

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

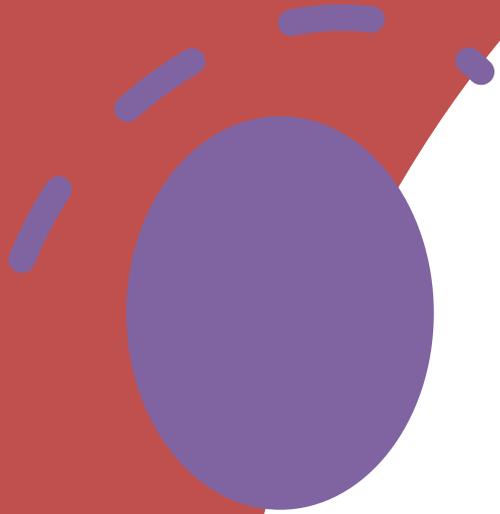
- Il *flourishing* (prosperità) può essere definito come **funzionamento ottimale e describe, quindi, soddisfazione, affettività positiva e slancio vitale.**



BENESSERE PSICOLOGICO

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





ED IO? SONO
SODDISFATTO ?

Nello studio condotto da Diener, Sandvik & Pavor (1991) si è dimostrato come il *benessere* sia un fenomeno relativamente **stabile e globale** e non semplicemente un giudizio momentaneo basato su influenze passeggere e la Satisfaction With Life Scale sembra appropriata per catturare tale dimensione.

31 - 35 Estremamente soddisfatto

26 - 30 Soddisfatto

21 - 25 Leggermente soddisfatto

20 Neutro

15 - 19 Leggermente insoddisfatto

10 - 14 Insoddisfatto

5 - 9 Estremamente insoddisfatto

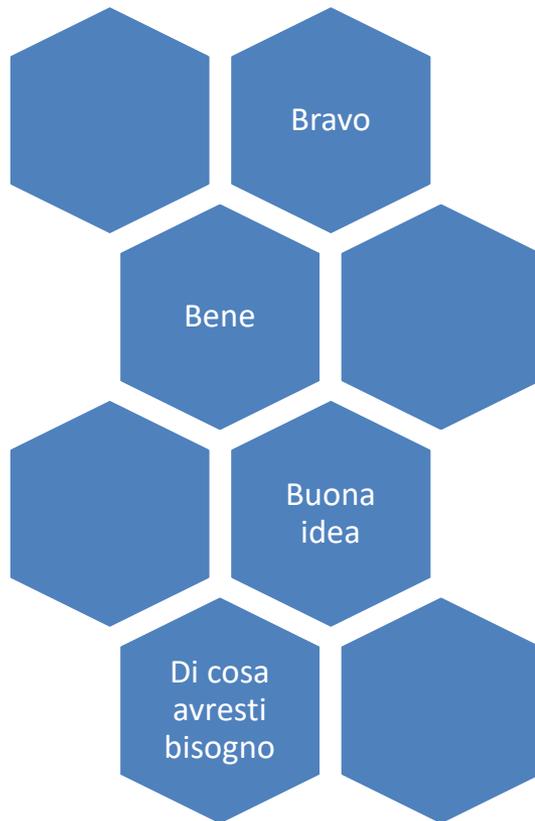
IL PESO DELLE PAROLE



I commenti...

su di noi di noi o verso gli altri

Interventi positivi



Interventi negativi

- Che idea stupida
- Non fare l'avvocato del diavolo
- Come si può dire una cosa così
- Lascia perdere
- Tanto l'è stess...
- Non ce la farò mai...

ESERCIZIO. A ME STESSO...

Commenti positivi

Commenti negativi

Es. A FINE GIORNATA...

ES. PENSANDO AL MIO STILE ABITUALE...

ES. DI FRONTE A UNA COSA POSITIVA O DI FRONTE A UNA COSA NEGATIVA...

Stile narrativo su me stesso

- Se osservo la mia mente **mi rendo conto dei giudizi, commenti...** a volte molto forti che esprimo su di me, su quello che mi capita, sul mondo... come mi descrivo come mi racconto...
- Ognuno ha il suo **STILE NARRATIVO AUTOBIOGRAFICO...**



Proviamo a contare e ricordare ciò che abbiamo detto
oggi... o in questi giorni... a

Al vostro partner

+



-

Ai vostri amici

+



-

Ai vostri figli

+



-

A voi stessi

+



-

Cosa dicono le
ricerche?



Cosa dicono le ricerche...

Le persone hanno una crescita...

lavorano meglio e stanno meglio quando...

$$\frac{\text{PAROLE/FRASI
COMMENTI POSITIVI}}{\text{PAROLE/FRASI
COMMENTI NEGATIVI}} = \frac{2,9}{1}$$



SEMBRA CIOÈ CHE IL
BENESSERE SI BASI SUL
RAPPORTO 3 A 1...



OVVERO 3 ELEMENTI
POSITIVI CONTRO UNO...



E nella vita di coppia?

Secondo alcune ricerche sembra che questo rapporto nella vita di coppia diventi

5 a 1...





Dire
qualcosa
di
positivo

Dire le cose...

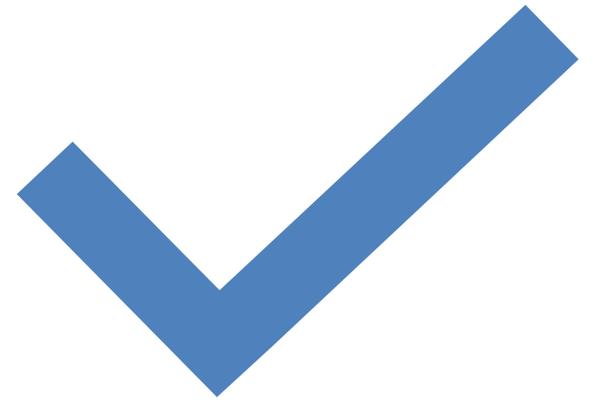
E non solo pensarle fa la
differenza... **dirle le fa
diventare un più vere
poiché escono dalla
nostre fantasie** e entrano in
contatto con qualcosa di
reale...



Esercizio: dire qualcosa di positivo

«Dire qualcosa di positivo...»

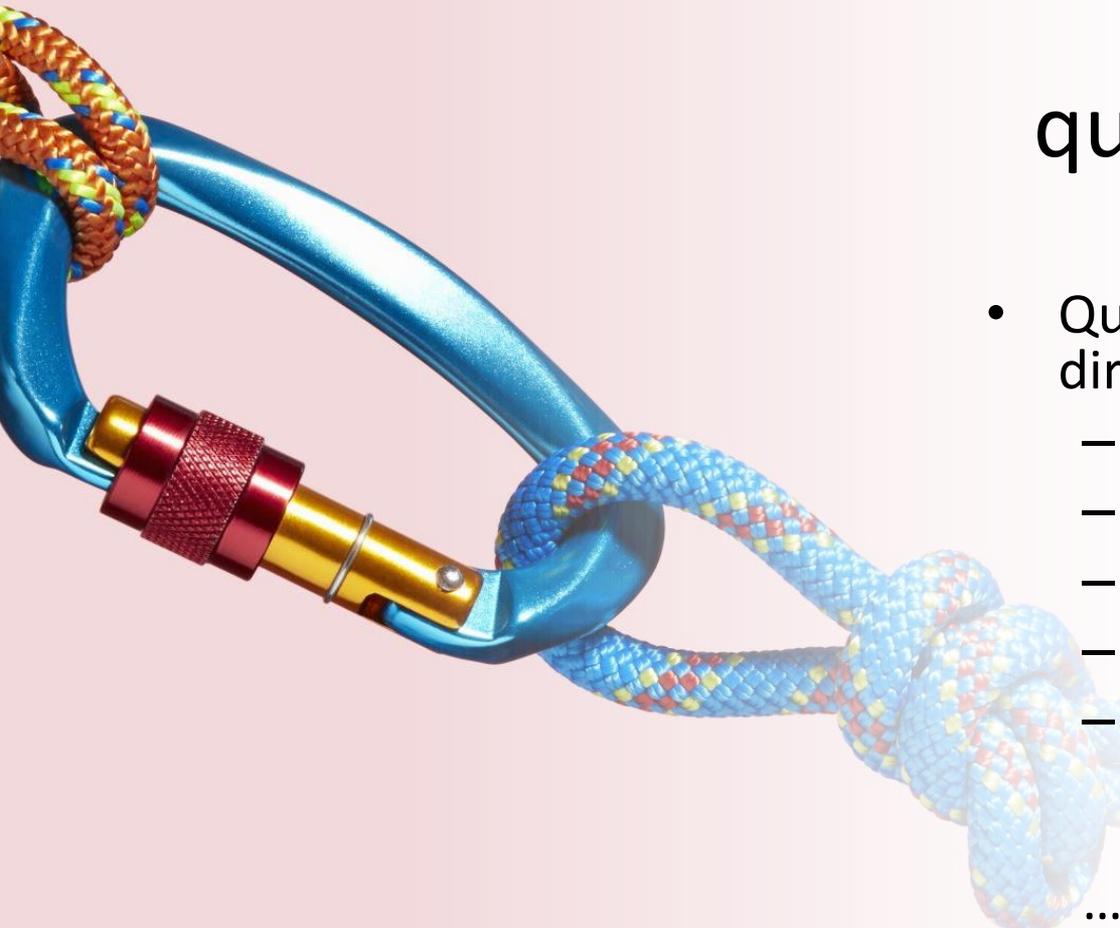
- Quali parole positive possiamo dire a noi stessi?
 - Bravo! Hai fatto bene a fare...
 - Sono davvero in gamba a
 - So che in questo so dare il meglio
 - Mi sento proprio bene adesso!
 - ...



A hand is shown in the lower-left corner, holding a glowing, translucent orb. The background is a soft, warm sunset or sunrise, with a bright light source on the left side, creating a lens flare effect. The overall mood is positive and hopeful.

«Dire qualcosa di positivo...»

- Quali parole positive possiamo dire al nostro partner o a un amico/a
 - Ti voglio bene
 - Mi piaci come sei
 - Ti ringrazio per...
 - Ti faccio i miei complimenti per...
 - ...



—

Esercizio: dire qualcosa di positivo

- Quali parole positive possiamo dire ai nostri figli
 - Sei stato molto bravo a fare...
 - Te la cavi bene in...
 - Mi piaci come sei
 - Continua così
 - Non importa per... ti sei impegnato, stai facendo i tuoi progressi...

...



IL RAPPORTO 3 A 1 VALE ANCHE PER LE
EMOZIONI?

LE EMOZIONI FONDAMENTALI...

FELICITA'

SORPRESA

RABBIA

DISGUSTO

PAURA

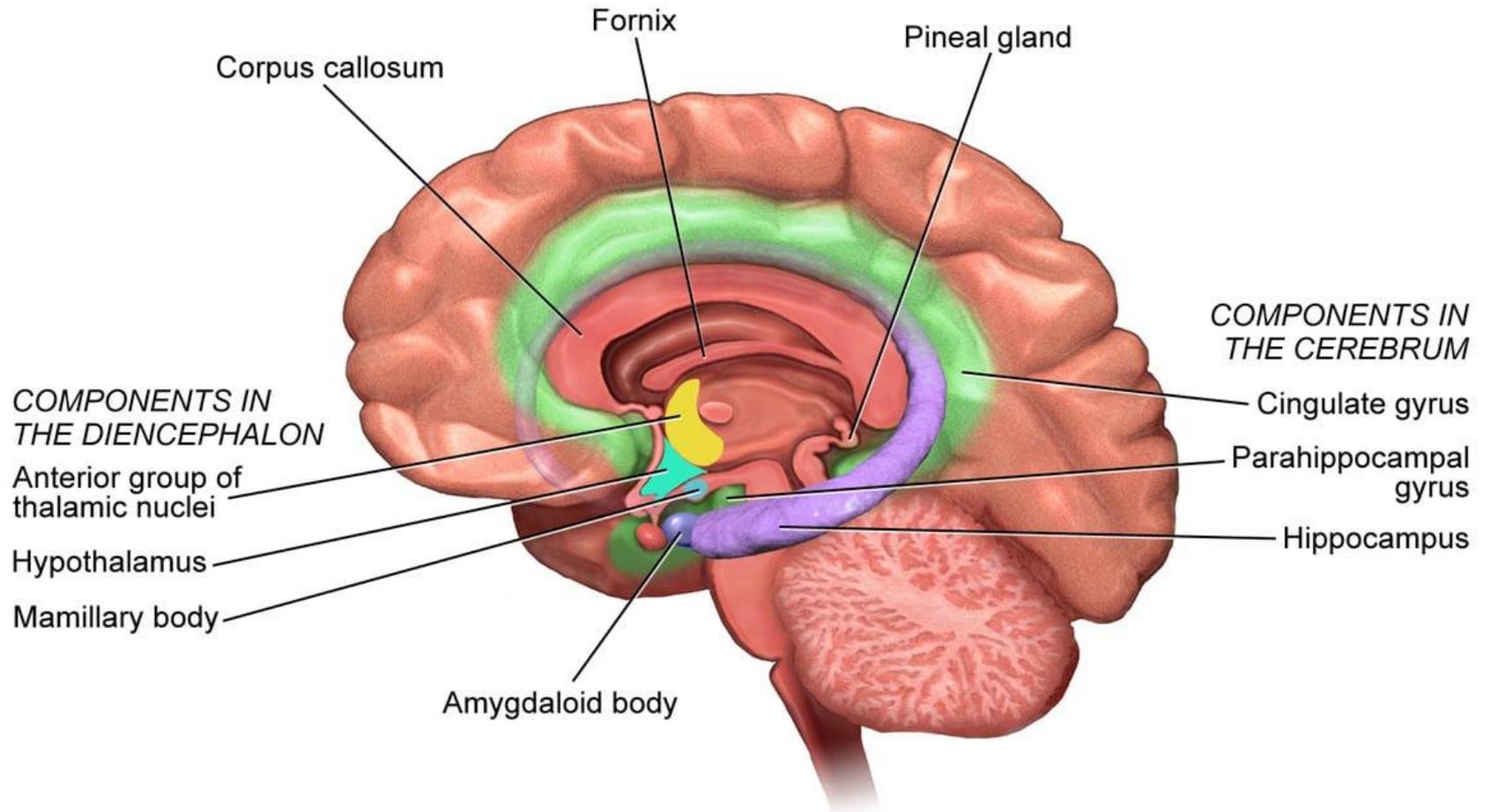
TRISTEZZA...

+ 2 EMOZIONI SOCIALI... COLPA E VERGOGNA

REAZIONI
PRIMITIVE
FILOGENETICHE

- **Sorpresa** - reazione di attivazione
- **Paura** - reazione al pericolo
- **Rabbia** - reazione alla paura (per affrontare il pericolo)
- **Disgusto** - reazione di protezione dall'ingestione di qualcosa di nocivo
- **Tristezza** - reazione ad una perdita
- **Felicità** - reazione al raggiungimento di un obiettivo

The Limbic System



Caratteristiche delle emozioni

1. Presenza di segnali espressivi distintivi universali

2. Presenza in altri primati

3. Fisiologia diversificata

4. Presenza di antecedenti situazionali universali

5. Coerenza della risposta emozionale

6. Rapida insorgenza

7. Breve durata

8. Occorrenza spontanea

9. Valutazione cognitiva automatica

| Emozione | Rabbia | Paura | Tristezza | Felicità | Sorpresa | Disgusto |
|-------------------------------|--|--|--------------------------|------------------------------|--|------------------------------------|
| Frequenza cardiaca | Aumenta (molto 8 b/m) Max + 25.3 | Aumenta (molto 8 b/m) Max + 21.7 | Aumenta (medio 6 b/m) | Aumenta (poco 2.6 b/m) | Aumenta (poco 1.8 b/m) | Diminuisce (meno 0.5 b/m) |
| Temperatura periferica | Aumenta + 0,16 gradi | Diminuisce (meno 0.01 gradi) | Aumenta + 0.01 gradi | Aumenta + 0.03 gradi | Diminuisce (meno 0.005 gradi) | Diminuisce (meno 0.03 gradi) |
| Conduttanza cutanea | - 2.1 kilohm | - 0.37 kilohm | - 12.6 kilohm | | | + 4.4 kilohm |







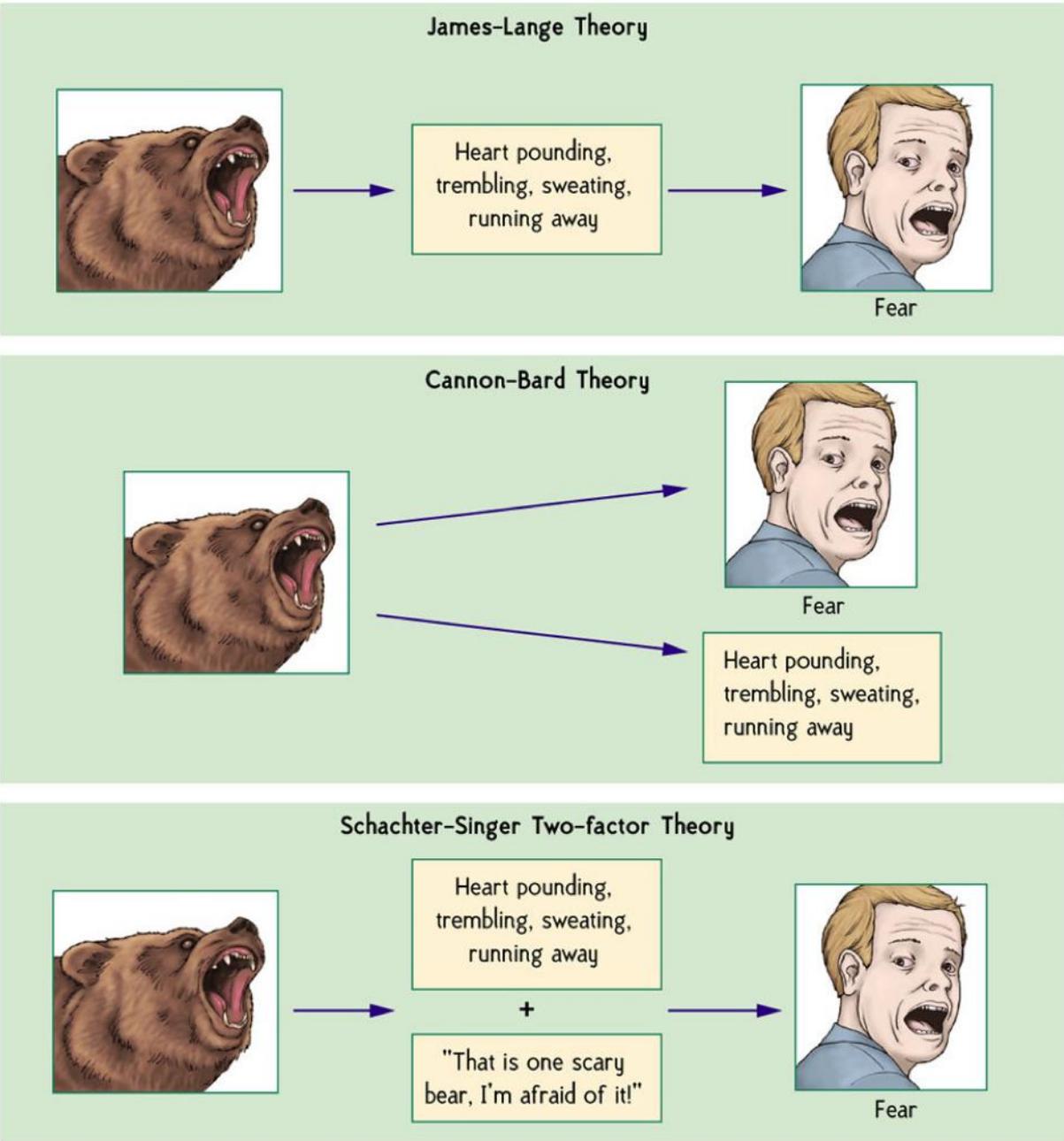


FIGURE 10.7



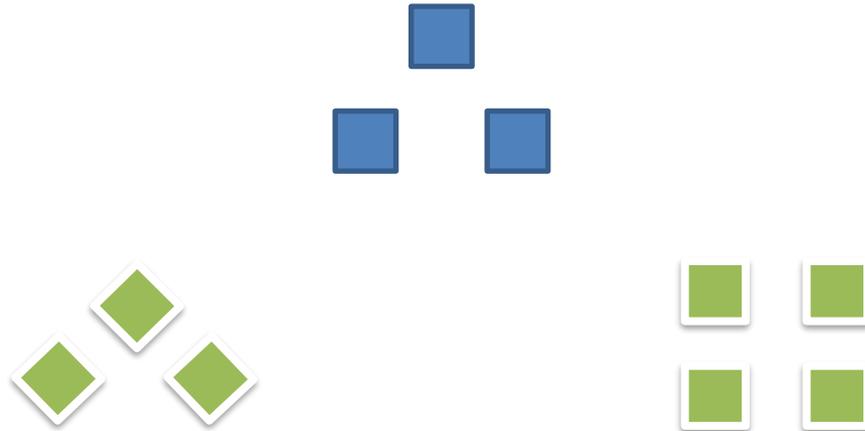
Sembra dalle ricerche... che anche il benessere emotivo sia legato al rapporto

3 a 1...

Ovvero 3 emozioni/eventi positive contro 1 negativo

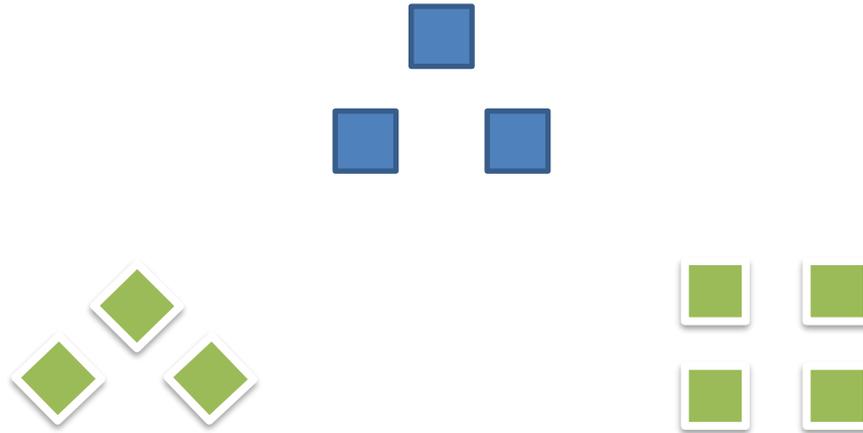
OSSERVIAMO

- Quale delle due figure in basso, quella con i rombi o quella coi quadrati, corrisponde di più alla figura in alto?



Atteggiamento analitico/globale

- Forma di sinistra coglie gli aspetti globali (3 elementi), quella di destra coglie il dettaglio (il quadrato)



- Le persone di **buon umore** sembrano preferire la **figura di sinistra...** tendono cioè a considerare le cose nella globalità... mentre quelle con umore più cupo si focalizzano sui quadrati ancorando il pensiero al dettaglio



La Ricerca... il rischio nei viaggi...

TEORIA DEL PROSPETTO

- Secondo la Teoria del Prospetto, infatti, le persone valutano i possibili esiti delle loro **decisioni sulla base di un punto di riferimento (status quo) dato dalla situazione al momento** della decisione...
- LE PERSONE VALUTANO IN BASE A COME SI SENTONO...



COSA DICONO LE RICERCHE

- I dati mostrano come le diverse condizioni emotive possono interferire aumentando o diminuendo il peso attribuito alle stesse cause di rischio.
- Il tono dell'umore sembra interferire con la valutazione, in termini di probabilità, che eventi ritenuti rischiosi possano accadere.
- In particolare da questo studio emerge che una **condizione di umore negativo induce ad aumentare la stima della probabilità di un evento negativo.**
- Si tratterebbe, quindi, di valutazioni meno ancorate alla effettiva probabilità e più legate alla "sensibilità" che in quel preciso momento si ha verso quegli eventi.





Emozioni positive

COME LE EMOZIONI
CI INDUCONO A
VEDERE E
INTERPRETARE IL
MONDO

Emozioni Positive

- **Aprono la mente** non focalizzano sul dettaglio
- prendono una certa **distanza dal pensiero ricorsivo** e dall'elemento di rimuginio che ci fa inciampare durante il giorno
- più creativi e flessibili, in grado cioè di trovare **soluzioni nuove e originali contro le solite routine** che per schema o per abitudine tendiamo sempre a scegliere



IL SORRISO

Il sorriso... rende felice chi lo riceve, **ma anche chi lo offre!**

→ Le ricerche hanno individuato un meccanismo neuronale chiamato **“REATROAZIONE FACCIALE”**

Normalmente se siamo felici o ci accade qualcosa di piacevole un sorriso spontaneo tende a comparire sul viso... ma anche **ogni qual volta facciamo il movimento facciale che corrisponde a un sorriso vengono inviati al cervello segnali che esso interpreta come gioia...** cui corrisponde il rilascio di neurotrasmettitori del piacere...





Sorriso e
longevità

Negli anni 50 viene fatta una ricerca sui giocatori di baseball analizzandone **le figurine** per classificarne il sorriso... :

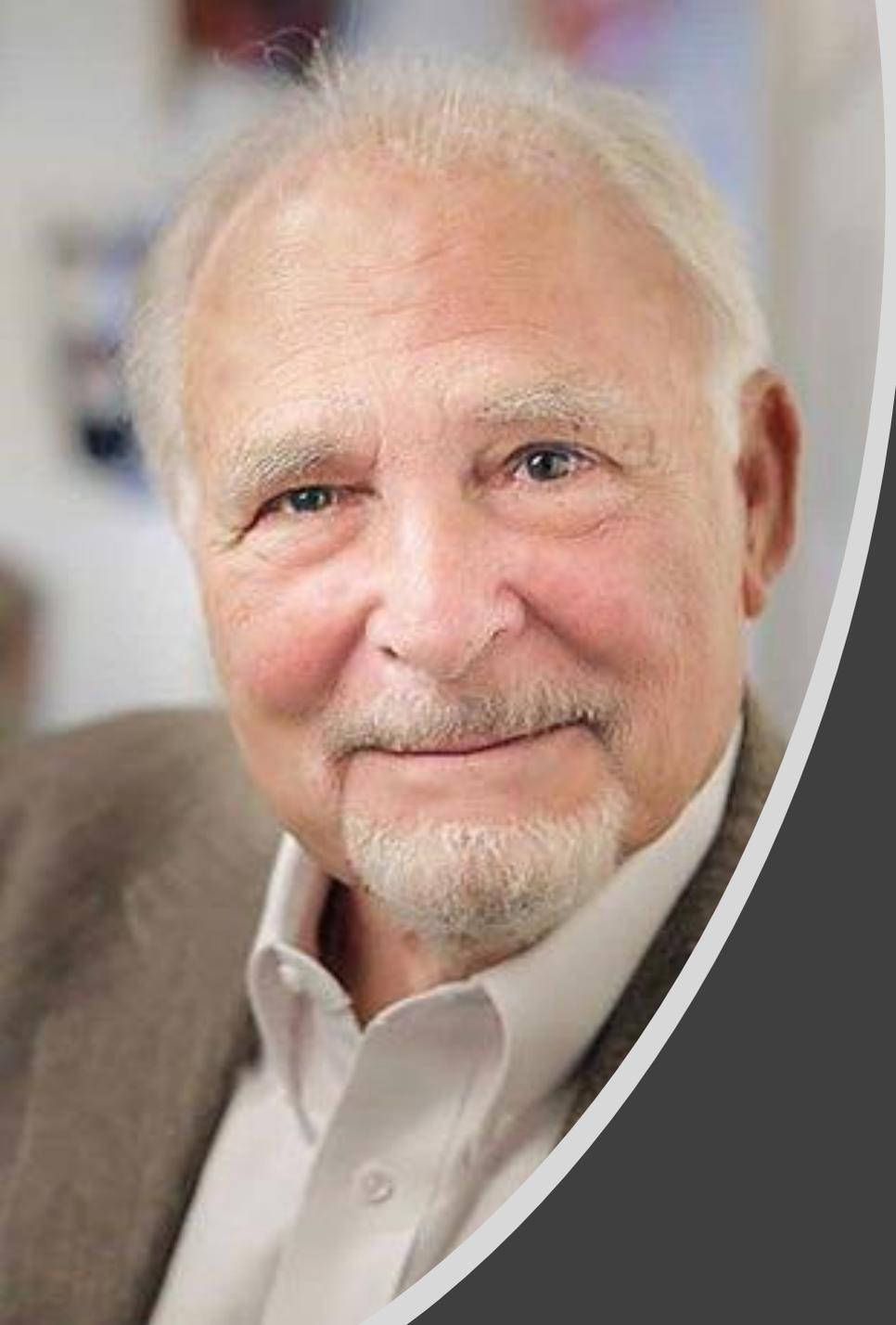
- nessun sorriso
- sorriso limitato alla bocca
- sorriso autentico.

Quale fu il risultato?

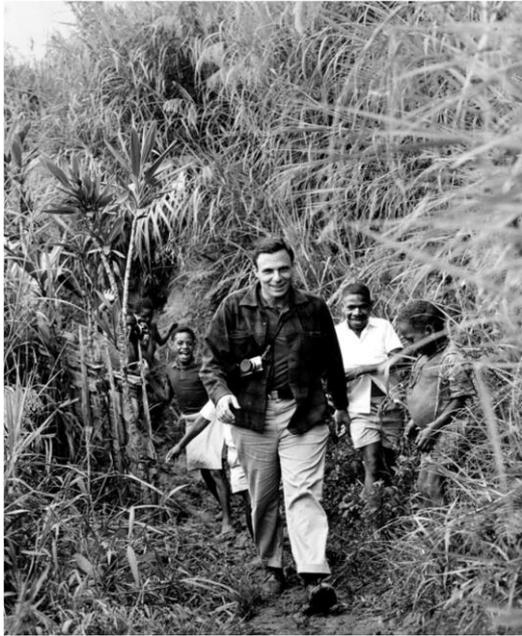


I RISULTATI

Fino al 2009 dal registro dei decessi emergeva che il numero degli atleti **“davvero sorridenti”** deceduti ogni anno erano **due volte meno numerosi** degli altri!



Paul Ekman



(a) show me what your face would look like if you were about to fight.



(b) show me what your face would look like if you learned your child had died.

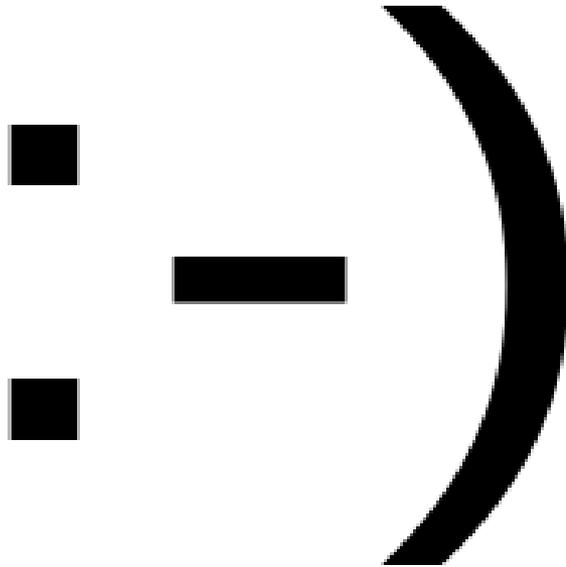


(c) show me what your face would look like if you met friends.



La teoria neuro culturale delle emozioni

- Per Ekman esiste un **programma nervoso specifico per ogni emozione** che assicura **l'invariabilità** e **l'universalità** delle **espressioni facciali** associate a ciascuna emozione.
- All'interno di un processo comunicativo **il volto** è il luogo dove si concentra la maggior parte delle informazioni sensoriali
- Secondo Ekman «il volto è un **sistema di risposta multisegnale, multimessaggio** capace di un'enorme flessibilità e specificità»



PER IL CERVELLO
BASTA POCO...



Display Rules

(Regole di esibizione sociale/ culturali)

- **Mascheramento** - mostrare un'emozione al posto di un'altra
- **Intensificazione** - intensificare l'espressione emotiva
- **Deintensificazione** - mostrare emozioni di intensità minore
- **Neutralizzazione** (Poker face) - nascondere quello che si prova
- **Falsificazione** - simulare uno stato d'animo

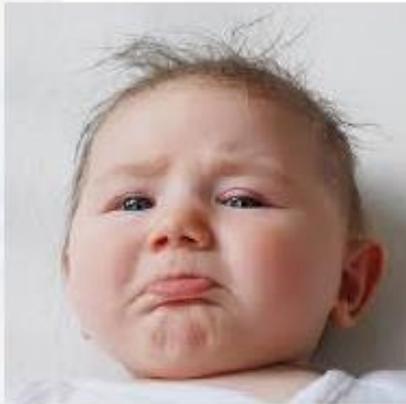


Regole
culturali



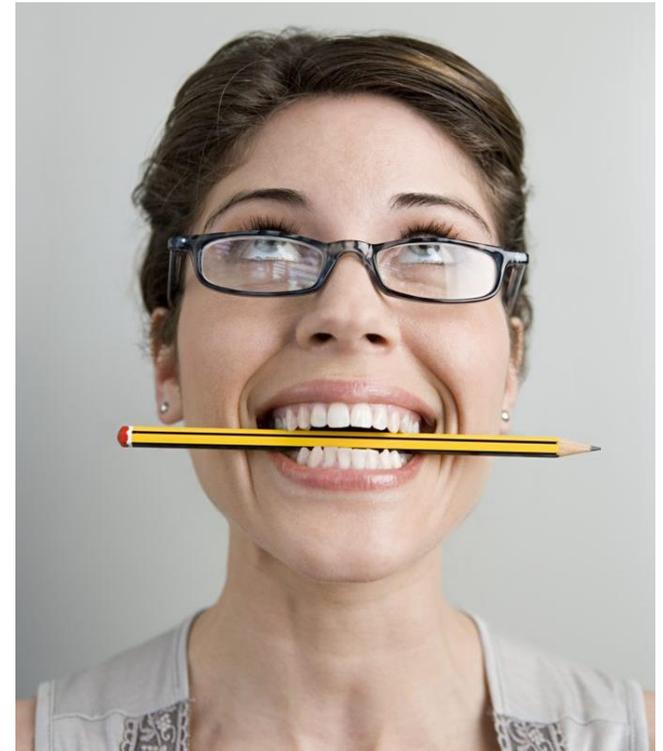
Ekman e Friesen hanno individuato **10.000** differenti combinazioni di azioni muscolari, che sono state esaminate per determinare i mutamenti più significativi che ognuna di esse apportava alla struttura del volto, studiando com'era possibile differenziare un movimento dall'altro

44 UNITA' D'AZIONE



Esercizio...

- Le ricerche della psicologia positiva affermano che c'è differenza nel tenere una matita in bocca e nel tenere una matita sopra al labbro superiore...
- Come cambia il nostro atteggiamento?



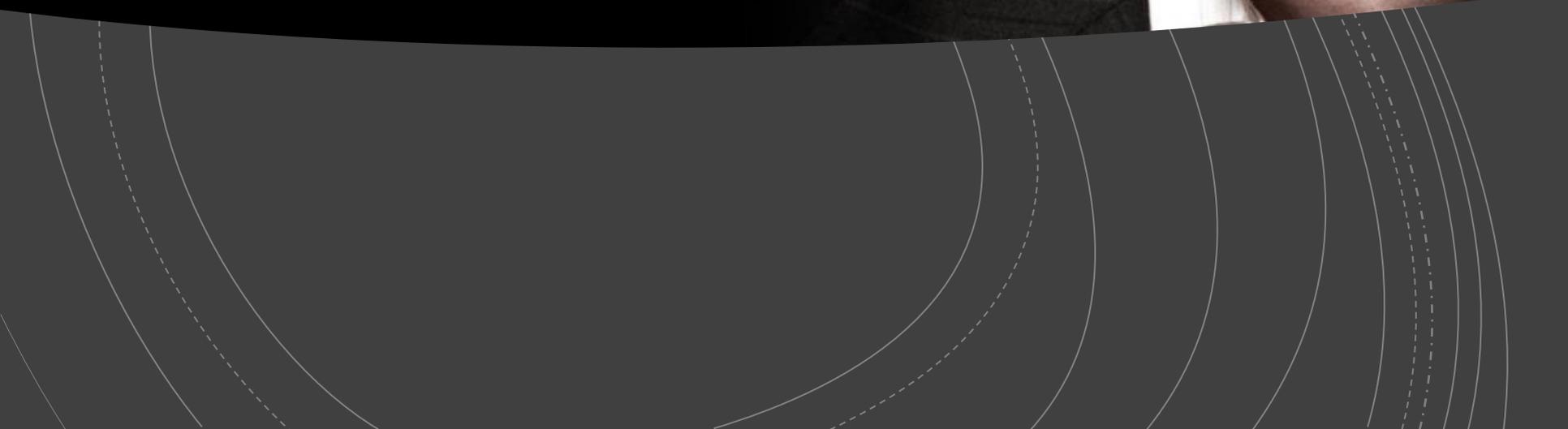


SORRISO AUTENTICO

- AU6: guance sollevate e compressione orbicolare esterno occhi
- AU12: l'angolo del labbro sollevato
- AU25: bocca aperta



Lie to me*



Sul vero e falso sorriso





VERO SORRISO

- AU6: guance sollevate e compressione orbicolare esterno occhi
- AU12: l'angolo del labbro sollevato
- AU25: bocca aperta

Esercizio 12

