

LA
PSICOLOGIA
POSITIVA

*BREVE
RIPASSO*



BENESSERE PSICOLOGICO

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



Cosa dicono le
ricerche?



Cosa dicono le ricerche...

Le persone hanno una crescita...

lavorano meglio e stanno meglio quando...

$$\frac{\text{PAROLE POSITIVE}}{\text{PAROLE NEGATIVE}} = \frac{2,9}{1}$$



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...

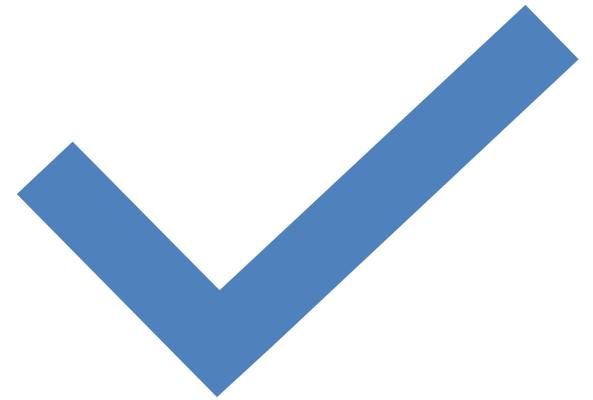




Esercizio: dire qualcosa di positivo

«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!
 - ...





IL RAPPORTO 3 A 1 VALE ANCHE PER LE EMOZIONI?

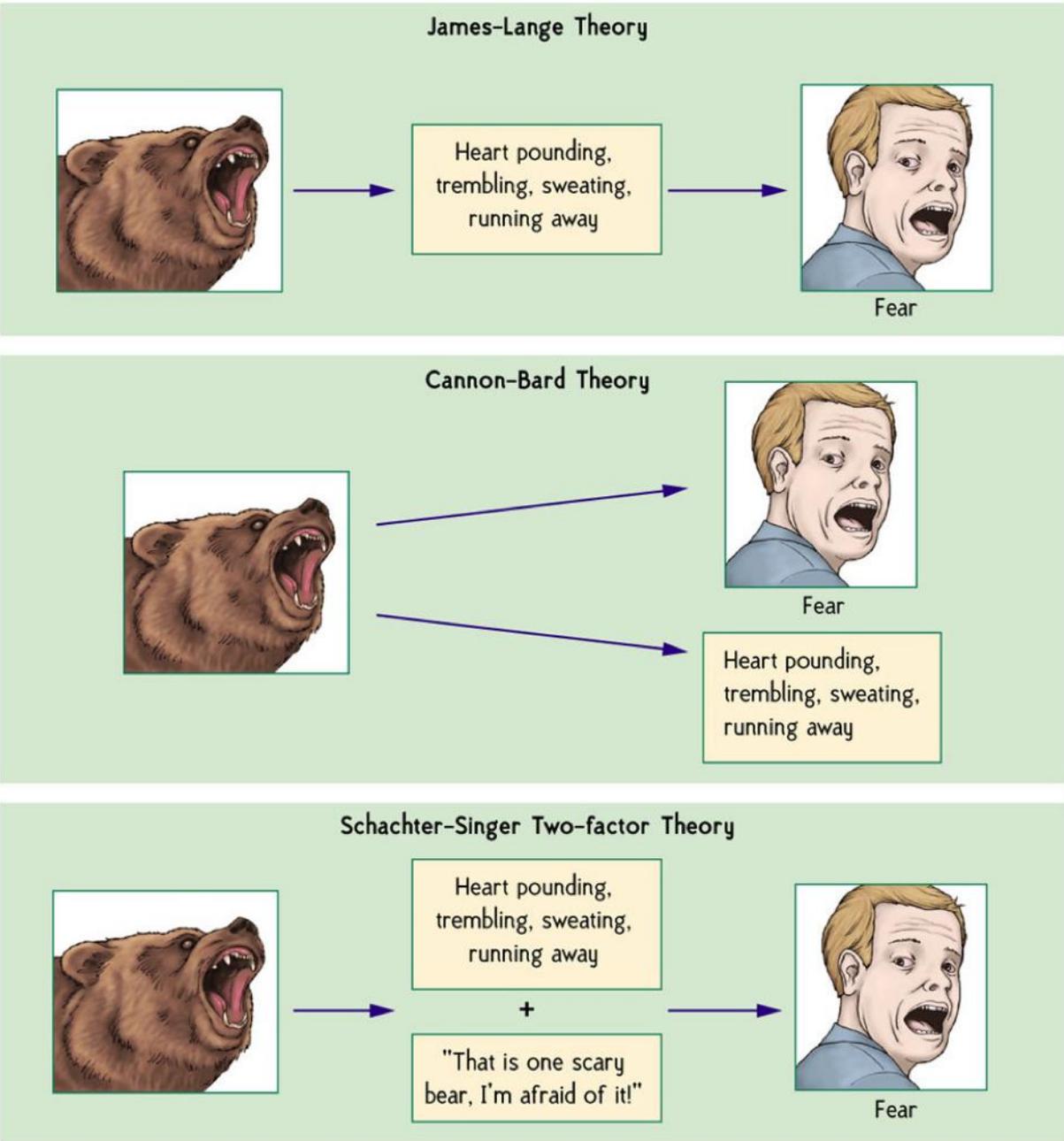
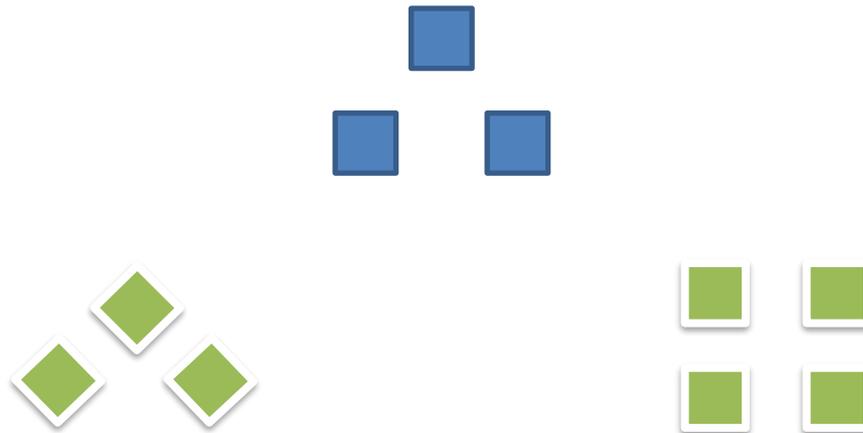


FIGURE 10.7

Atteggiamento analitico/globale

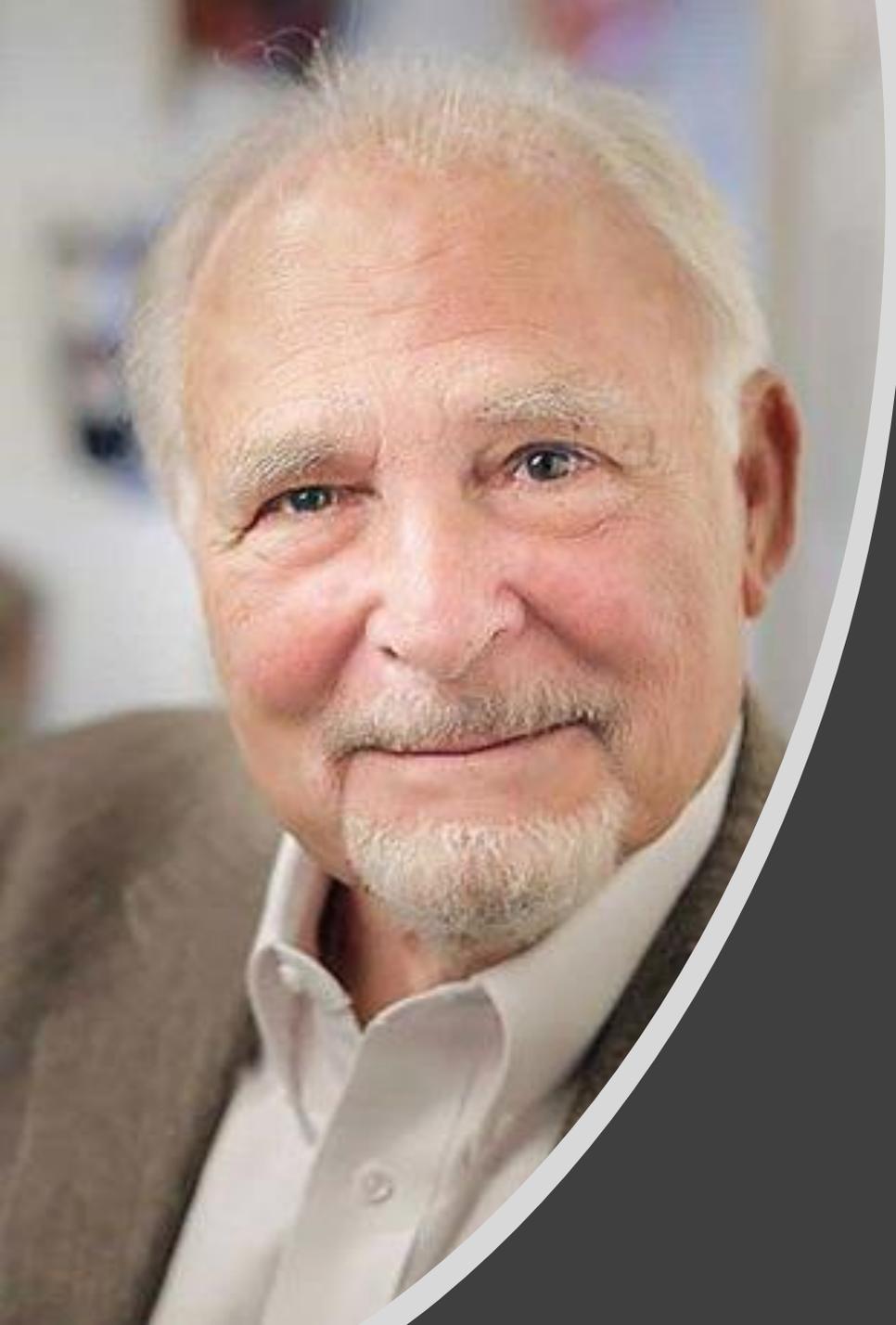
- Forma di sinistra coglie gli aspetti globali (3 elementi), quella di destra coglie il dettaglio (il quadrato)



- 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

Emozioni Positive

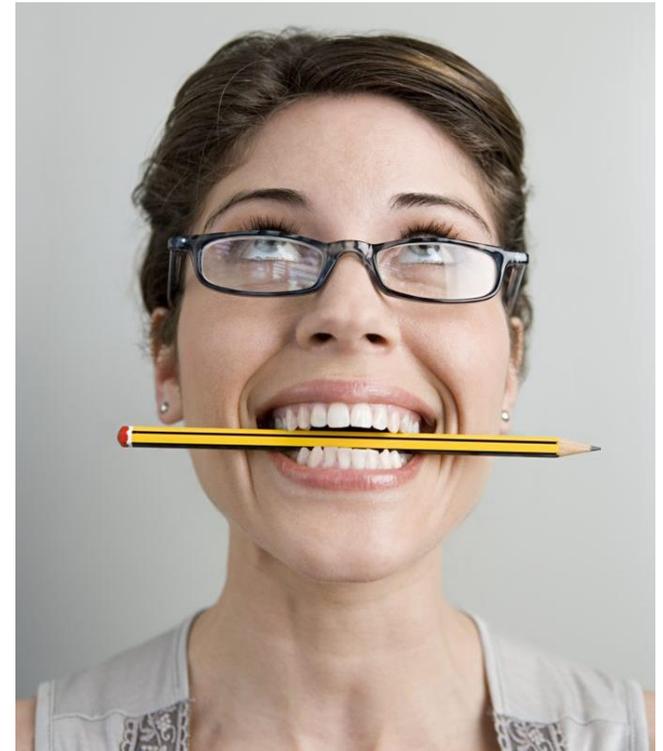
- **Aprono la mente** non focalizzano sul dettaglio
- prendono una certa **distanza dal pensiero ricorsivo** e dall'elemento di rimuginio che ci fa inciampare durante il giorno
- più creativi e flessibili, in grado cioè di trovare **soluzioni nuove e originali contro le solite routine** che per schema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



Paul Ekman

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?



Sul vero e falso sorriso



**FATTORI CHE FANNO
AUMENTARE LA FELICITA'**

ALTRUISMO

- Piacere di essere ringraziati
- Piacere di fare del bene
- Il sentimento di aver fatto “il nostro dovere umano”
- Il senso di autoefficacia
- Il narcisismo buono...

COSA DICONO LE RICERCHE SULL'ALTRUISMO

ALTRUISMO E VICINANZA

AFFINITA' E APPARTENENZA

Gli esseri umani sembrano più propensi ad essere altruisti con chi ci appare più affine (gli amici) e con chi appartiene alla comunità, piccola o grande che sia, a cui anche noi sentiamo di appartenere.

SOMIGLIANZA FISICA

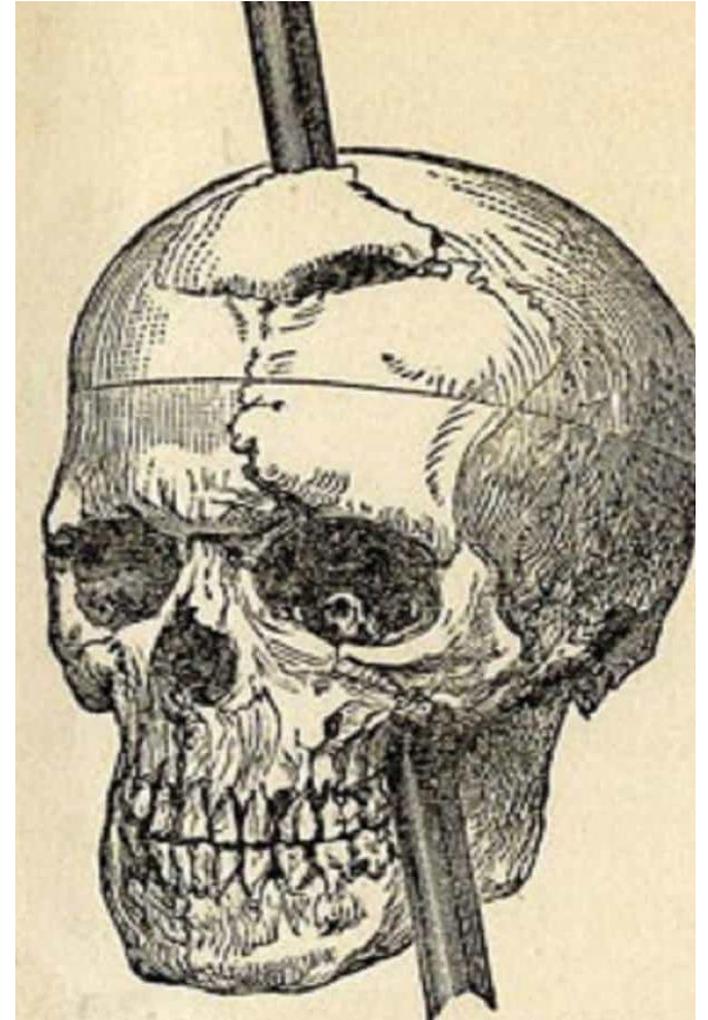
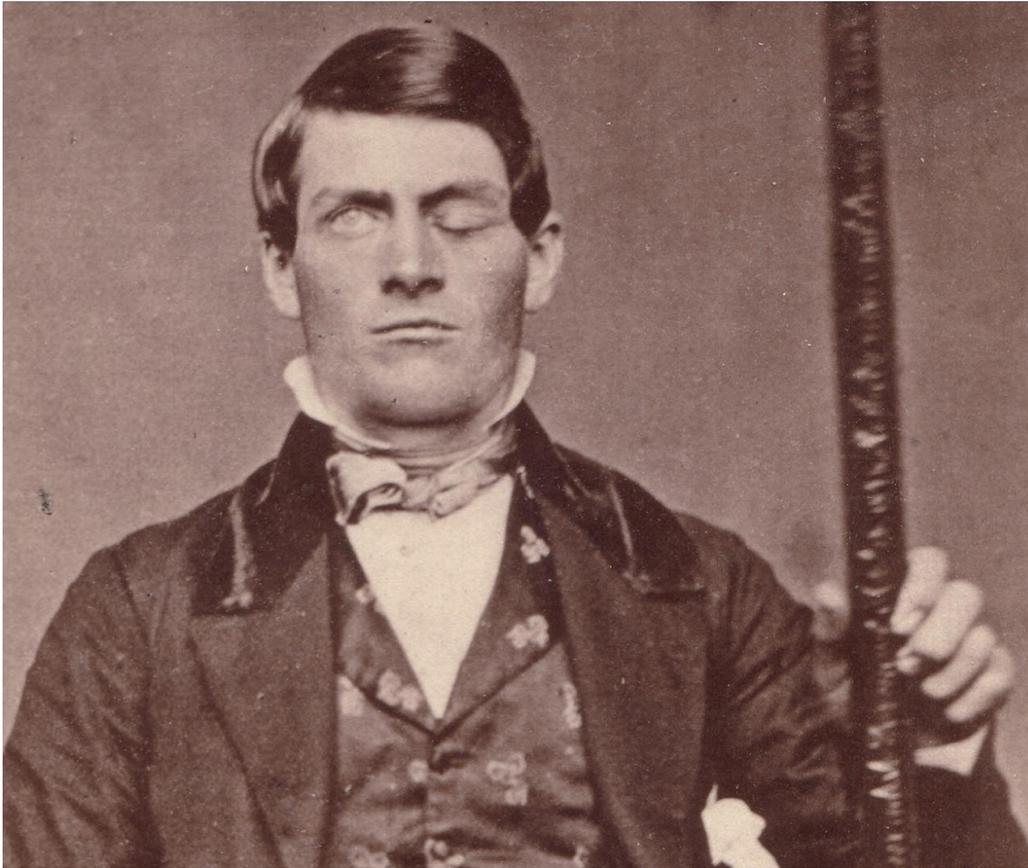
Gli esseri umani sono più propensi ad essere altruisti anche con chi percepiamo come più fisicamente somigliante a noi.

ALLARGARE GLI ORIZZONTI

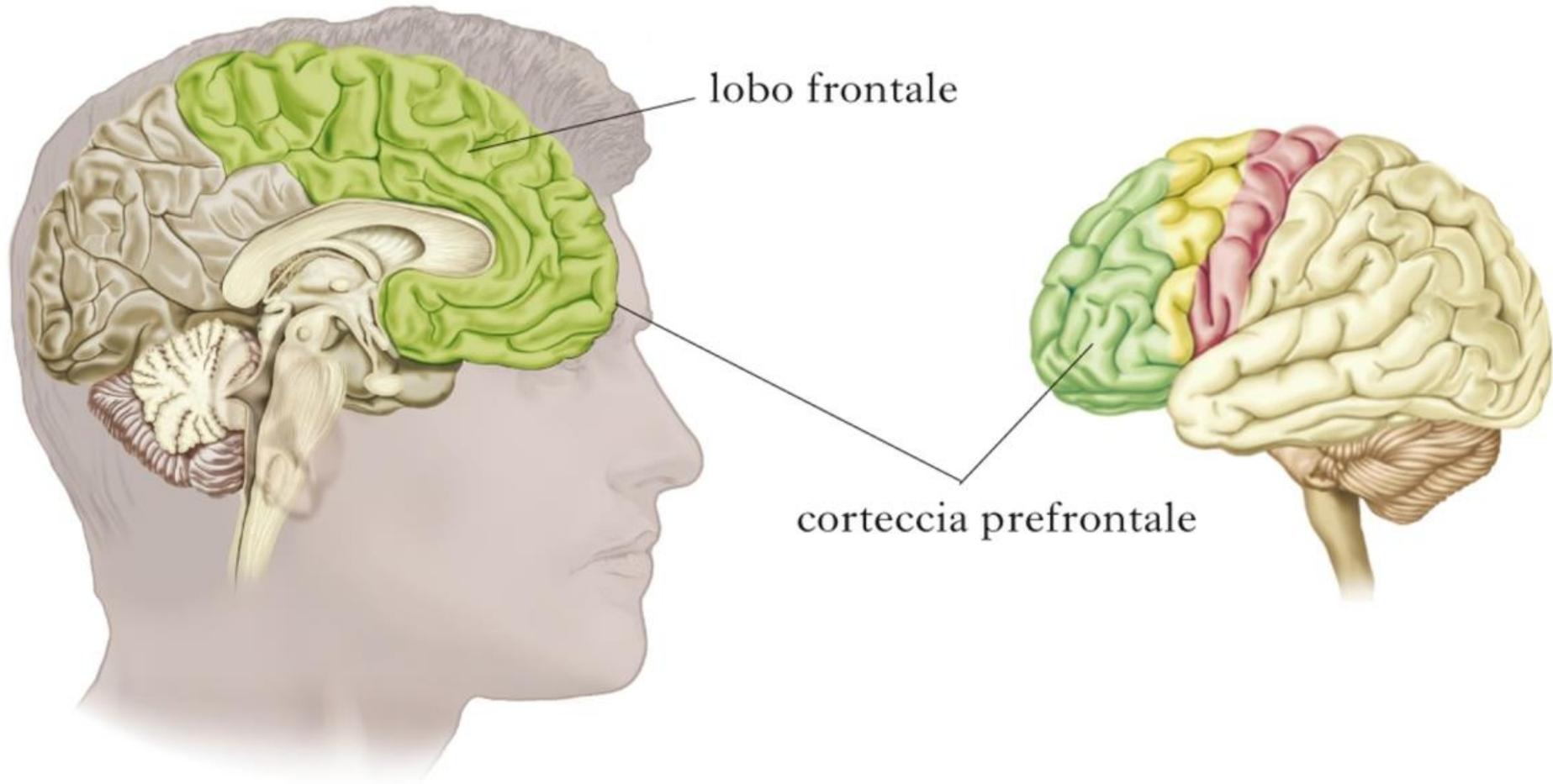
Più ampio è il nostro orizzonte più facilmente tenderemo a essere altruisti con un maggior numero di persone. E viceversa.

ALTRUISMO INNATO O APPRESO NEL
CONTESTO?

PHINEAS CAGE E LA CORTECCIA PREFRONTALE



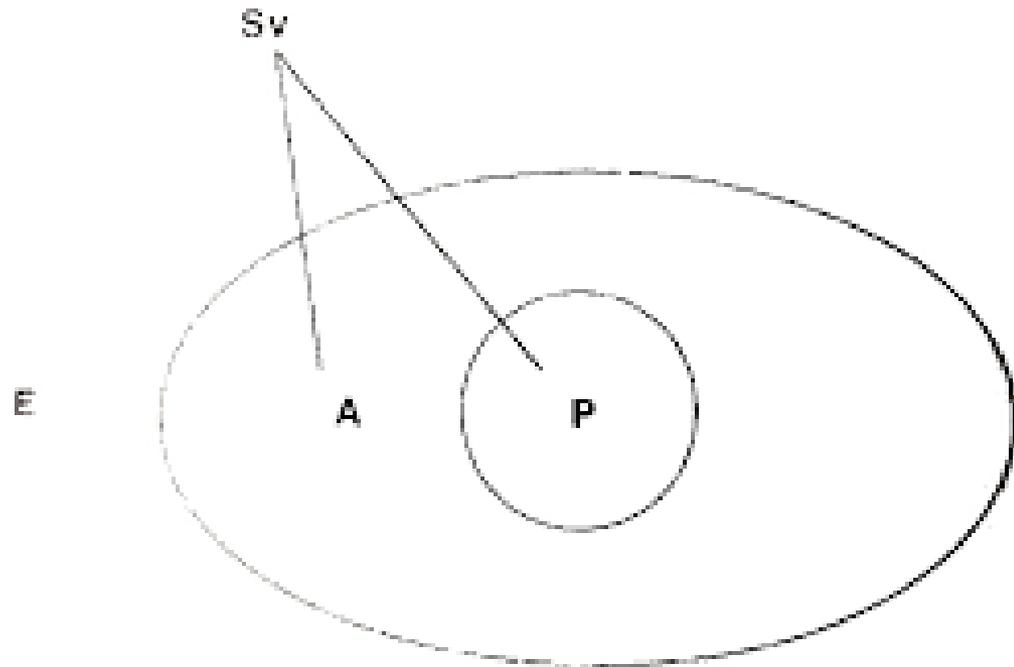
LA CORTECCIA PREFRONTALE



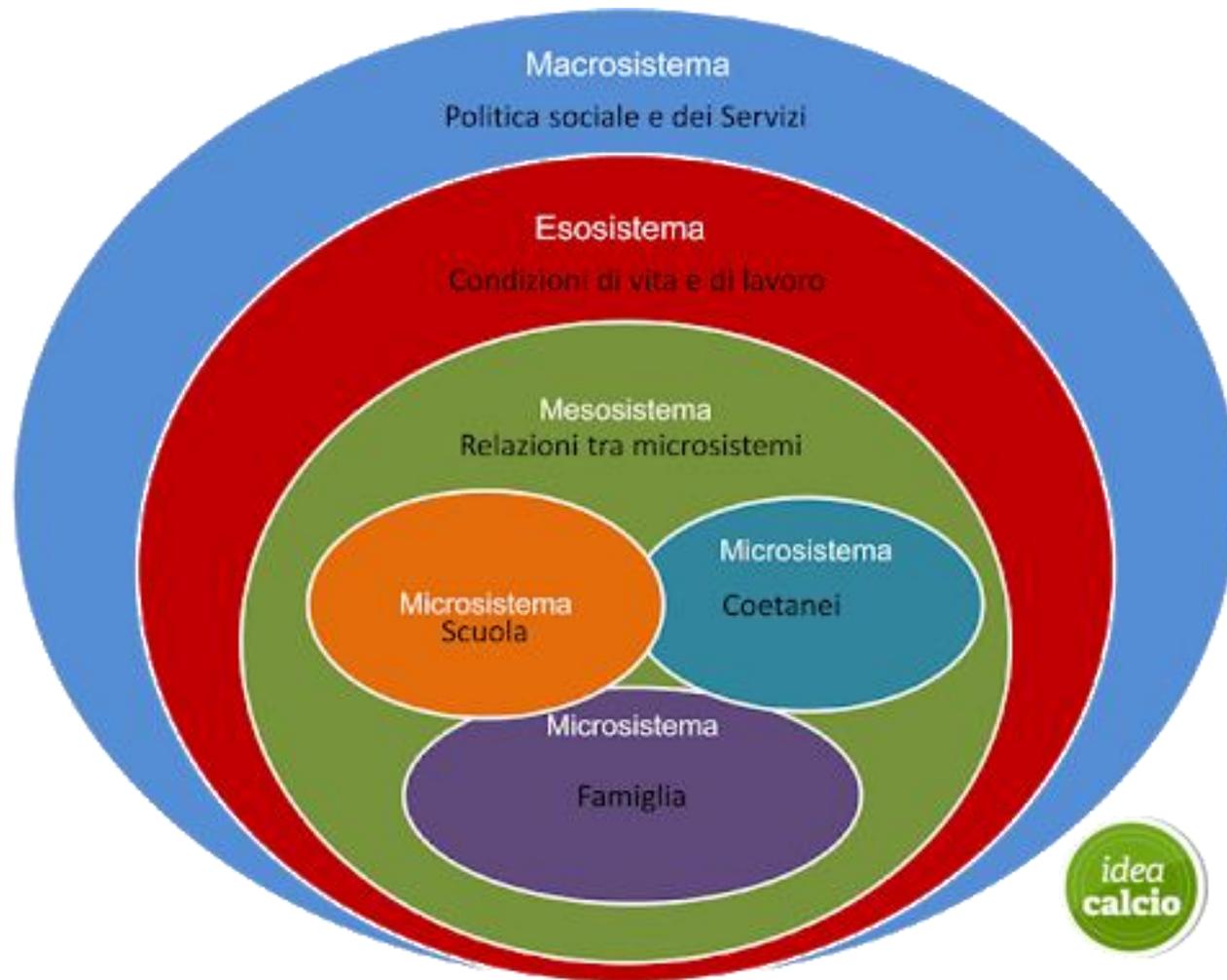
ALTRUISMO INNATO O RUOLO DEL
CONTESTO?

KURT LEWIN E LA TEORIA DI CAMPO

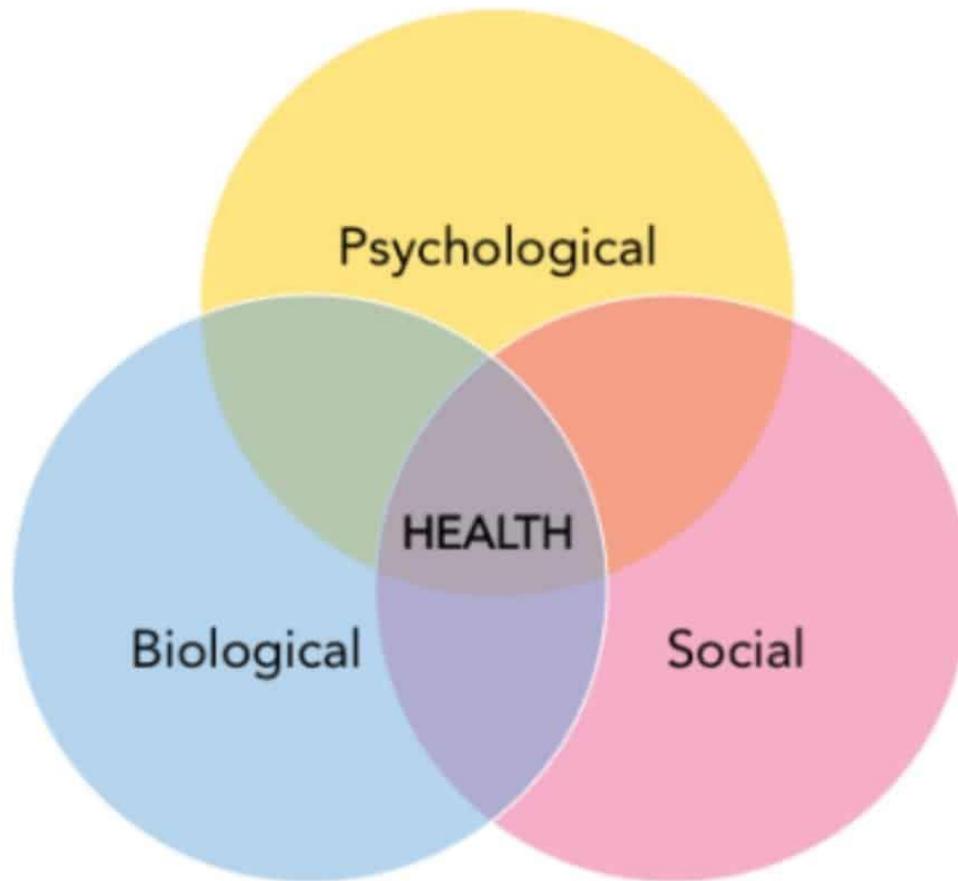
$$C = P * A$$



MODELLO DI BRONFENBRENNER



IL MODELLO BIO – PSICO – SOCIALE (Paris)



ALTRUISMO. ENDORFINE E SODDISFAZIONE

L'altruismo è connesso con un accresciuto **livello di endorfine** che sono legate con il sentirsi soddisfatti e grati per ciò che si ha, con il ridimensionare i propri problemi, con il vivere più a lungo.

Conviene però stare attenti a non farsi sovrastare o consumare dal proprio altruismo (il rischio - **burnout esiste**, ed è concreto).

ENDORFINE



Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte dal [cervello](#) e dotate di una potente attività [analgesica](#) ed eccitante. La loro azione è simile alla [morfina](#) e ad altre sostanze oppiacee.

COSA DICONO LE RICERCHE

ALTRUISMO ALLUNGA LA VITA

Il Wisconsin Longitudinal Study ha seguito un campione casuale di oltre 10mila studenti dal 1957, anno della loro laurea, a oggi.

Arrivati al 1980, gli autori dello studio hanno verificato se i soggetti svolgessero attività di volontariato o a sfondo sociale. In seguito, nel 1992, sono tornati a verificare lo stato generale di salute dei partecipanti per poi appurare, nel 2008, quanti di questi fossero ancora in vita.

I dati raccolti durante tutto il periodo di studio hanno mostrato che alla distanza di 4 anni, dei 2.384 partecipanti che non prestavano opera di volontariato, il **4,3 per cento** era deceduto. Un valore che non si discostava di molto dalla percentuale riscontrata nel gruppo dedito al volontariato per motivi di ego o soddisfazione personale.

Per converso, chi si dedicava agli altri con spirito di altruismo sincero era deceduto soltanto nella misura dell'1,6 per cento** - una percentuale di meno della metà in confronto agli altri..**



BENEVOLENZA... E GENEROSITÀ

- **Inattesa**, una sorta di gratuità
- Capacità di **vedere il bene negli** altri e volere il loro bene, rivolgendo uno sguardo buono cercando il buono...
- Questo atteggiamento è utile anche per noi stessi... quando la nostra mente a causa delle tendenze interiori o delle azioni esteriori lavora producendo **giudizi critici**... e confermando a volte le nostre idee negative.

ESERCIZIO DI BENEVOLENZA

la scala del fastidio da fare quando mi sento di BUON UMORE

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



- cose che mi infastidiscono poco perché sono di buon umore
 - cose che mi infastidiscono un po' di più
 - cose che mi infastidiscono molto pensando a quando sono arrabbiato e poco in forma
 - su queste esercitare benevolenza
- al più forse si può mirare ad un saggio silenzio

L'empatia



L'empatia

- **L'empatia** è la capacità di “mettersi nei panni dell'altro” percependo, in questo modo, emozioni e pensieri. È l'abilità di vedere il mondo come lo vedono gli altri, essere non giudicanti, comprendere i sentimenti altrui mantenendoli però distinti dai propri.



EMPATIA 2 COMPONENTI

COGNITIVA

So cosa dovrei fare in
quella situazione a
quella persona

EMOTIVA

Sento le sue emozioni,
la sua atmosfera...
naturalmente



La generosità

- Ci si rende conto della preziosità di quello che si ha che ogni giorno viviamo spesso in modo automatico e con la tendenza a dare **per scontato**
- Si ha la consapevolezza di fare parte di una **rete sociale** che offre un senso **di appartenenza**, uno sguardo positivo di ritorno alla nostra **preziosità**... alla quale si può chiedere aiuto a nostra volta
- Si tocca con mano un livello dell'esperienza sempre più minacciato dalla tendenza al successo facile e al guadagno economico ovvero l'esperienza valoriale di valori quali **fiducia nel genere umano, nella carità come bene collettivo...**

Lista della generosità

È possibile fare una lista di azioni più o meno estese attraverso le quali veicolare la generosità...?

- Complimenti
- Tempo
- Ascolto
- Regali
- Favori
- Soldi
- Sorrisi
- ...

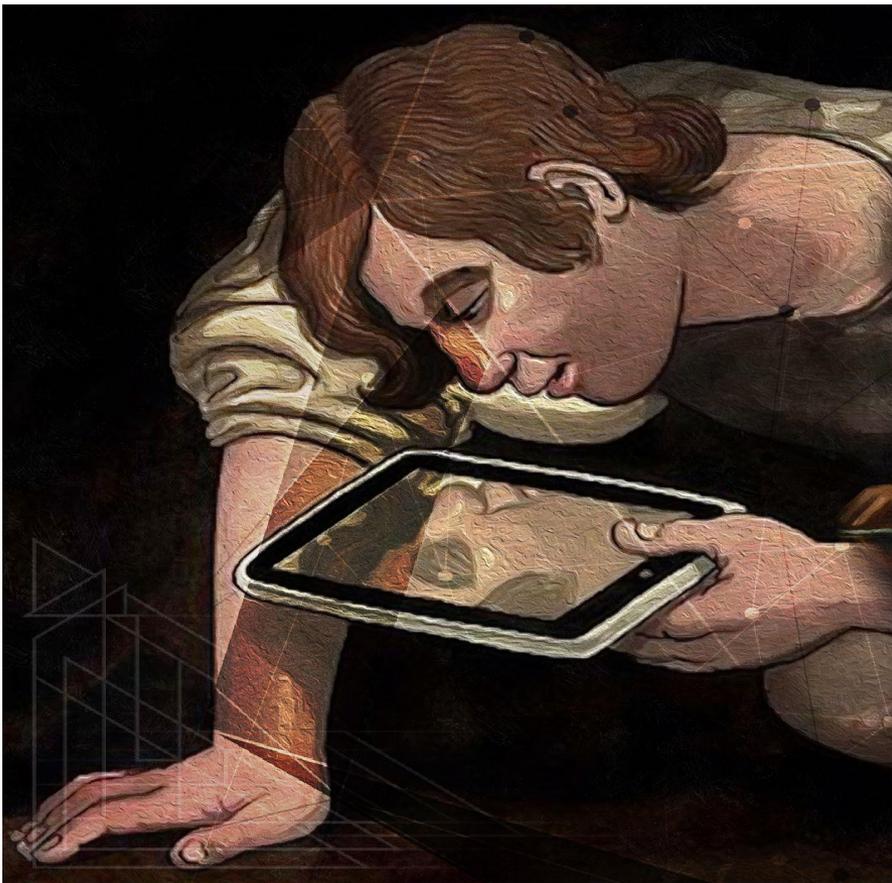
Generosità contagiosa

- Se qualcuno ci da la mano... tendiamo a farlo anche noi...
- se qualcuno ci sorride con gli occhi o con la bocca tendiamo a rispondere....
- Se in auto un automobilista ci da la precedenza o agevola la nostra manovra tendiamo ad essere generosi con un automobilista a nostra volta

Due parole sul

narcisismo





Narcisismo

- NARCISIMO
SANO

- NARCISIMO
PROBLEMÁTICO

NARCISIMO SANO



- Autostima
- Valore di se stesso
- Senso di coesione e coerenza interna
- Sicurezza
- Senso di continuità
- Capacità di «riconoscere l'altro come distinto da noi»
- Capacità di integrare aspetti positivi e negativi di noi stessi e degli altri
- Empatia

Narcisismo sano e la lezione di Searles e Winnicott

- La cellula duale
- Rispecchiamento
- Il contenimento
- Illusione
- Disillusione
- Apertura al reale e al lavoro



Narcisismo

- NARCISIMO FRAGILE
 - Troppo sensibile
 - Bassa autostima
- Critiche e rifiuti intollerabili
- Eccessiva attenzione alle reazioni degli altri
 - Spirito da salvatore
- Ricerca di approvazione
 - Vergogna
- NARCISIMO PROBLEMATICO
 - Grande considerazione di sé
 - Bisogno di apparire
 - Bisogno continuo di gratificazione
 - Reazioni esagerate alle critiche e all'insuccesso
 - Scarsa considerazione degli altri
 - Difficoltà di relazione
 - Mancanza di empatia

FATTORI CHE FANNO AUMENTARE LA FELICITA'

Esperienza estetica



- Esistono incredibili e inattesi resoconti di esperienze di contemplazione estetica riportate da persone che sono sopravvissute a situazioni drammatiche e inimmaginabili
- Non è propriamente felicità è un'esperienza di positività che ci spinge ad "eivarci" a partecipare di una bellezza più grande che riesce un po' a trascendere da noi

Esperienza estetica

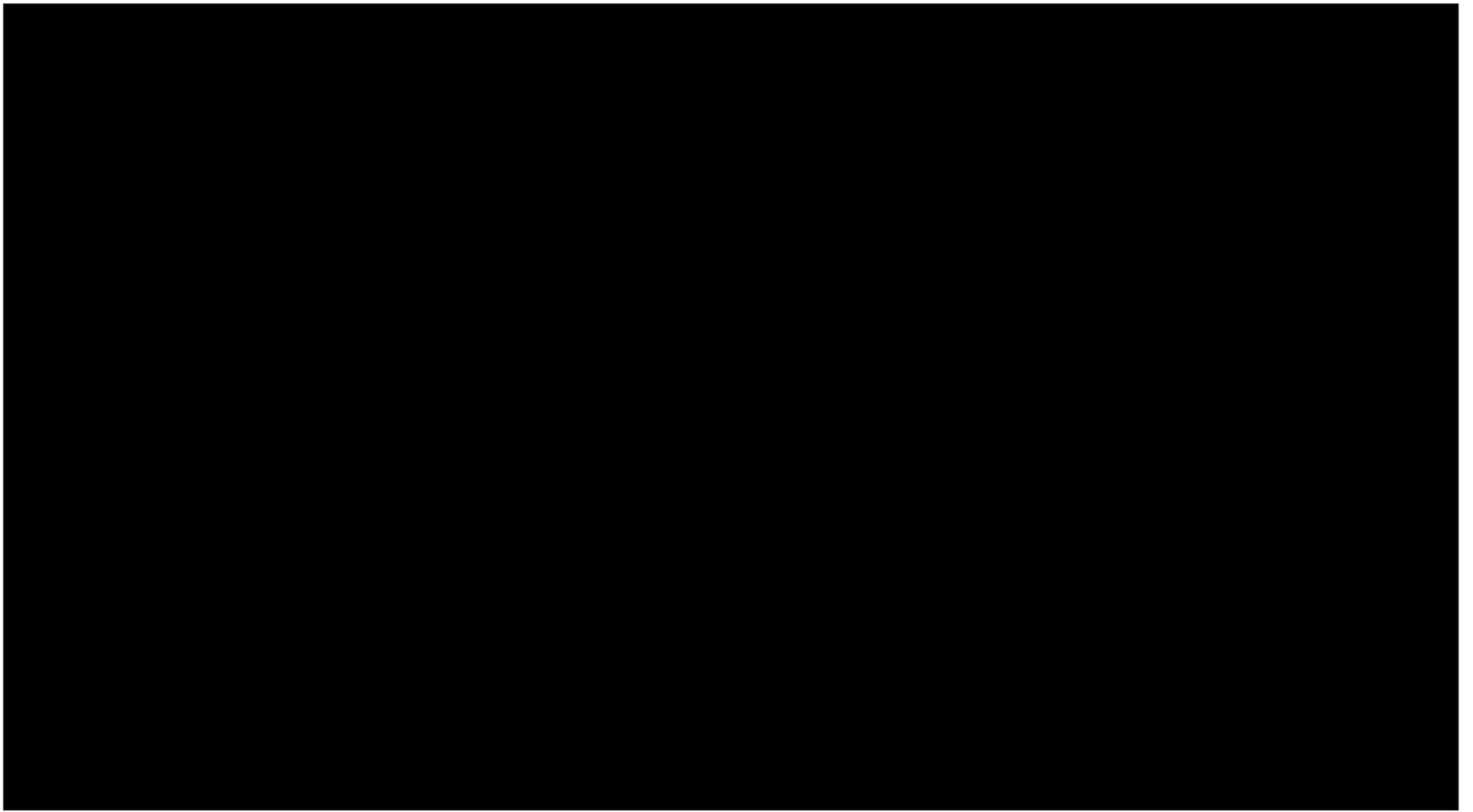
Emozioni davanti a un tramonto



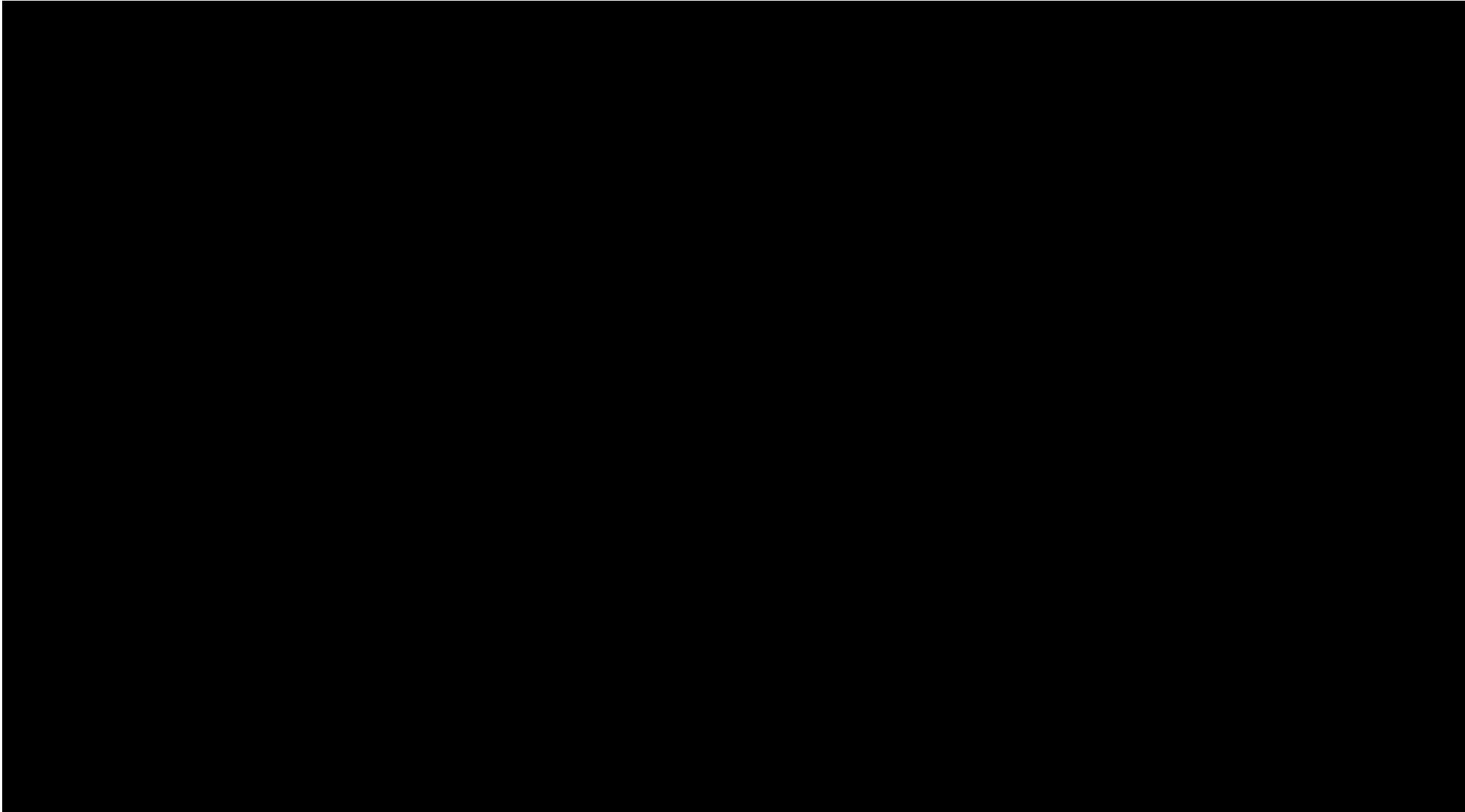
Esperienza estetica

La poesia

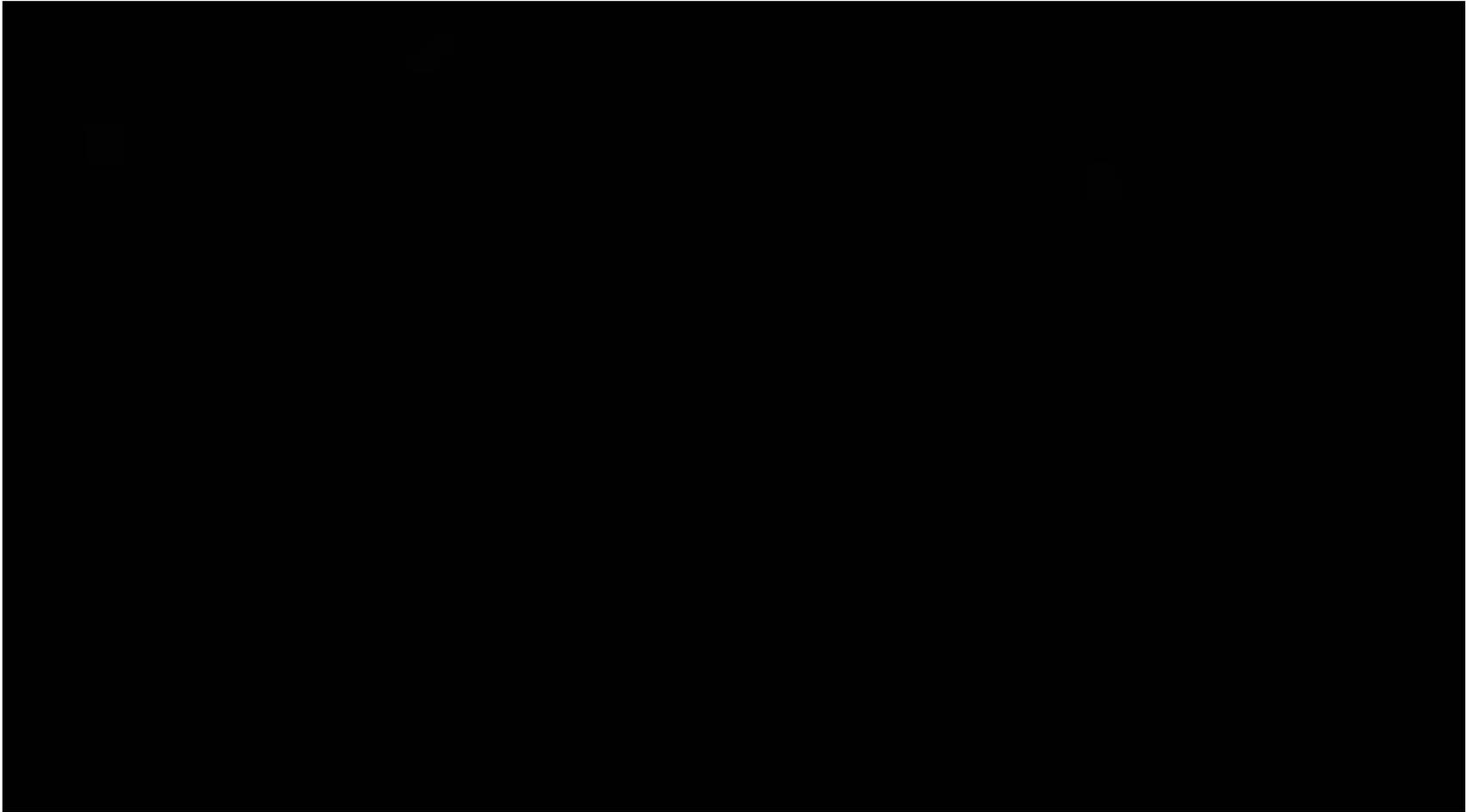
*Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
e questa siepe, che da tanta parte
dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
spazi di là da quella, e sovrumani
silenzi, e profondissima quiete
io nel pensier mi fingo, ove per poco
il cor non si spaura. E come il vento
odo stormir tra queste piante, io quello
infinito silenzio a questa voce
vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
e le morte stagioni, e la presente
e viva, e il suon di lei. Così tra questa
immensità s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce in questo mare.*



Esperienza estetica



Esperienza estetica



Il canto

- Cantare permette di far lavorare bene i **polmoni, tonifica il diaframma e i muscoli intercostali promuovendo l'attività respiratoria** (spesso con effetti positivi anche nei casi di russamento).
- Cantare ha benefici scientificamente provati sul ritmo **sonno-veglia**.
- Usare la voce e saperla modulare ha effetti sul cuore e sulla circolazione, migliora la **capacità aerobica e diminuisce la tensione muscolare**.
- Esercitarsi nel canto ha effetti positivi sui **muscoli facciali**, sulla postura, sulla nostra ricettività a livello mentale.
- Cantare rinforza il **sistema immunitario, aumenta i livelli di endorfina**, riduce la recidività a stati d'ansia cronici;

Il canto

- Cantare aumenta il **senso della stima di sé, di confidenza con se stessi.**
- Il canto costituisce un vero e proprio nutrimento a livello **spirituale.**
- Darsi al canto produce effetti sorprendenti a livello **creativo**, anche su altri ambiti, manuali, ideativi.
- Il canto attiva un processo di guarigione profondo dalle **ferite emotive**, specie dopo un lutto o la fine di una storia d'amore.

ESERCIZIO PER POTENZIARE IL SENTIRE

- Assoluto silenzio
- Concentrazione solo sulla musica... o sull'immagine...
- Musica bella (es. pianoforte)
- Finita la musica nessun applauso nessun commento ancora silenzio e occhi chiusi per tenere dentro l'emozione positiva, ma anche la percezione di essere lì a gustarla a pieno. Quello è il momento.
- Deviazione delle abitudini e degli automatismi

Ammirazione

- TROVARE QUALCOSA CHE CI STUPISCIE ovvero scoprire qualcosa che porta bellezza e forse di inaspettato
- Non è sempre facile ammirare qualcosa di bello può essere doloroso perché evidenzia il mio difetto, la mia mancanza il mio essere inferiore

Allenare l'ammirazione con alcune regole

- Fermarsi fisicamente e mentalmente e ammirare con il cuore, lasciare che ci sia un trasporto...
- Possibile ammirare un paesaggio, un quadro un oggetto facendo in modo di essere lì nel guardarlo nel qui ed ora.
- Abbassare la soglia di ciò che suscita l'ammirazione dall'enfasi iniziale a cose che sono meno appariscenti e contemplare anche quelle
- Cercare ogni giorno il momento, il luogo e l'occasione per ammirare qualcosa e avere il coraggio di fermarsi



FATTORI CHE FANNO AUMENTARE LA FELICITA'

ATTIVITA' FISICA

- Camminare
- Ginnastica
- Etc...
 - IMMOBILITÀ CI SPEGNE E INDUCE SINTOMI DEPRESSIVI...
 - Attività fisica regolare permette aumento di benessere generale e rende meno vulnerabili agli eventi stressanti

ATTIVITA' FISICA E CAMMINARE NEI BOSCHI

- camminare nei boschi **abbassa la pressione arteriosa e rallenta la frequenza cardiaca**, con ovvi benefici sul sistema cardio-circolatorio
- passeggiare nella Natura innalza i livelli di **serotonina, migliorando l'umore, alleviando stati depressivi e sensazione di dolore**