamo sempre il nostro potere di trasformare le cose lasciando il nostro modo, la nostra firma...»





Lasciare il segno

Racconto di un'esperienza



MEMORIES



ALBINO

FINE 10 PARTE





La mostra



La mostra

Mi sono emozionato
e ho provato un
po' di nostalgia
x la vita di
allora. Forse più dura
ma sicuramente
+ serena. *Roberto*

per non
dimenticare
i valori delle
nostre radici.
Grazie per
questa opportunità

Avante emozioni...

Grazie per averci
regalato un pezzo
della vostra vita,
lo conserveremo con
cura. *Roberto*

LA MEMORIA
È IL SENTIMENTO
CHE DURA NEL
TEMPO.

È bello
avere gli
amici

PARTECIPAZIONE



ANSIOSI E FELICI SI PUÒ ?

CRITICITÀ

- Angosce esistenziali
- Eventi avversi
- Ansia

In genere producono due reazioni

- Blocco → ci spinge a odiare il mondo
- Spinta per il cambiamento





ANSIA

- SENSO DI **MANCANZA D'ARIA**, DI SPAZIO, DI MOVIMENTO... CORRELATO FORTEMENTE CON L'EPOCA ATTUALE CHE STIAMO VIVENDO
- **INTRUSIVITA'** DEI PENSIERI NEGATIVI... DELL'OSSESSIONE E DELLA PAURA... DELL'ALLARME, SPESSO DIVIENE IL TEMA DOMINANTE DELLE GIORNATE
- MANCANZA DI **CONTROLLO**
- SPESSO **CONSAPEVOLEZZA** DI IRRAGIONEVOLEZZA DEI SINTOMI

ANSIA

CONSEGUENZE TIPICHE DELL'ANSIA

- LA STRUTTURAZIONE DI UN CIRCUITO:
 - l'ansia anticipatoria
 - l'ansia situazionale
 - la valutazione post-evento.
- TENDENZA IMMEDIATA ALLA RICERCA DI SPIEGAZIONI, RASSICURAZIONI
- LA STRATEGIA DELL'EVITAMENTO DELLA SITUAZIONE TEMUTA
- AUMENTO DI COMPORTAMENTI PROTETTIVI E DIPENDENTI: farsi accompagnare, assumere ansiolitici, rinuncia, sottomissione

MA PERCHÉ CI SONO LE AVVERSITÀ

- Mettere in discussione le abitudini e il modo in cui viviamo
- In un certo senso **ci “aprono gli occhi”** su ciò che conta davvero, su ciò che possiamo anche tralasciare...
- ci “costringe” a **cercare un senso, fare scelte ritornare al nostro cuore, alla nostra essenza**, al fondamento della nostra identità... al nucleo fondativo del Sé direbbero gli psicologi

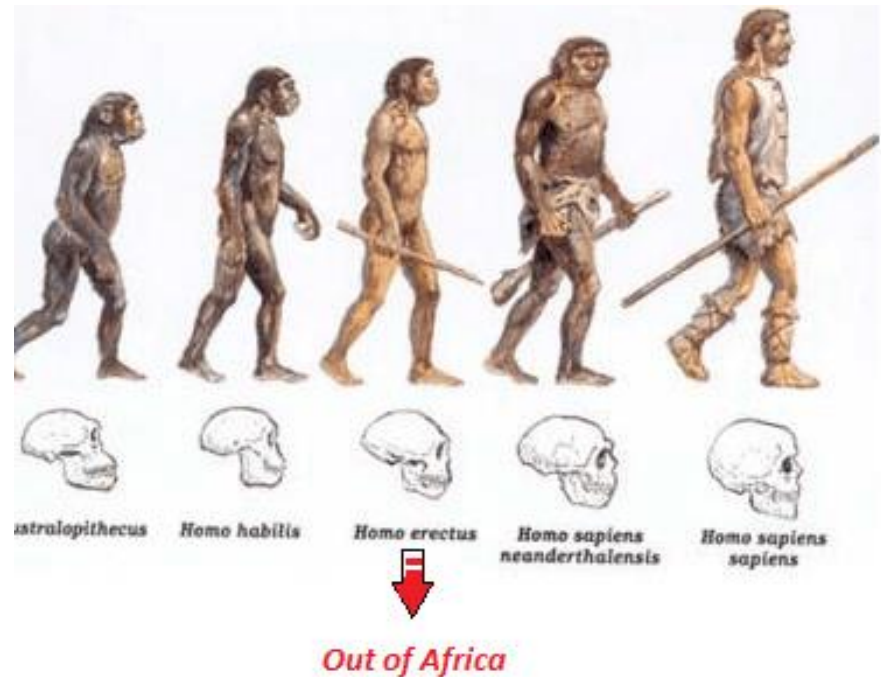
COSA DICONO LE RICERCHE

FINESTRA TEMPORALE

- In presenza delle avversità c'è una **finestra temporale di intervento** limitata nel tempo, altrimenti rischia di svilupparsi una sensazione di cronicizzazione del problema...
- Il ritardo nell'intervento **genera un circolo negativo** che più passa il tempo più rende difficile intervenire...

FILOGENESI

- Perché il negativo è in genere più potente del positivo?
- È una **reazione difensiva** immediata di fronte al pericolo, necessaria per la nostra sopravvivenza...
- Residuo del funzionamento filogenetico

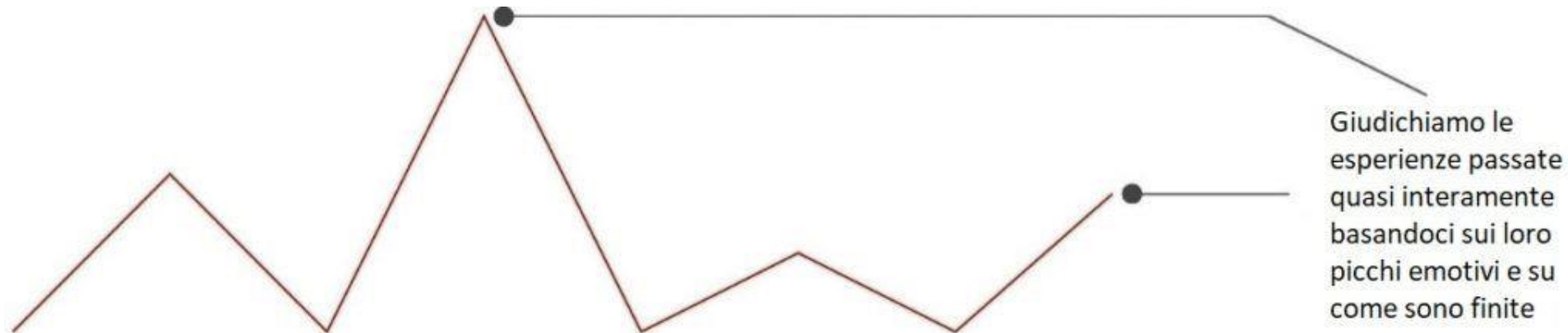


La regola del «Picco – Fine»

Ricordo non l'oggettività dei vari momenti, anche se li misuro a intervalli regolari... sono colto dai **picchi di intensità positiva o negativa** e da **cosa mi rimane come impressione alla fine...**

Ricordiamo solo alcuni dettagli dell'intera esperienza, il picco e la conclusione. Per una persona, se la maggior parte dell'esperienza è stata accettabile, non ha alcuna influenza sulla sua percezione dell'esperienza complessiva.

Un'esperienza accettabile spesso non è né memorabile né originale, ma le persone ricorderanno molto bene come si è conclusa.



Regola del «Picco – Fine»

La regola del "picco-fine" è stata elaborata da Daniel Kahneman in modo sperimentale: scoprì che le persone giudicavano le esperienze in base al loro "picco" (un momento intenso dell'esperienza) e al loro termine, anziché come una media complessiva dell'insieme dell'esperienza.

La durata dell'esperienza non aveva alcun effetto sulla valutazione dell'esperienza complessiva.

CONSEGUENZE DEL «Picco – Fine»

- **Edulcoriamo il ricordo anche negativo, a patto di avere vissuto almeno 2 momenti salienti positivi e avuto un buon finale...**
soprattutto quando il dolore non ha raggiunto il culmine proprio alla fine

CONSEGUENZE DEL «Picco – Fine»

Cerca di **inserire nella tua esperienza dei picchi positivi**. Non necessariamente devono stare negli ultimi pochi stadi finali di un'esperienza o di un'attività, ma se riesci a collegare un'esperienza positiva nel completamento di un'attività, allora puoi rinforzare dei sentimenti già positivi di soddisfazione e di autostima.

CONSEGUENZE DEL «Picco – Fine»

Se l'attività o l'esperienza "**crolla**" **all'ultimo momento**, dopo aver investito tempo ed emozioni si sviluppa il **sentimento della frustrazione** e della delusione con calo dell'autostima e tutte le conseguenze derivanti.