

# PSICOLOGIA POSITIVA

Dott. Simone Algisi - Psicologo

---

**Senzapensieri**  
Servizi e Percorsi per star bene



**Altro Approccio**



Esempio  
quotidiano...  
passo io passi tu?



Un sorriso non costa nulla...



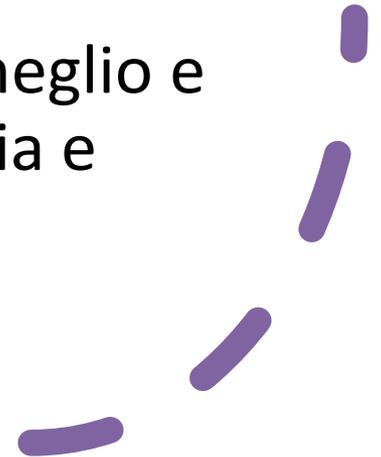
Ottimisti o Pessimisti

# Cosa è la psicologia del positivo?

«è lo studio di tutto ciò che funziona bene nella mente, nelle sue capacità, nelle emozioni...

è una pratica che vuole potenziare l'ottimismo, la fiducia, la gratitudine... capire quali condizioni ci permettono di mantenere e potenziare il bello di noi...

Stare meglio ci fa dare il meglio e abbassare i livelli di ansia e preoccupazione»

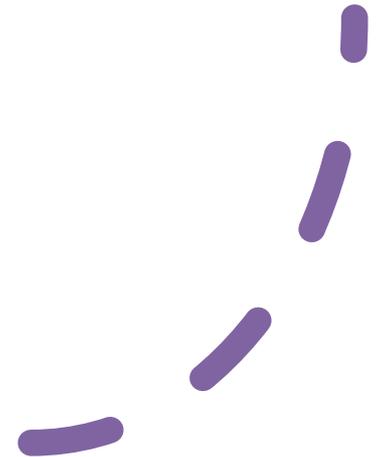




Martin Selingman

Da dove  
nasce  
questo  
approccio?

- Studi sull'impotenza appresa
- Studi sui tratti di personalità:  
ottimismo - pessimismo



# Sull'impotenza appresa

Dalle esperienze negative...

al bisogno di VERIFICARE LA  
POSITIVITA', LA POSSIBILITA' A  
FAVORE DI UN  
CAMBIAMENTO...



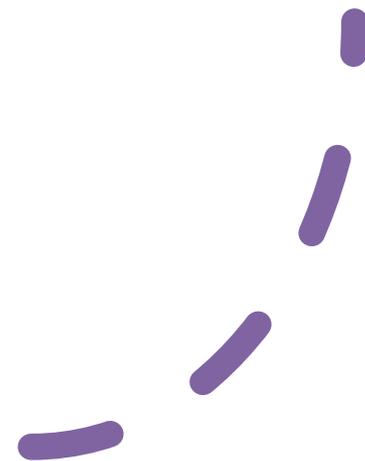
# COME SI SPIEGANO GLI EVENTI LE PERSONE...

In genere ricorriamo agli insegnamenti della cultura di cui facciamo parte...

Anche quando parliamo con le persone depositarie del sapere o della tradizione...

CI ACCORGIAMO PERO' DELLE INFINITE CONTRADDIZIONI DELLE NOSTRE SPIEGAZIONI E DELLE NOSTRE ESPERIENZE

AD  
ESEMPIO I  
PROVERBI...



*Chi ha tempo non aspetti  
tempo*

*La fretta è una cattiva  
consigliera*

*Chi fa da sé fa per tre  
L'unione fa  
la forza*

*Il mondo è bello perché è  
vario Tutto il  
mondo è paese*

*Chi la dura, la vince...  
Chi litiga  
col muro, si rompe la testa*

*Finché c'è vita, c'è speranza...  
Chi vive  
sperando, muore disperato*

*Chi va piano va sano e va  
lontano Chi tardi  
arriva male alloggia*

*Chi troppo vuole nulla stringe*

*Chi lascia la via vecchia per la nuova sa quel che lascia ma non sa quel che trova.*

*Tentar non nuoce.*

*Chi si accontenta gode*

*Tanto va la gatta al lardo che ci lascia lo zampino.*

*La fortuna è cieca*

*Chi ben comincia è a metà dell'opera;*

*La virtù sta nel mezzo;      Il dolce è alla fine*

*La fortuna aiuta gli audaci*

*Né bello né buono fu mai troppo*

*Non è bello ciò che è bello ma è bello ciò che piace*

•

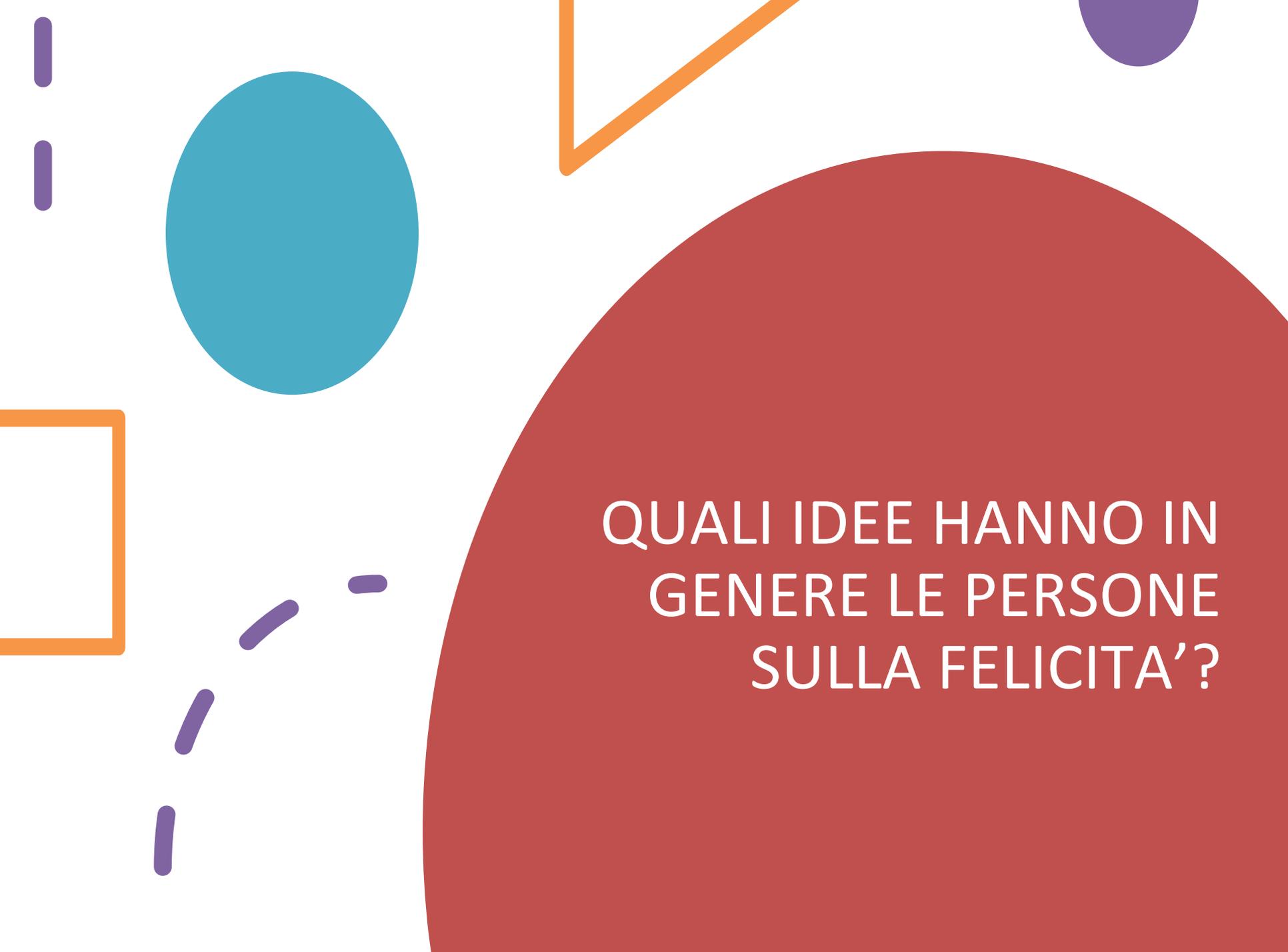
*Chi non risica, non rosica.*

*Piove sempre sul bagnato*

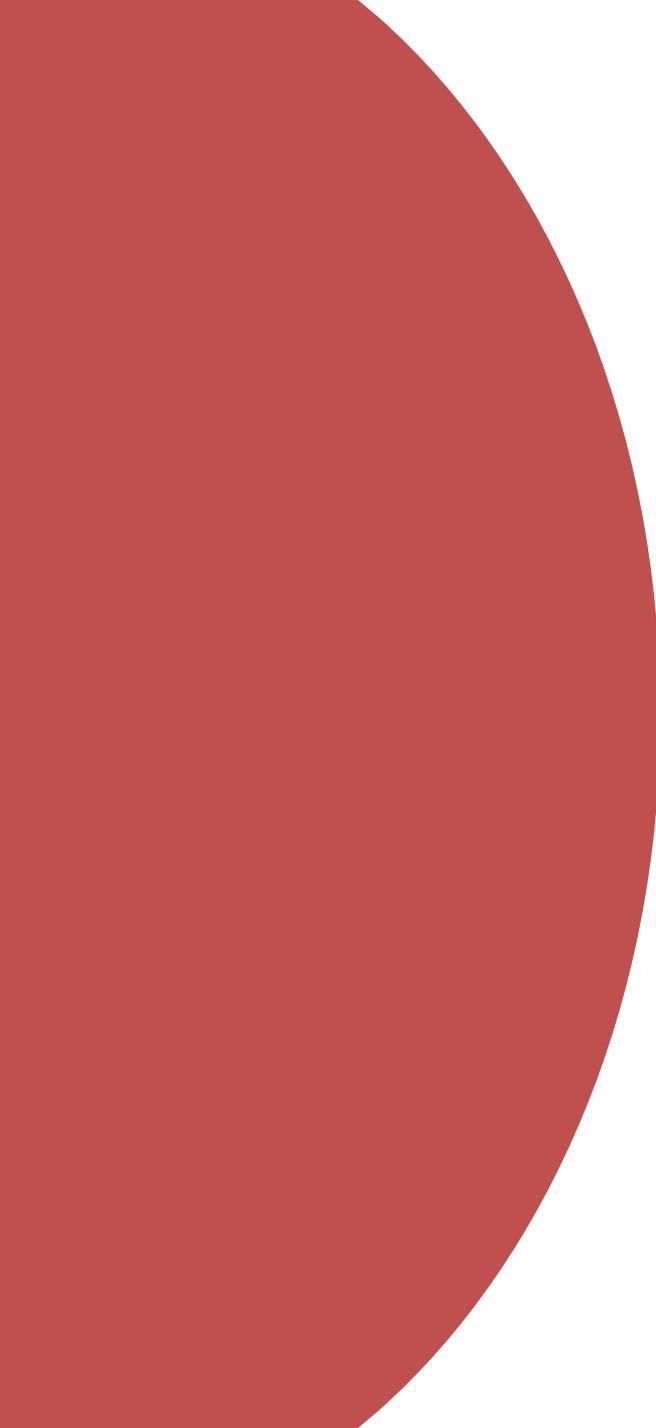
*La fortuna aiuta i matti e i fanciulli*

*Il troppo stroppia.*

*Il bello piace a tutti.*

The image features a white background with several abstract geometric elements. On the left, there are two vertical purple dashes, a teal oval, an orange square outline, and a cluster of four purple dashes. At the top, there is an orange triangle outline and a purple semi-circle. A large red semi-circle on the right side contains the text. The text is in white, uppercase, sans-serif font, arranged in three lines.

QUALI IDEE HANNO IN  
GENERE LE PERSONE  
SULLA FELICITA'?



«Sappiamo il bene ma  
faticiamo nel metterlo in  
pratica...»





«Gioia è uguale  
a sudore...»



«Per essere felici in qualcosa è necessario perseverare...»



---

«La felicità è  
come una corda  
fatta di fili...»



«Per essere felici è  
necessario accettare  
una quota di infelicità...  
ma non l'eccesso di  
infelicità...»



«La felicità è  
primariamente  
qualcosa di mio... devo  
risolvermela in me  
stesso... fare i conti con  
le mie paturnie...»



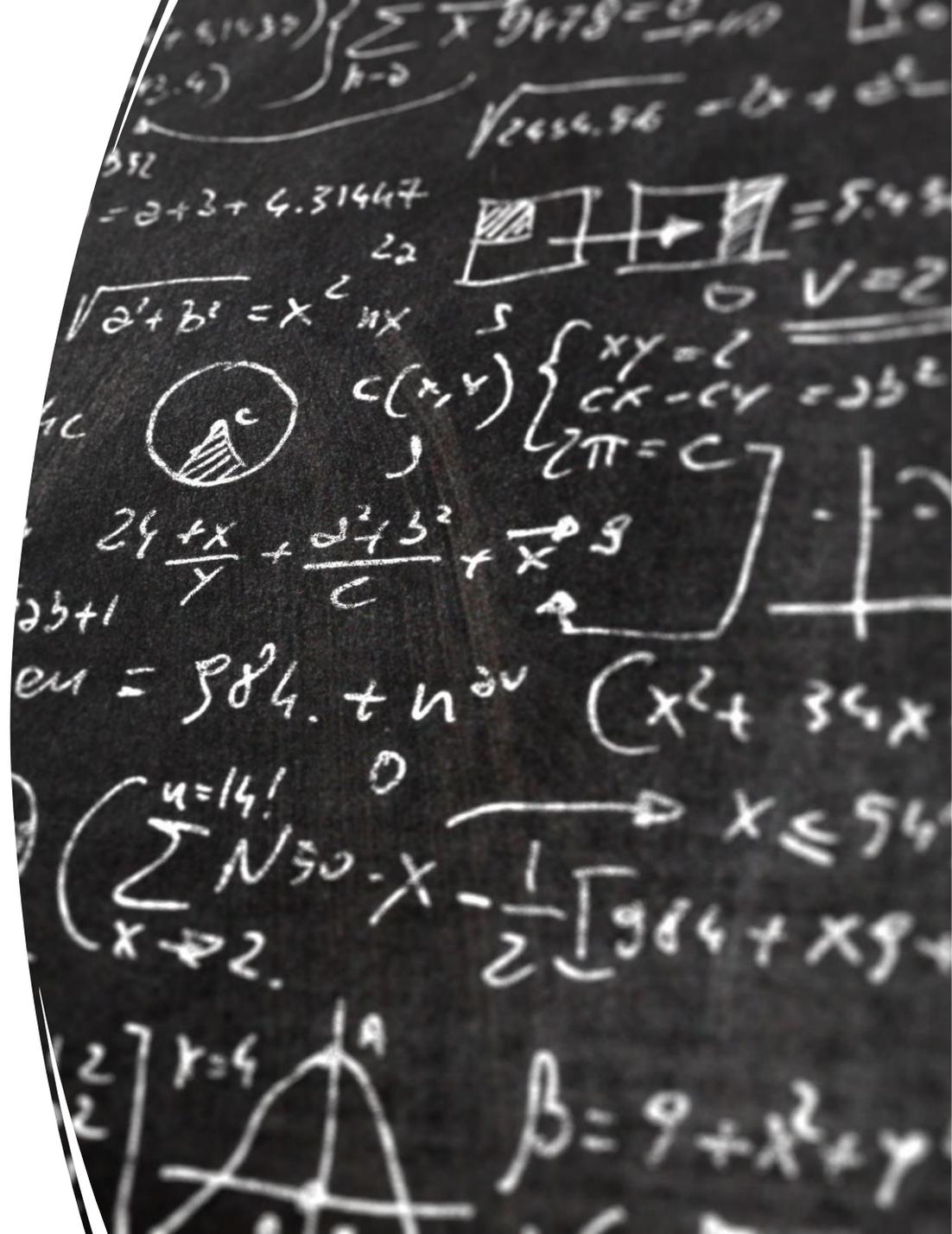


«La mia felicità si realizza con le altre persone, in mezzo agli altri.. Il mio stare bene riguarda anche lo stare bene degli altri...»



In sintesi le  
idee sulla  
felicità  
possono  
essere così  
raggruppate...

---



# Idee sulla felicità

---

- Armonia assoluta
  - Con il cosmo, con il creato, con tutti... tutto dentro di noi...
  - *Fallace perché è presente nella vita a tratti, ma rischi di creare un'ulteriore illusione*
- Astinenza
  - Resistenza alla felicità per due motivi
    - *Felicità rammollisce, necessità di temprare l'animo*
    - *Paura che a essere felici... in qualche modo si pagherà una conseguenza... un prezzo!*



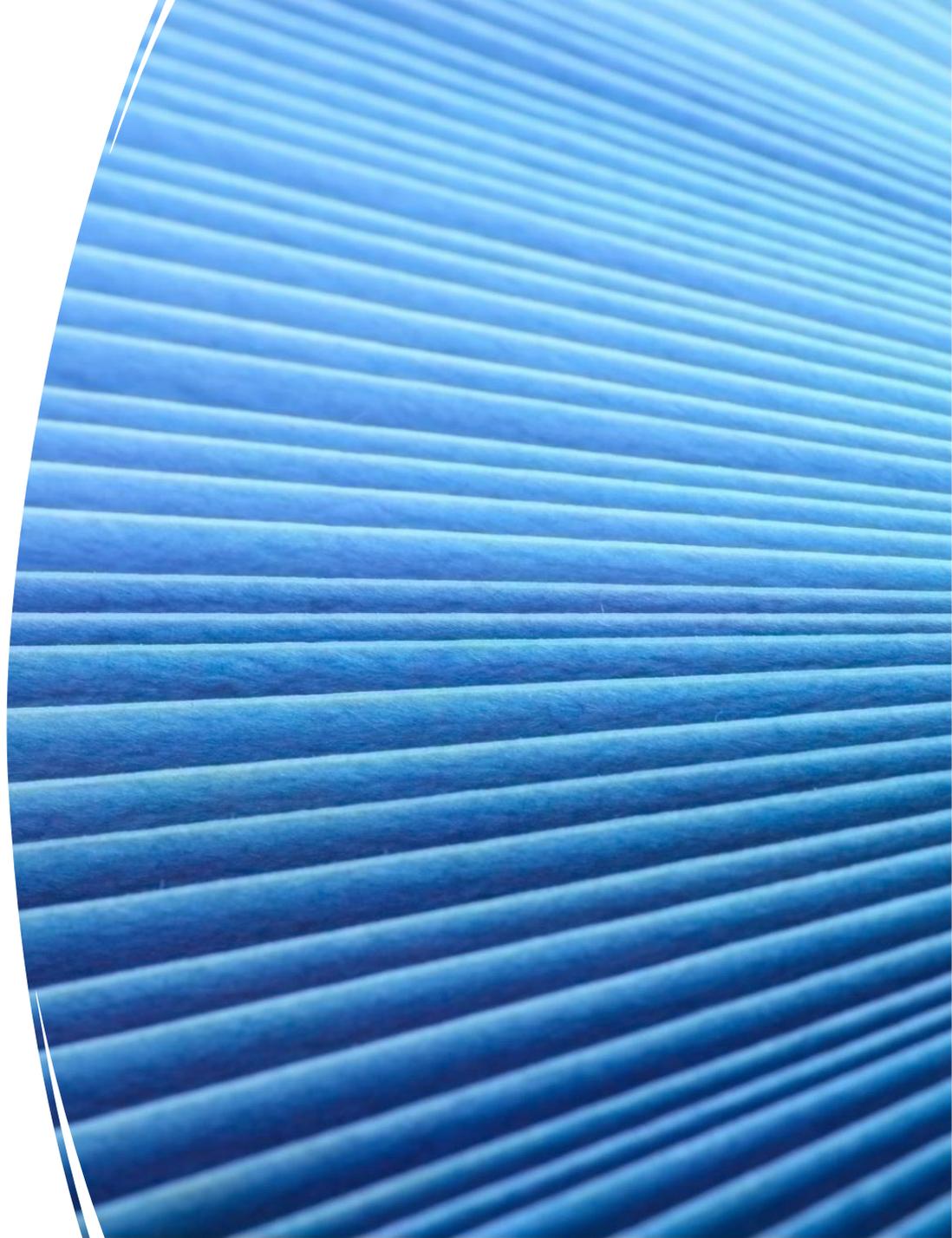
# Idee sulla felicità

- Atarassia
  - *Felicità come assenza di turbamento e di dolore...*
  - *Felicità come opposizione delle passioni*

# Idee sulla felicità

---

- Livello Sensoriale della Felicità
- → SENSATION SEEKERS



# Idee sulla felicità

- Prestare attenzione
  - *Più la mente vaga, meno siamo felici*
  - *Più siamo concentrati, anche sul lavoro più abbiamo la possibilità d essere felici*

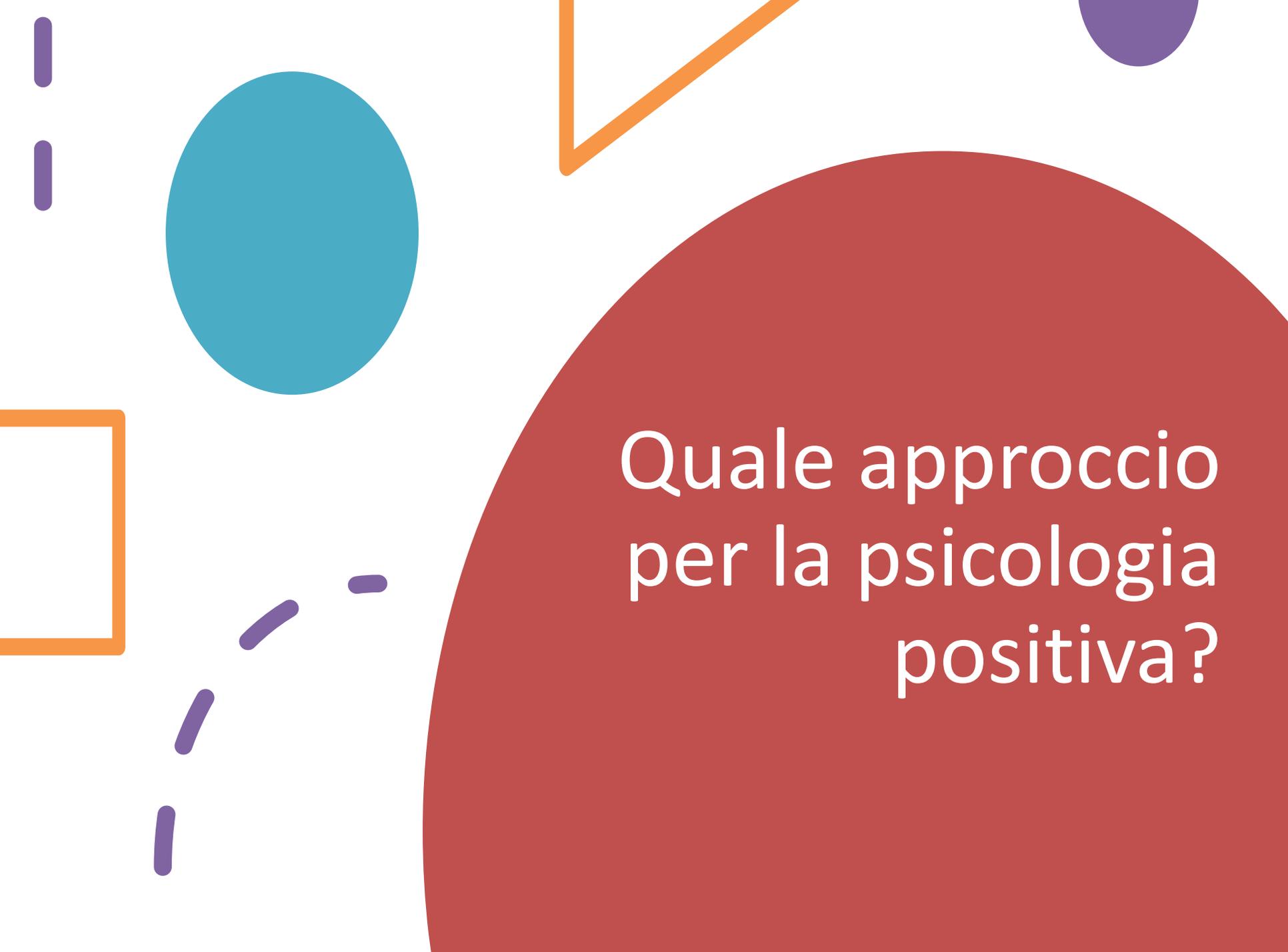


# Descrizione della felicità o del suo ricordo... o felici per il ricordo...?

*«Mezzogiorno col sole, quando l'estate è ancora illimitata, ai tavoli del caffè in Piazzetta con un bicchiere di vino bianco, io e mio padre scambiando poche parole, attendendo gli amici, osservando la gente che conosciamo.*

*Gioia somma e perfetta, astratta dal tempo, in mezzo al paese, come fuori della portata della morte. Rabbrivido al sole...»*

Luigi Meneghello, *Libera Nos a Malo*

The background features several abstract geometric shapes: a teal circle in the upper left, an orange triangle in the upper right, a purple circle in the top right corner, a red semi-circle on the right side, an orange square on the left, and several purple dashed lines scattered on the left and bottom left.

Quale approccio  
per la psicologia  
positiva?

# Quale approccio alla Psicologia Positiva?

- Approccio scientifico... non si affida ai proverbi o consigli
- Si affida ai **dati delle ricerche**
- È un approccio che non si basa solo sulle parole, ma ha una **componente pratica attraverso attività di potenziamento**



Le persone  
nel mondo  
sono felici?

---



- **Il 63% dei cittadini nel mondo dichiara di essere felice.**
- A livello globale e nonostante la pandemia Covid-19, il livello di felicità è rimasto pressoché invariato...

# CLASSIFICA FELICITA'...

1. Finlandia,
2. Danimarca
3. Islanda
4. Svizzera
5. Paesi Bassi
6. Lussemburgo
7. Svezia
8. Norvegia
9. Israele
10. Nuova Zelanda.



# L'Italia si colloca al 31° posto...

RAPPORTO MONDIALE SULLA FELICITA' – ONU 2022

- 
- I parametri utilizzati per valutare la condizione di felicità sono 6 e riguardano: reddito pro-capite, sostegno sociale, aspettativa di vita alla nascita, libertà di compiere delle scelte di vita, generosità, corruzione.
- 

Perché è difficile  
avere a che fare  
con la felicità?

---

# Il problema della felicità

---

LA FELICITA' – LA POSITIVITA' – IL BENESSERE... **IN SE STESSI NON ESISTONO, NON SI VEDONO...**

**VEDIAMO GLI EFFETTI...**

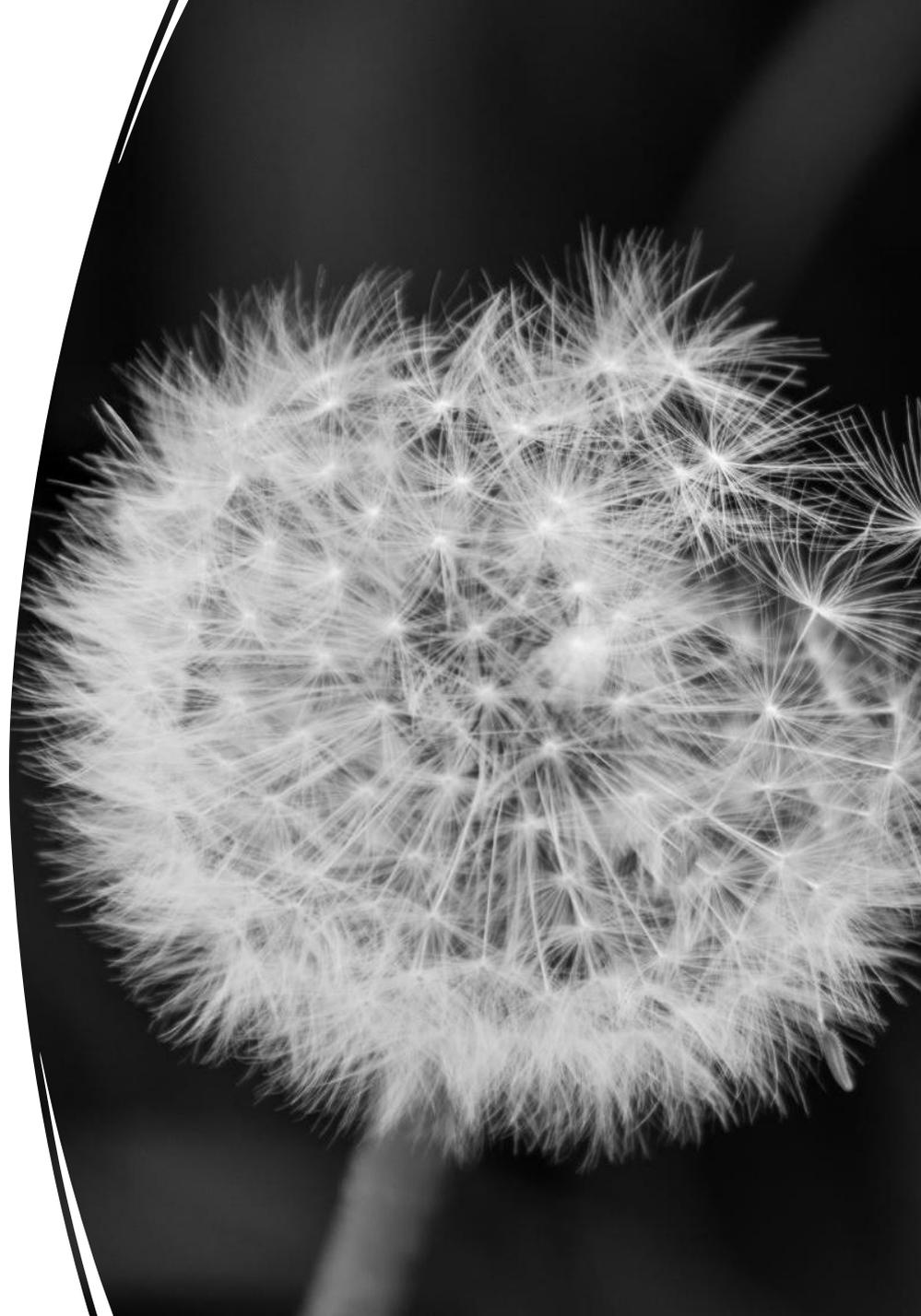
LE SPIEGAZIONI I RAGIONAMENTI E I COMPORTAMENTI



---

**Il buon umore  
la capacità di rilevare i  
microeventi positivi,  
spesso fino a che non  
li ho persi passano per  
inosservati, della  
quotidianità**

- → sorriso al bar da parte della cameriera
- → complimento gratuito mio al ristorante → catena della positività



# Il problema della felicità

---

LA FELICITA', LA POSITIVITA'...  
**SI ESAURISCONO ALLA SVELTA** HANNO UN EFFETTO  
DI **ASSUEFAZIONE**...

C'E' BISOGNO DI CONTINUA  
ATTIVAZIONE...

O SECONDO ALCUNI DI UNA  
CERTA DEPRIVAZIONE...

→ Si vede bene nei  
GIOCATTOLE DEI BAMBINI...



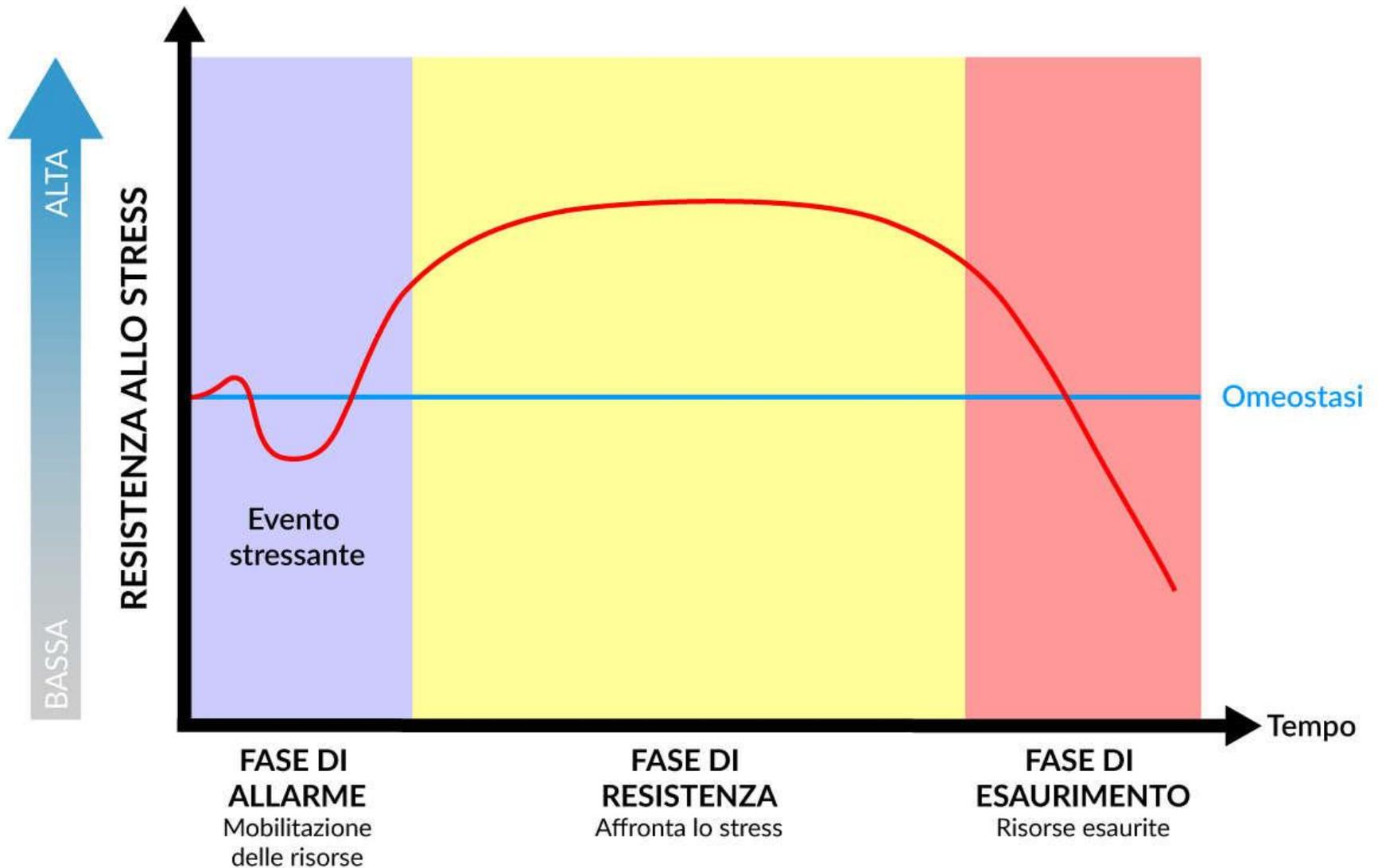
# Adattamento alla felicità

---

- Adattamento alla felicità **raggiungimento degli obiettivi...** ci si abitua... a meno che le cose per qualche motivo ci siano tolte...
- **La fonte** della felicità perde forza... perde attrattiva...



# RISPOSTA ALLO STRESS

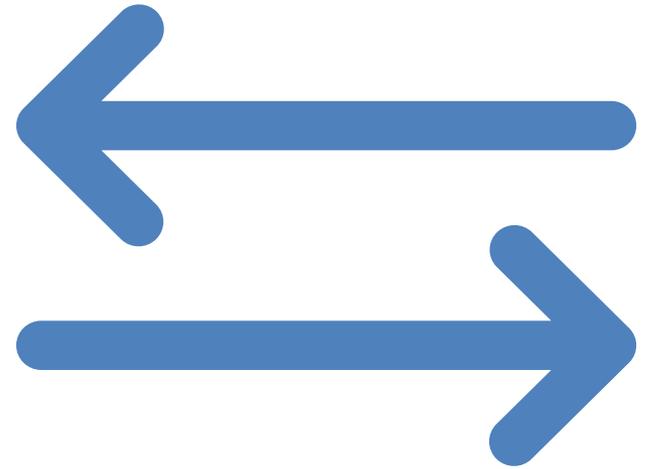


QUALI POSSIBILITA' CI  
SONO PER LA  
MENTE?

---

# Risposta 1

Essere gradualmente  
ciclicamente privati  
delle cose che abbiamo  
(lo abbiamo visto bene  
con il covid...)

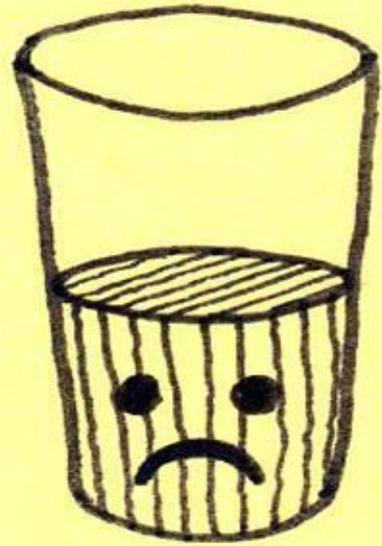
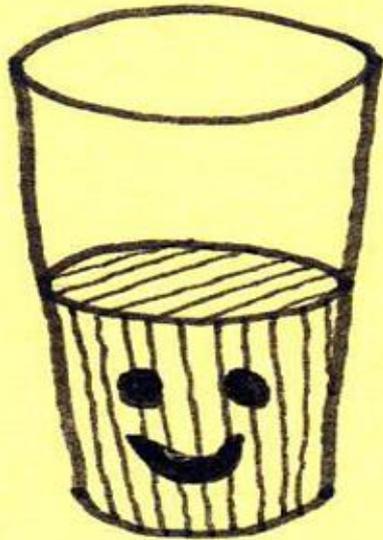


# Risposta 2

---

Aumentare la **capacità** di essere consapevoli e **gustare le occasioni e le possibilità** che spesso senza accorgerci ogni giorno incontriamo



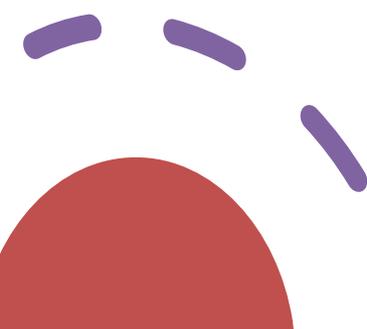
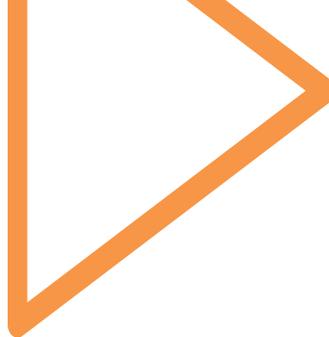


Uno studio  
sull'ottimismo  
e le suore...



# Lo studio

- In un convento americano (così da avere una popolazione omogenea) i ricercatori hanno analizzato le lettere e i diari di 180 novizie inviate alla madre superiora quando all'epoca dei vent'anni hanno preso gli ordini.



# Uno studio sull'ottimismo e le suore...



“Sono pervasa da una profonda gioia nell’offrire  
la mia vita al Signore...”

“è una gioia immensa...”

“... una felicità inestimabile...”

- Le espressioni sono state classificate in due gruppi espressioni caratterizzate da emozioni positive e le altre.



# RISULTATI...

---

- Il gruppo delle ottimiste presentava una speranza di vita di quasi 7 anni superiore alle altre
- A 95 anni le Suore del gruppo ottimista ancora in vita erano il doppio delle altre



# LA PSICOLOGIA POSITIVA

---

FACCIAMO UN  
PASSO IN PIU'...



# Dalla dimensione Edonica

---



**Dimensione edonica**, comprende studi volti prevalentemente ad analizzare la dimensione del piacere, inteso come benessere prettamente personale e legato a sensazioni ed emozioni positive (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999).



# EUDAIMONIA

---

**Dimensione eudaimonica**, privilegia l'analisi dei fattori che favoriscono lo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità individuali e dell'autentica natura umana (Ryan & Deci, 2001) secondo il concetto aristotelico di eudaimonia, intesa come ciò che è utile all'individuo, nel senso che ne arricchisce la personalità. L'eudaimonia comprende non solo la soddisfazione individuale, ma anche un percorso di sviluppo verso l'integrazione con il mondo circostante (Nussbaum & Sen, 1993).



# FLUORISHING

---

- Il *flourishing* (prosperità) può essere definito come **funzionamento ottimale e describe, quindi, soddisfazione, affettività positiva e slancio vitale.**



# BENESSERE PSICOLOGICO

---

- Felicità come “**benessere psicologico**” secondo 6 componenti.
  - Autonomia
  - Padronanza dell’ambiente
  - Accettazione di Sé
  - Crescita personale
  - Relazioni sociali
  - Scopi della vita

