

LA PSICOLOGIA POSITIVA

RIPASSO



**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

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



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

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.

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).

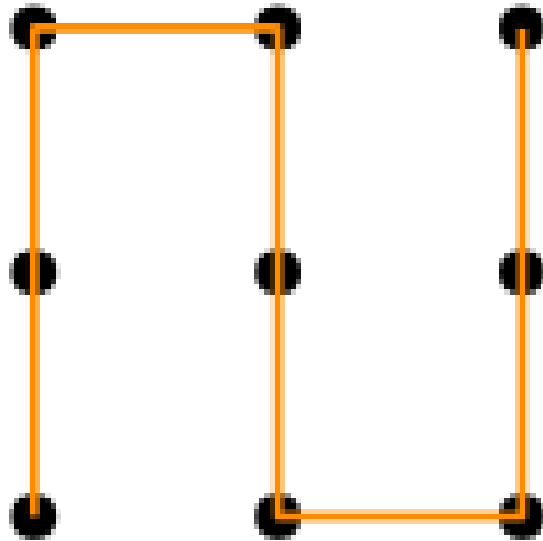
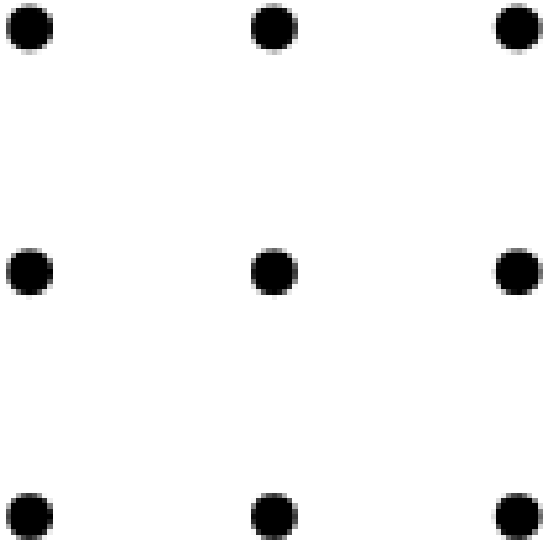
Il pessimismo ha un'utilità?

- 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...

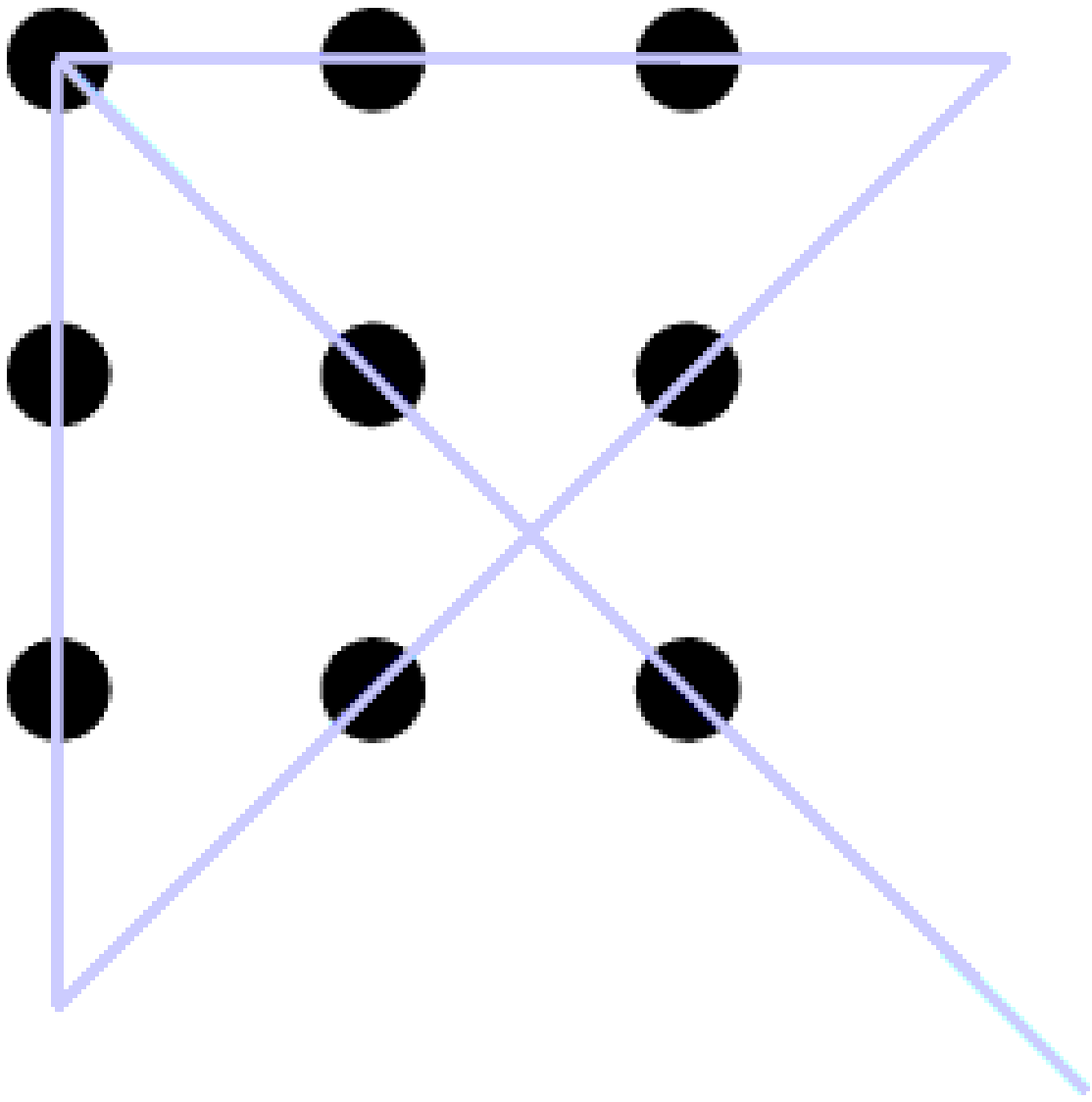
La teoria dei Big Five

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.



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



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

COPING

- Il concetto di **coping** si riferisce al modo in cui le persone rispondono e fronteggiano situazioni avverse e sfidanti.

Due diverse **strategie di coping**:

- *Problem-focused coping* o **strategia focalizzata sul problema**, per cui la persona esplora le proprie capacità di affrontare e dominare l'evento, compiendo delle azioni per intervenire direttamente sul problema;
- *Emotion-focused coping* o **strategia centrata sull'emozione**, ovvero tentativi regolativi di modificare l'impatto emozionale negativo dell'evento.

Strategie di coping efficaci

- **Ottimismo**, ossia coltivare aspettative di buon esito nelle situazioni e nelle difficoltà
- **Senso di padronanza** (*mastery*), dato dalla percezione di poter esercitare un certo controllo e regolare i propri stati mentali e comportamenti. È collegato alle convinzioni di **autoefficacia**.
- **Buona autostima**
- **Supporto sociale**, definito come la percezione di essere apprezzati e di far parte di una rete sociale su cui far affidamento.

Strategie di Coping efficaci

- **L'ANTICIPAZIONE** cerchiamo di ridurre lo stress di un dato compito, immaginando preventivamente quel che potrebbe accadere e preparandoci per come saremo in grado di poterlo gestire al meglio.
- **L'UMORISMO**, quando usato come strategia di coping costruttivo, può avere particolare beneficio alla salute, sia emotiva che mentale. Con una visione umoristica della vita, le esperienze stressanti possono essere e sono spesso ridotte al minimo.

Coping non utile

- Esempi di strategie comportamentali disadattive:
 - dissociazione,
 - sensibilizzazione,
 - ricerca della sicurezza,
 - evitamento ansioso
 - fuga (compresa l'automedicazione).

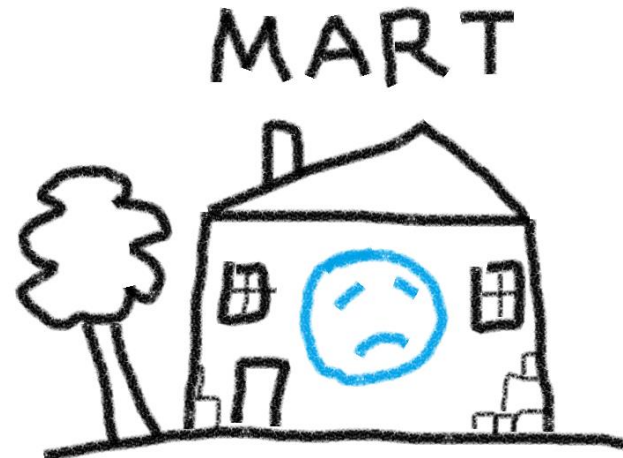
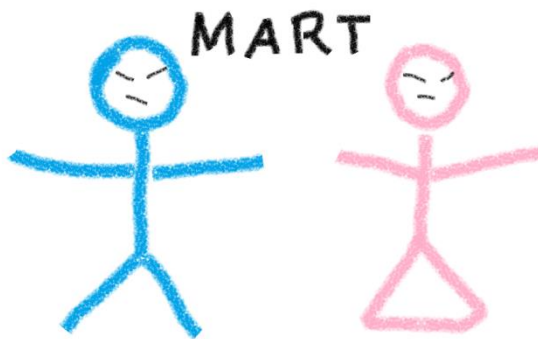
ESERCIZI PRATICI

Il taccuino di Yves – Alexandre Thalmann

Scriviamo su un taccuino due volte alla settimana 3 aspetti per i quali essere grati...



Esercizio... oggi le cose sono state +
oppure -



ESERCIZIO DI ANALISI DELLE PREOCCUPAZIONI

- Annotare tutte le preoccupazioni e la loro intensità (almeno 2 settimane)
- Riporre il diario delle preoccupazioni in un cassetto per 1 mese senza guardarlo più
- Riprendere il diario e fare un bilancio.
 - Preoccuparmi mi è servito?
 - Quando ho smesso di preoccuparmi cosa è successo?
 - Quello che temevo è diventato meno probabile?



ESERCIZIO DELLO «SFOGO DELLE PREOCCUPAZIONI»

- SCRIVERE TUTTE LE PAURE I PENSIERI LE ANSIE LE PREOCCUPAZIONI GLI STATI D'ANIMO ETC... SU UN APAGINA COME UNO SFOGO LIBERO... MA PER UN TEMPO LIMITATO
- ES. 10 MINUTI DI SFOGO
- AD UN ORARIO PRESTABILITO

IMMAGINI POSITIVE

- ESERCIZIO DI ANALISI DEI PENSIERI NEGATIVI
 - Prestare attenzione ai pensieri negativi e alle sensazioni associate
 - Sostituire i pensieri negativi con un'immagine positiva piacevole, meglio se qualcosa di già sperimentato
 - Il pensiero positivo alternativo deve essere credibile e realistico



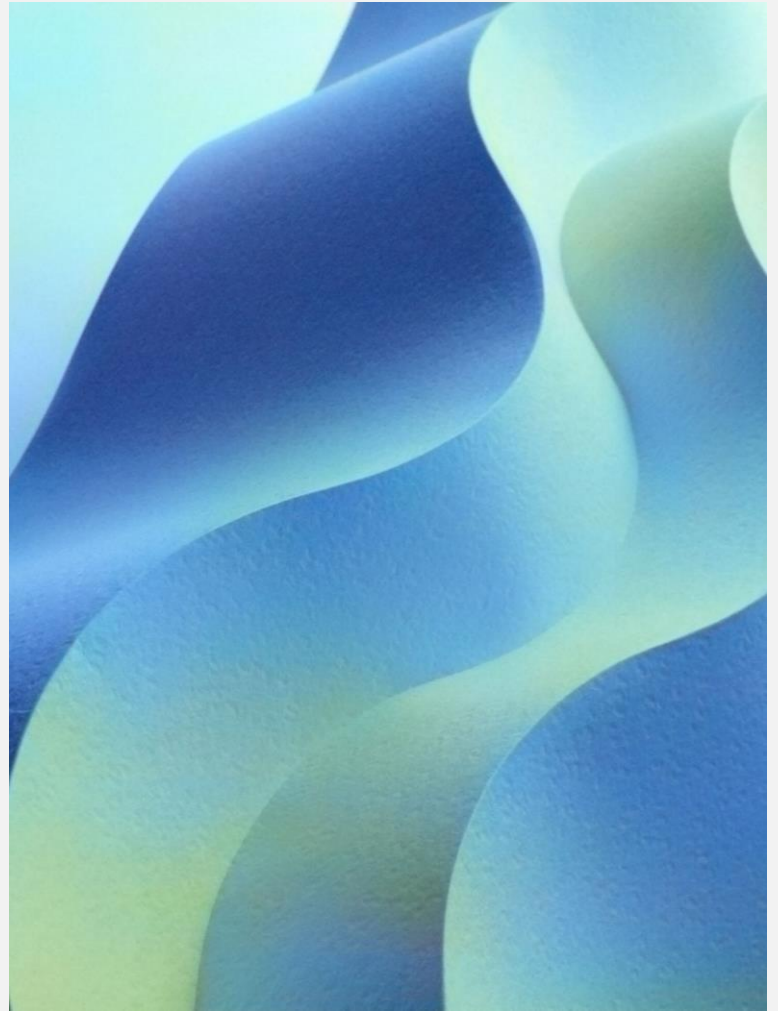
VALUTAZIONE DELL'UMORE

Tiriamo una riga orizzontale e mettiamo -10 e un'estremità e $+10$ all'altra...

Valutiamo il nostro umore... come si sentiamo facendo un segno sulla scala...

Vicini a -10 ... umore molto nero...

Vicini a $+10$... umore molto positivo...



VALUTAZIONE DELL'UMORE

- 10 _____ + 10



Esercizio UMORE

- 10 _____ + 10

Adesso focalizziamo l'attenzione su un ricordo positivo...

Su qualcosa di piacevole della nostra vita e stiamoci un po' dentro...

Quale è il livello del nostro umore adesso?

ESERCIZIO

rinunciare alle critiche
«interiori» verso me
stesso e il mondo


- A quali critiche posso rinunciare?

.....
.....
.....
.....



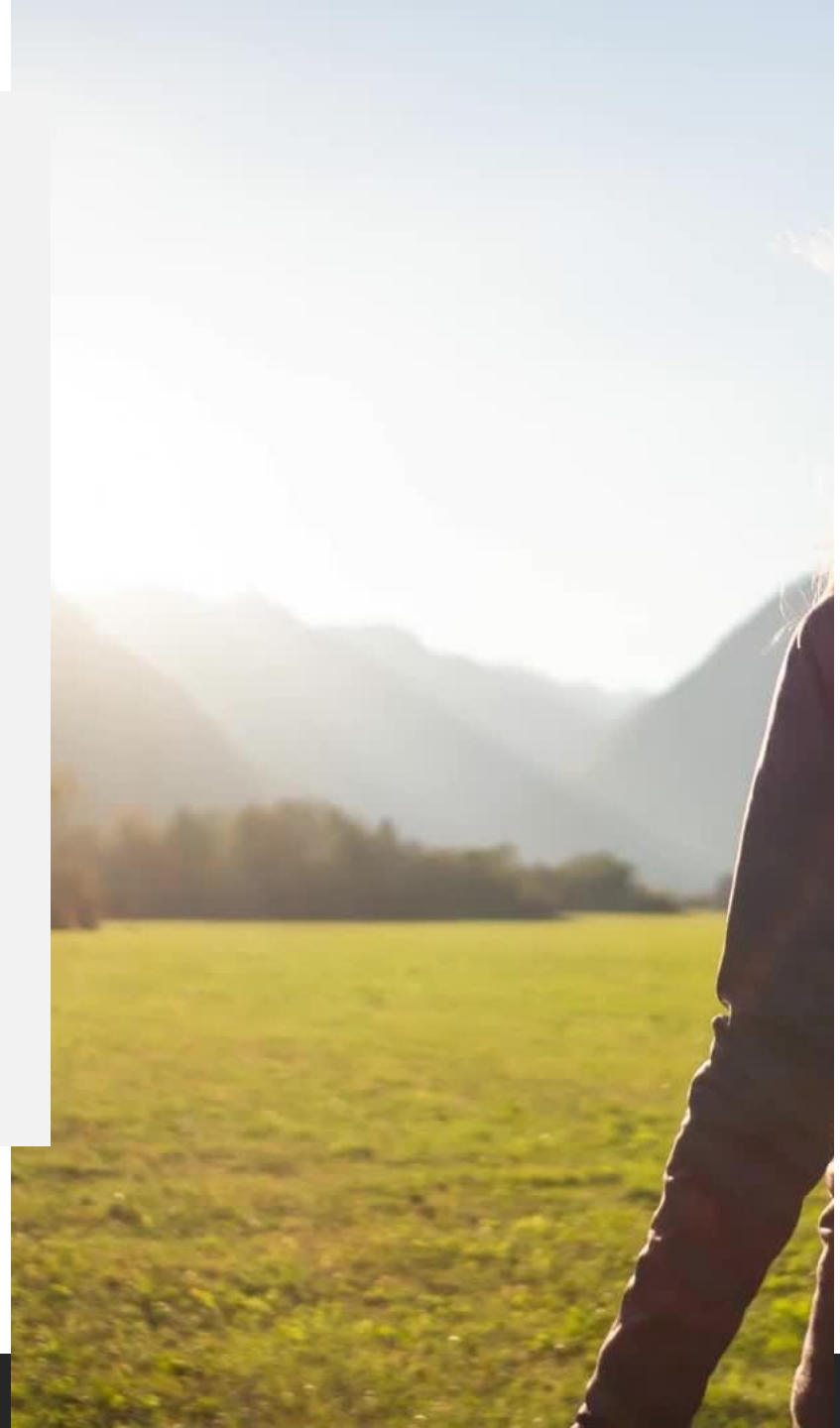
Esercizio GIOIA ANTICIPATA

AVVENIMENTO FELICE CHE DEVE ACCADERE	GIOIA ANTICIPATA Che immagino prima	GIOIA REALMENTE PROVATA...
Cena con amici	5	...
Vacanza al mare	8	...
...		



Esercizio - Gioia Anticipata

- Immaginando alcuni avvenimenti piacevoli che dovranno accadere prossimamente tenderemo a dare un'alta o bassa valutazione sulla base delle aspettative?
- Valutare la gioia effettiva durante il momento mentre lo stiamo vivendo spesso produce un ridimensionamento della stima che avevamo dato o la scoperta che in realtà siamo stati meglio di come credevamo



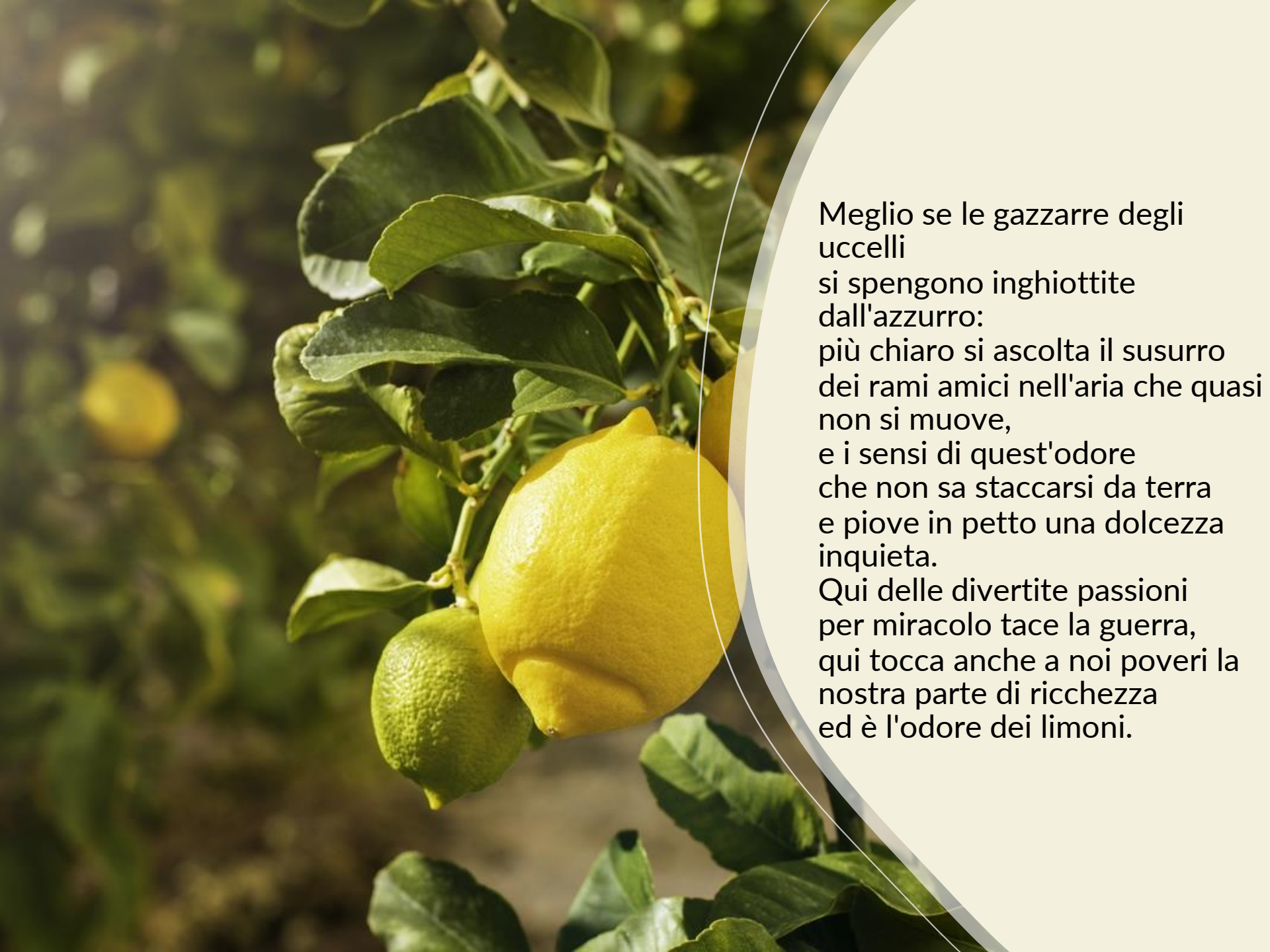


RINFORZO EDONICO



**Poesie scelte: EUGENIO
MONTALE, *Ossi di
seppia* (Torino, Piero
Gobetti Editore 1925)**

Ascoltami, i poeti laureati
si muovono soltanto fra le piante
dai nomi poco usati: bossi ligustri o
acanti.
Io, per me, amo le strade che riescono
agli erbosi
fossi dove in pozzanghere
mezzo seccate agguantano i ragazzi
qualche sparuta anguilla:
le viuzze che seguono i ciglioni,
discendono tra i ciuffi delle canne
e mettono negli orti, tra gli alberi dei
limoni.



Meglio se le gazzarre degli
uccelli
si spengono inghiottite
dall'azzurro:
più chiaro si ascolta il susurro
dei rami amici nell'aria che quasi
non si muove,
e i sensi di quest'odore
che non sa staccarsi da terra
e piove in petto una dolcezza
inquieta.
Qui delle divertite passioni
per miracolo tace la guerra,
qui tocca anche a noi poveri la
nostra parte di ricchezza
ed è l'odore dei limoni.

Vedi, in questi silenzi in cui le cose
s'abbandonano e sembrano vicine
a tradire il loro ultimo segreto,
talora ci si aspetta
di scoprire uno sbaglio di Natura,
il punto morto del mondo, l'anello
che non tiene,
il filo da disbrogliare che finalmente
ci metta
nel mezzo di una verità.
Lo sguardo fruga d'intorno,
la mente indaga accorda disunisce
nel profumo che dilaga
quando il giorno piú languisce.
Sono i silenzi in cui si vede
in ogni ombra umana che si
allontana
qualche disturbata Divinità.



Ma l'illusione manca e ci riporta il
tempo
nelle città rumorose dove
l'azzurro si mostra
soltanto a pezzi, in alto, tra le
cimase.

La pioggia stanca la terra, di poi;
s'affolta
il tedio dell'inverno sulle case,
la luce si fa avara - amara l'anima.
Quando un giorno da un
malchiuso portone
tra gli alberi di una corte
ci si mostrano i gialli dei limoni;
e il gelo dei cuore si sfa,
e in petto ci scrosciano
le loro canzoni
le trombe d'oro della solarità.



