

LA PSICOLOGIA POSITIVA

RIPASSO



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...

AUTOEFFICACIA PERCEPITA

- Azione concreta
- Azione possibile
- Feedback immediato.



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 1[^] PARTE

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

FINESTRA TEMPORALE

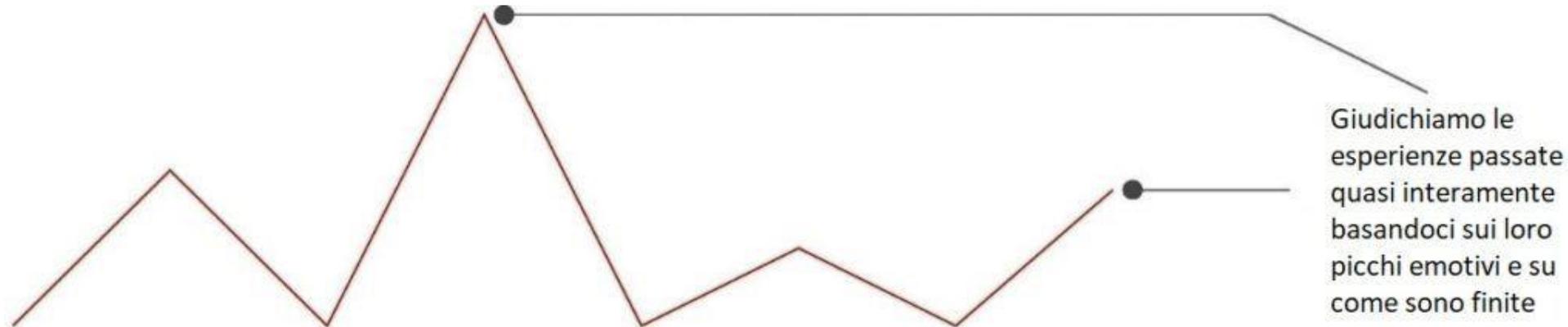
- In presenza delle avversità c'è una **finestra temporale di intervento** limitata nel tempo, altrimenti rischia di svilupparsi una sensazione di cronicizzazione del problema...
- Il ritardo nell'intervento **genera un circolo negativo** che più passa il tempo più rende difficile intervenire...

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.

SENSO DI
COLPA DELLA
FELICITA'?



**CORRIERE
DELLA SERA**

Canada: vincitore di lotteria si
suicida

*L'uomo, 42 anni, sette anni fa
aveva vinto 8,5 milioni di dollari
Usa. Sperperata la fortuna è
andato incontro a una forte
depressione*

Corriere della Sera, 05 Ottobre
2005

Il senso di colpa della felicità

- La contabilità morale
- Essere felici non toglie niente alla felicità dell'altro...
 - «non me lo merito...»
 - «è troppo...»
 - «se sono felice dopo magari succede qualcosa... chissà cosa succederà...»

Quale può essere l'obiettivo del senso di colpa...

- Spingere alla rinuncia
- Confermare vecchie e rigide idee su noi stessi... che non ci meritiamo questa cosa e quell'altra e poter così dire che tutto è sempre uguale...
- Ricostruire vecchi schemi relazionali?

OTTIMISMO



COSA È L'OTTIMISMO

- L'ottimismo è un atteggiamento che si manifesta nel **modo di sentire**, **pensare** e di **vivere** contraddistinto dalla **positività** o quantomeno dal suo prevalere sulla negatività;
- Riguarda il modo di comportarsi e interagire con il prossimo e la società.

C'è ottimismo e... «ottimismo»

OTTIMISMO «INGENUO»... O «FORZATO»... O «OTTUSO»...

- Atteggiamento di **forzata positività** senza la capacità di tenere in considerazione l'oggettività delle cose...
- **Esame di realtà?**



OTTIMISMO REALISTICO

- L'**ottimismo realistico** è la sintesi virtuosa della capacità di considerare i dati reali e oggettivi ma **cercando in essi la positività senza negare gli aspetti negativi della situazione attuale.**
- L'Ottimista Realista cerca di raggiungere i suoi obiettivi anche partendo da una situazione non ancora perfetta.
- Il motto delle persone che hanno ottimismo realistico non è: " tutto è positivo " bensì " la situazione è questa... ma con impegno riuscirò a sistemare le cose al meglio, imparando a fare quello che ancora non so fare! "

MODO DI PENSARE... E OTTIMISMO

- Secondo gli studi di Martin Seligman la differenza principale nel modo di pensare dell'ottimista rispetto al pessimista, sarebbe nello **stile attributivo**, ovvero nel modo in cui valuta le cose e interpreta le situazioni; in particolare quelle negative.

STILE DI PENSIERO PESSIMISTA

Seligman ha notato 3 caratteristiche distintive che ci renderebbero pessimisti (la 4^a aggiunta dopo)

- 1) la tendenza a pensare che le cose negative siano piuttosto **permanenti**, cioè molto durature.
- 2) la tendenza a **generalizzare la negatività** e percepirla come pervasiva di tutta la vita.
- 3) la tendenza a **considerarsi come la causa** della negatività e cioè farne una questione personale.
- 4) la tendenza ad **ingigantire la negatività** e percepire i problemi come più **Pesanti** di quanto siano in realtà

STILE DI PENSIERO PESSIMISTA

In definitiva il massimo del pessimismo si avrebbe quando percepiamo una situazione negativa con le **4P**:

- **P**ermanente,
- **P**ervasivo,
- **P**ersonale
- **P**esante.



L'OTTIMISMO REALISTICO

- L'**ottimismo realistico** si distingue per la capacità di percepire le situazioni negative con una combinazione precisa di queste 4 caratteristiche, detta **3E+1P**.
- In pratica per l'ottimista realista le situazioni negative sono:
 1. **Estemporanee** (è convinto che tutto prima o poi cambia)
 2. **Esclusive** (il bene o il male non sono mai ovunque)
 3. **Personali** (si sente sempre in parte responsabile della situazione o almeno di come risponderà alla situazione)
 4. **Esigue** (sa che forse poteva andare peggio e che comunque probabilmente ci sono problemi più gravi)

UNA RICERCA...

- È un gruppo di ricerca italiano ha esaminato la relazione tra **ottimismo e stili decisionali**: (università Kore di Enna, & Università di Verona)
- L'ottimismo rende le persone più fiduciose sulla possibilità di **risolvere un problema.**

Quindi, come prendono decisioni gli ottimisti?

Le persone con alti livelli di ottimismo, in genere, presentano:

stili decisionali razionali e logici,

caratterizzati da una forte capacità di

ricerca di informazioni,

maggiore **definizione degli obiettivi,**

una maggiore **pianificazione** di azioni con definizione di piani alternativi.

Come decidono i pessimisti?

Livelli più bassi di ottimismo, sono associati a:

- strategie evitanti,
- procrastinazione,
- presenza di dubbi
- maggiore propensione alla delega

Ma l'ottimismo ha anche dei rischi?

- In effetti, alcuni studi hanno dimostrato un legame tra ottimismo disposizionale e tendenza al rischio.
- Nello studio di Gibson (2004), le persone con un alto livello di ottimismo dimostrano di avere aspettative di vittoria più alte nel gioco d'azzardo e continuano a scommettere anche dopo aver registrato un risultato negativo (Gibson & Sanbonmatsu, 2004).

Il pessimismo ha un'utilità?

- Il pessimista “moderato” ha una visione più realistica in alcune situazioni manifestando una maggiore efficacia e funzionalità... ad esempio responsabile della sicurezza, dell'ingegneria della qualità...

L'OTTIMISMO È UN «TRATTO
DELLA PERSONALITÀ»?



La personalità

- Con il termine **personalità** si intende l'insieme delle **caratteristiche psichiche** (modo di elaborare le informazioni, di pensare...) e delle modalità **comportamentali** (inclinazioni, interessi, modi di fare) e delle modalità **relazionali** che definiscono il nucleo delle differenze individuali, nella molteplicità dei contesti in cui la condotta umana si sviluppa.



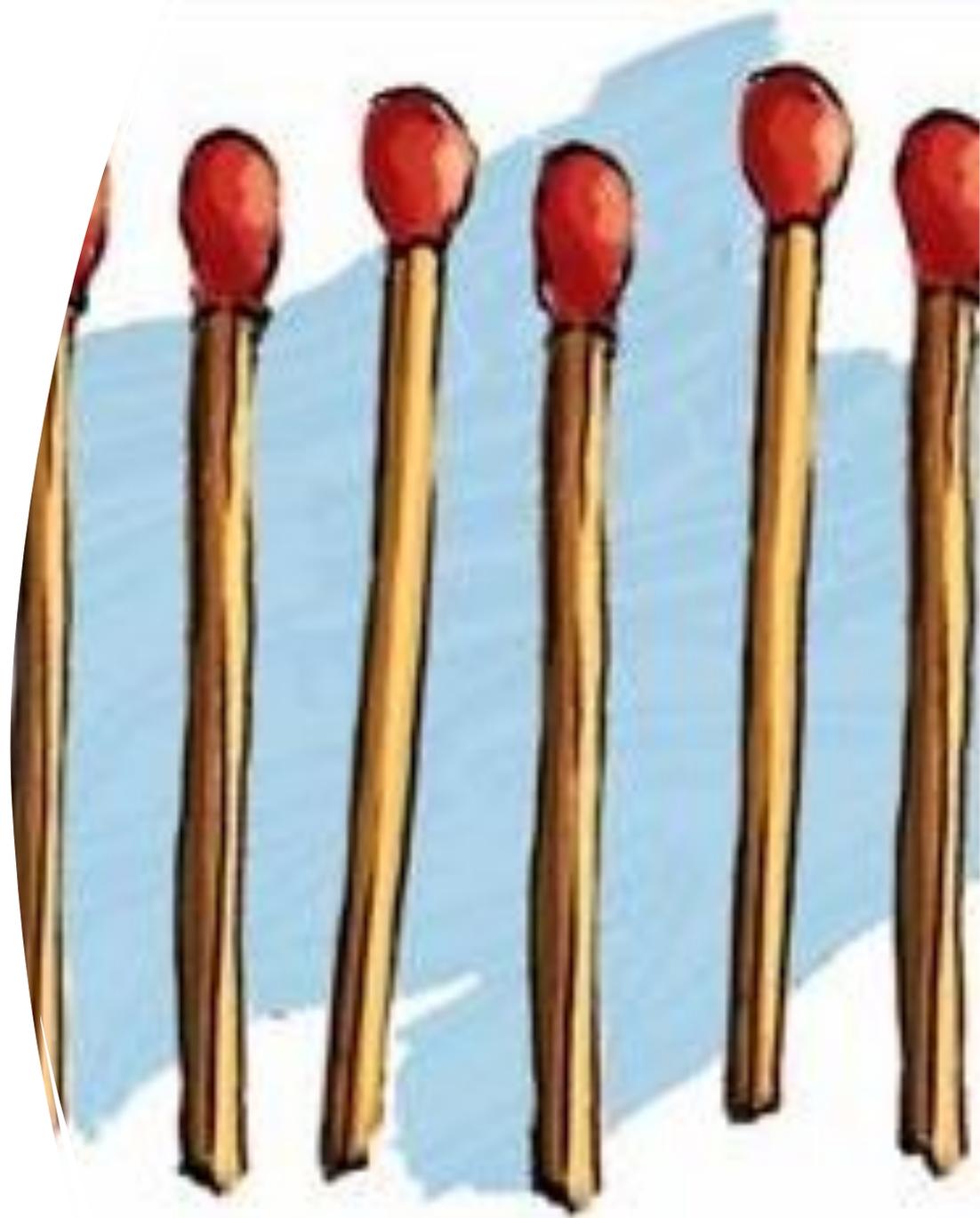
La teoria dei Big Five

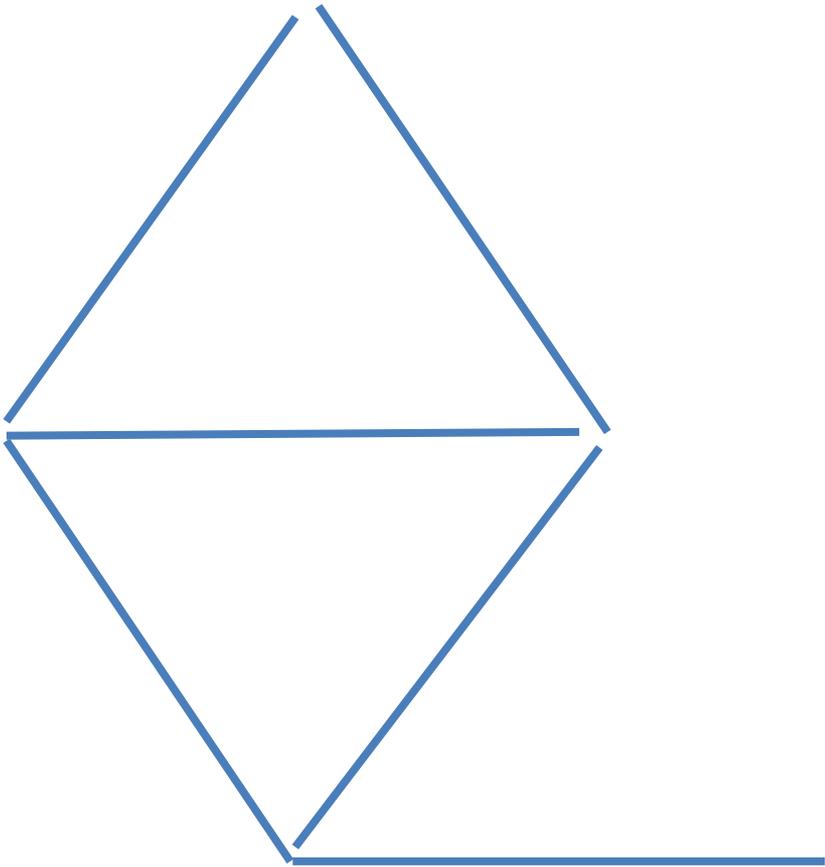
Secondo questa teoria vi sono cinque grandi fattori della personalità che

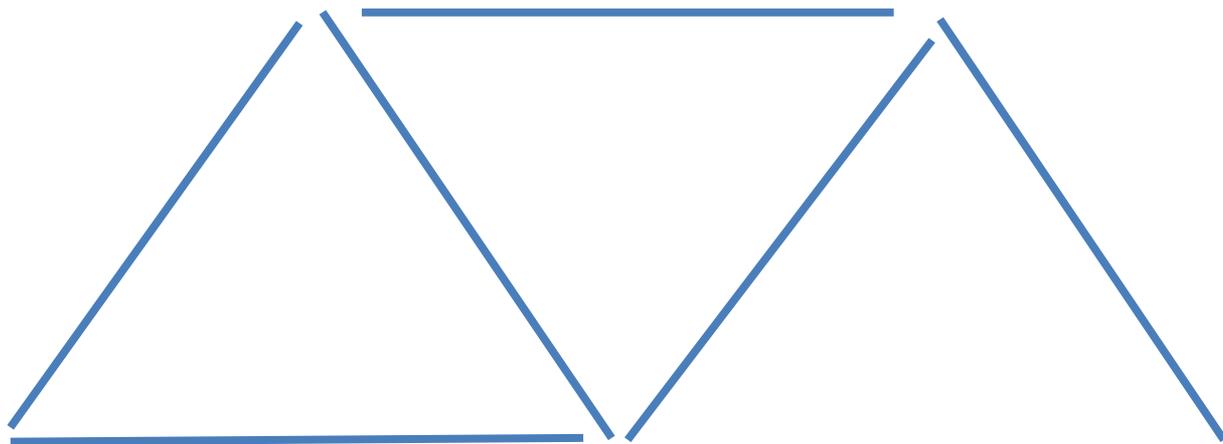
- 1. Estroversione.** Il polo positivo di questo fattore è rappresentato dall'emozionalità positiva e dalla socialità, laddove quello negativo è rappresentato dall'introversione, ossia dalla tendenza ad «esser presi» più dal proprio mondo interno che da quello esterno.
- 2. Amicalità.** Il polo positivo di questo fattore è rappresentato da cortesia, altruismo e cooperatività; il polo negativo da ostilità, insensibilità ed indifferenza;
- 3. Coscienziosità.** Questo fattore contiene nel suo polo positivo gli aggettivi che fanno riferimento alla scrupolosità, alla perseveranza, alla affidabilità ed alla autodisciplina e, nel suo polo negativo, gli aggettivi opposti;
- 4. Nevroticismo.** Il polo positivo di questo fattore è rappresentato da vulnerabilità, insicurezza ed instabilità emotiva. Il polo opposto è rappresentato dalla stabilità emotiva, dalla dominanza e dalla sicurezza.
- 5. Apertura all'Esperienza.** Il polo positivo di questo fattore è rappresentato da creatività, anticonformismo ed originalità. Il polo opposto è, invece, identificato dalla chiusura all'esperienza, ossia dal conformismo e dalla mancanza di creatività ed originalità.

Sei fiammiferi

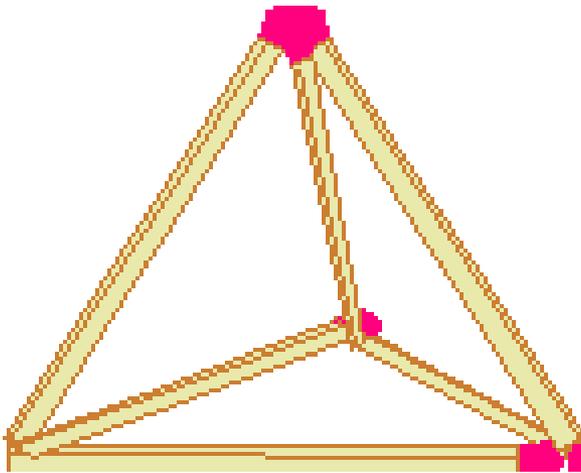
Avendo a disposizione sei fiammiferi provate a formare quattro triangoli equilateri, senza piegarli o spezzarli.







SOLUZIONE

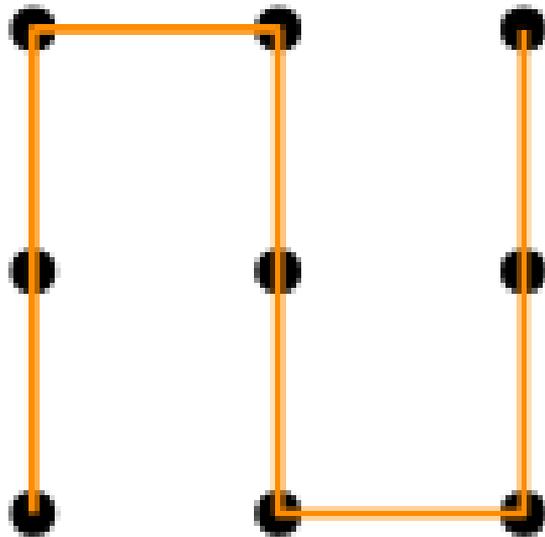
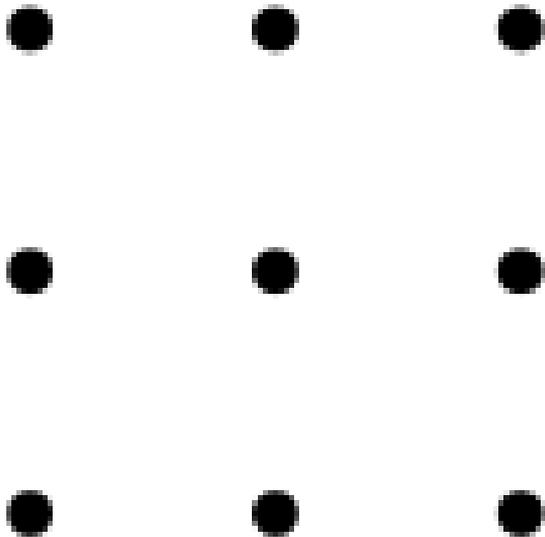


- La soluzione si ottiene disponendo i sei fiammiferi in modo da costruire un tetraedro regolare, cioè una piramide a base triangolare, dunque una figura tridimensionale. La maggior parte dei soggetti non riesce a risolvere questo problema perché pensa che i fiammiferi vadano disposti su un piano.

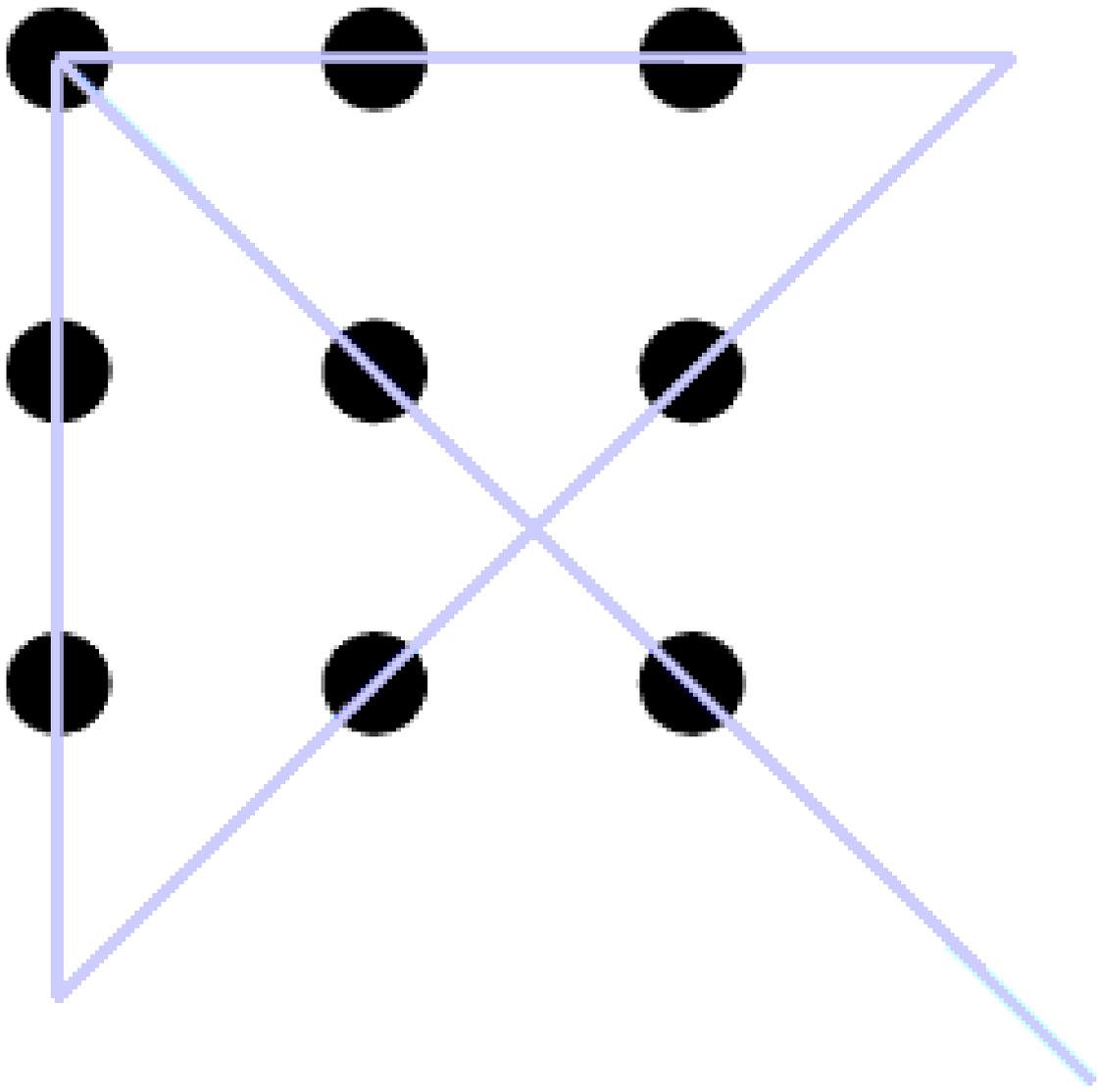
- Prendi un foglio di carta e disegna 9 punti disposti come nella figura qui sotto.
- Devi tracciare non più di quattro segmenti di linea per coprire tutti i 9 punti, ma senza mai staccare la penna dal foglio.
- Adesso, traccia fino a quattro segmenti di linea, in modo da toccare tutti i punti.
- Mi raccomando però, c'è una sola regola del tutto fondamentale: nel tracciare le linee non devi mai staccare la penna dal foglio.







- Costruiamo **schemi e limitazioni** con la nostra testa anche quando nessuno le ha esplicitate o dette...



Allenare l'ottimismo??

La buona notizia è che se non siamo “nati” ottimisti, possiamo imparare ad esserlo.

Attento agli automatismi: quando ci capita qualcosa, non diamo per scontato il modo in cui ce lo raccontiamo.

Attento alla... grammatica: facciamo attenzione a tutte le volte che usiamo parole come “Io”, “me”, “Sempre”, “Mai”. Se li riscontriamo in grande numero, è probabile che ci stiamo dando spiegazioni personali, permanenti e pervasive. Bene per gli eventi positivi, molto rischioso per quelli negativi

Fuori le prove: le nostre spiegazioni pessimistiche il più delle volte sono esagerate. Chiediamoci allora “*Che prove ho di quello che sto dicendo?*”.

TECNICA DELL' A-B-C-D DI SELINGMAN

Tecnica dell'ABCD (Seligman, 1990). Questa tecnica si basa sulla presa di coscienza dello sviluppo dei **propri pensieri e le emozioni** che ne derivano; si divide in quattro sezioni, partendo proprio dall'A, un evento accaduto nel qui ed ora.

- A – Activating event (Avversità) – sono gli eventi antecedenti.
- B – Belief system (cosa hai pensato?) – sono i pensieri.
- C – Consequences (come hai reagito?) – sono le emozioni e i comportamenti che seguono i pensieri
- D – Disputa (discuti con le tue idee) – un rimedio per i pensieri negativi che accompagnano le avversità. Mette in discussione le convinzioni (i pensieri,

METODO A-B-C-D

A – si tratta generalmente di una avversità, una qualsiasi anche la più semplice.

Deve essere però descritta con imparzialità. Parte degli esempi proposti da Seligman sono: un rubinetto che perde, accorgersi dell'offesa di un amico, un bambino che non smette di piangere, una grossa spesa, una disattenzione da parte del partner.

- **B – si tratta dei pensieri immediatamente dopo l'avversità, che rappresentano la modalità secondo la quale si interpreta l'evento.**
- Degli esempi possono essere: “il mio amico è sicuramente arrabbiato con me” e “il rubinetto perde per colpa mia”.

C – sono le conseguenze dei pensieri; questa sezione indaga come si è sentito il soggetto, e cosa ha fatto, come conseguenza del pensiero.

Parte degli esempi da lui proposti sono:
“non avevo energia”, “l’ho fatto/a scusare”,
“sono tornato a letto”.

D – è la disputa, vista come un rimedio per i pensieri negativi che accompagnano le avversità.

- Il ruolo della disputa è quello di mettere in discussione le convinzioni, cioè i pensieri, B.

- Questo passaggio può avvenire solo in seguito ad una presa consapevolezza del **legame tra le emozioni di disagio (C) e i pensieri (B)**.
- Ciò che viene richiesto all'individuo è di contestare in modo deciso le convinzioni che seguono le avversità.

- Seligman, impostando l'esercitazione sull'ottimismo disposizionale, propone **quattro modi per rendere convincenti le contestazioni:**
 - **Prove** – Che prove ho che giustificano il mio pensiero?
 - **Alternative** – Ci sono delle spiegazioni alternative?
 - **Implicazioni** – Anche se i miei pensieri sono corretti, quali sono le implicazioni?
 - **Utilità** – Mi è utile soffermarmi su questi pensieri?

- DISCUSSIONE

- Metto in crisi le mie credenze con spiegazioni alternative

- prove che siano a favore della credenza stessa

- Non avere superato l'esame significa che sono un incapace?
Esistono prove di questo?

- Introduco a questo punto spiegazioni alternative

- Considero le conseguenze alternative cercando di “de-catastrofizzare le conseguenze”

- Pensare in questo modo che sono un incapace che conseguenze avrà? Mi sarà utile...

Nella pratica...

- L'esercitazione impostata da Seligman richiede che l'individuo, una volta compresi questi concetti, **prenda nota su un foglio, per sette giorni consecutivi, delle avversità che ha affrontato durante la giornata.**

Nella pratica...

- Poi, occorre compilare le sezioni B e C collegate all'A iniziale, facendo attenzione a cercare il collegamento tra pensiero e sua conseguenza.

Nella pratica...

- Viene spiegato quindi ai soggetti di fare attenzione al fatto che le spiegazioni pessimistiche scatenano la passività e lo sconforto, mentre le spiegazioni ottimistiche generano energia.

programma

- Settimana I
 - Mi concentro su a-b-c
- Settimana II e III
 - Discussione
- Settimana IV
 - energizzazione