



Dott. Simone Algisi - Psicologo

PSICOLOGIA POSITIVA



Altro Approccio



Esempio
quotidiano...
passo io passi tu?





Un sorriso non costa nulla...



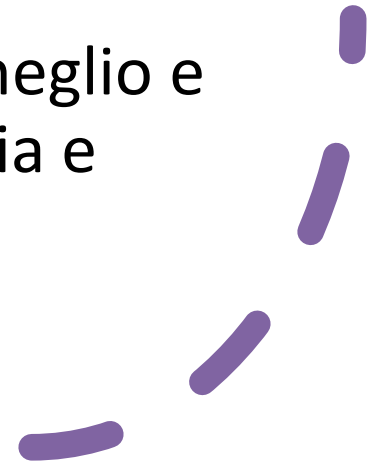
Ottimisti o Pessimisti

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

Dagli anni 90 si sviluppa
l'approccio della Psicologia
Positiva



Sull'impotenza appresa

Dalle esperienze negative...

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




The image features a white background with several abstract geometric elements. On the left, there are two vertical purple bars, a teal oval, and an orange square outline. In the upper center, there is an orange triangle outline. On the right, a large red semi-circle contains white text. Below the teal oval, there are several purple dashed lines of varying lengths and orientations. In the top right corner, a purple semi-circle is partially visible.

UNA RICERCA
*QUALI IDEE HANNO IN
GENERE LE PERSONE
SULLA FELICITÀ?*



FELICITÀ IN TEORIA VS. PRATICA

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



FELICITÀ =
FATICA

«Gioia è uguale
a sudore...»



FELICITÀ =
TENACIA

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



FELICITÀ = FRAGILITÀ

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



FELICITÀ = INTEGRAZIONE

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



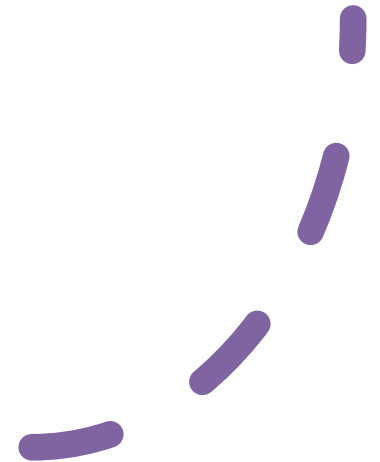
FELICITÀ = AUTOREALIZZAZIONE

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



FELICITÀ = SOCIALITÀ

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



TEORIE SULLA FELICITÀ

- **Armonia assoluta**

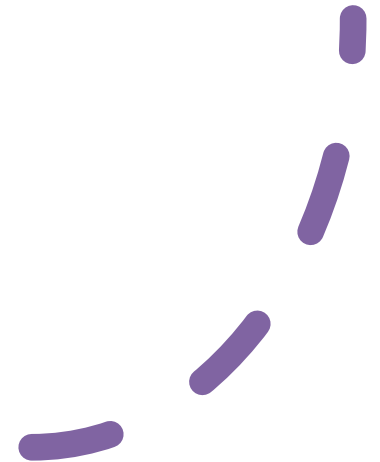
- Con il cosmo, con il creato, con tutti... tutto dentro di noi...
- *Fallace perché è presente nella vita a tratti, ma rischi di creare un'ulteriore illusione*



TEORIE SULLA FELICITÀ

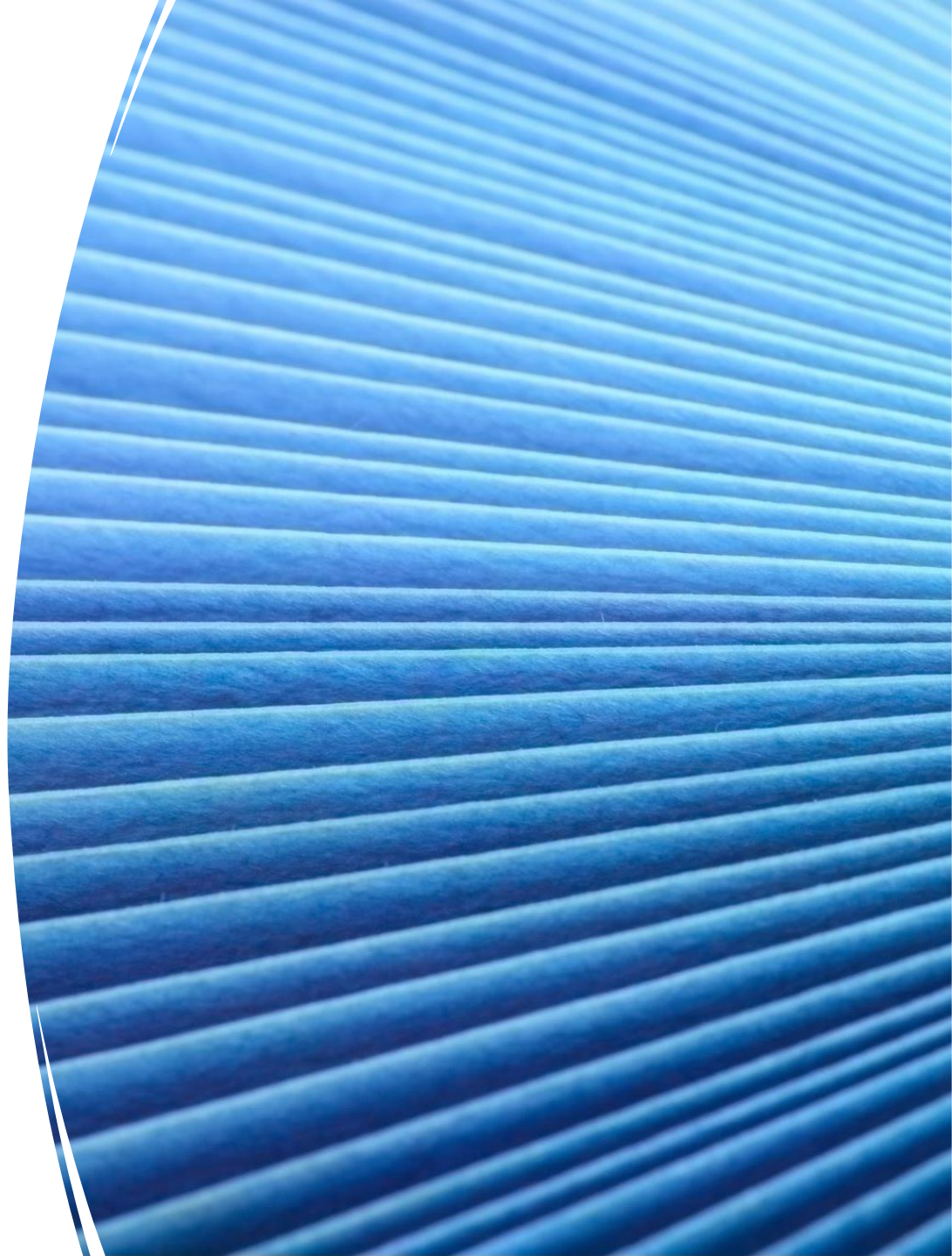
Atarassia

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



TEORIE SULLA FELICITÀ

- Livello Sensoriale della Felicità
- → SENSATION SEEKERS
- **Dimensione EDONICA, LEGATA AL PIACERE**





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*

TEORIE SULLA FELICITÀ

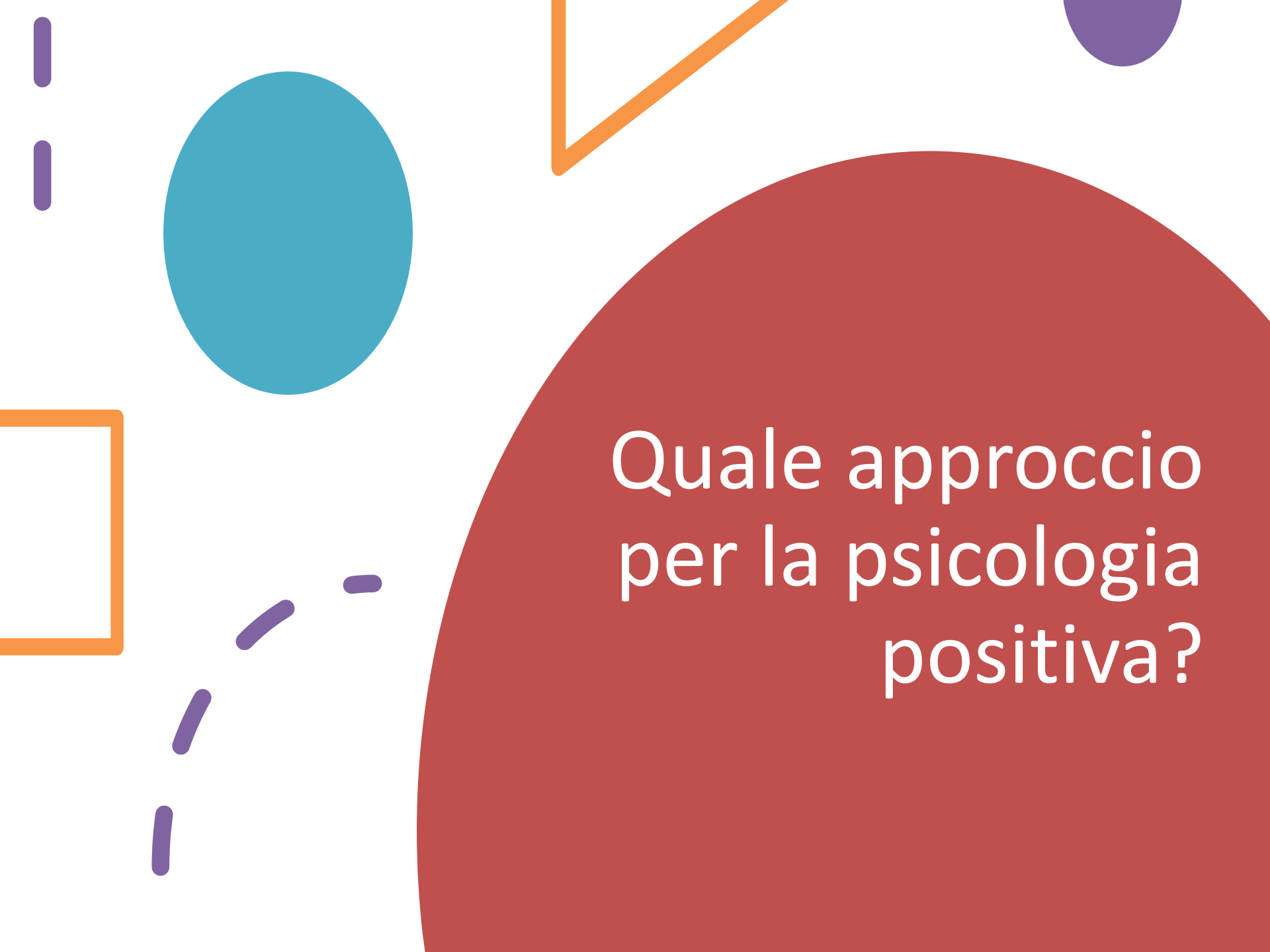
FELICITÀ COME ATTENZIONE ED ESPERIENZA

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



TEORIE SULLA FELICITÀ

- Felicità come costruzione di significato
 - Dare un senso... trovare il perché dare forma... mentalizzare... significa integrarli nella storia personale e da essi trarre risorse e reinterpretare la storia persona alla luce delle nuove acquisizioni
- Attribuire senso all'avversità
 - Identificare opportunità di crescita e d elementi positivi nell'avversità
 - Reperimento di risorse

The image features a white background with several abstract geometric elements. On the left, there are two vertical purple dashes, a teal circle, an orange square outline, and a series of purple dashes forming a curved path. At the top, there is an orange triangle outline and a purple semi-circle. A large, solid red semi-circle occupies the right side of the frame, containing the text.

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 FELICITÀ...

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

RAPPORTO MONDIALE SULLA
FELICITÀ' – ONU 2023




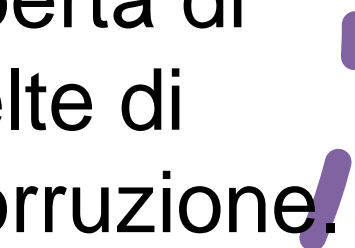
L'Italia si colloca al 33° posto...

RAPPORTO MONDIALE SULLA FELICITA' – ONU 2023

(NEL 2022 ERA AL 31° POSTO)

Ultima posizione per...

Afganistan

- 
- 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

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

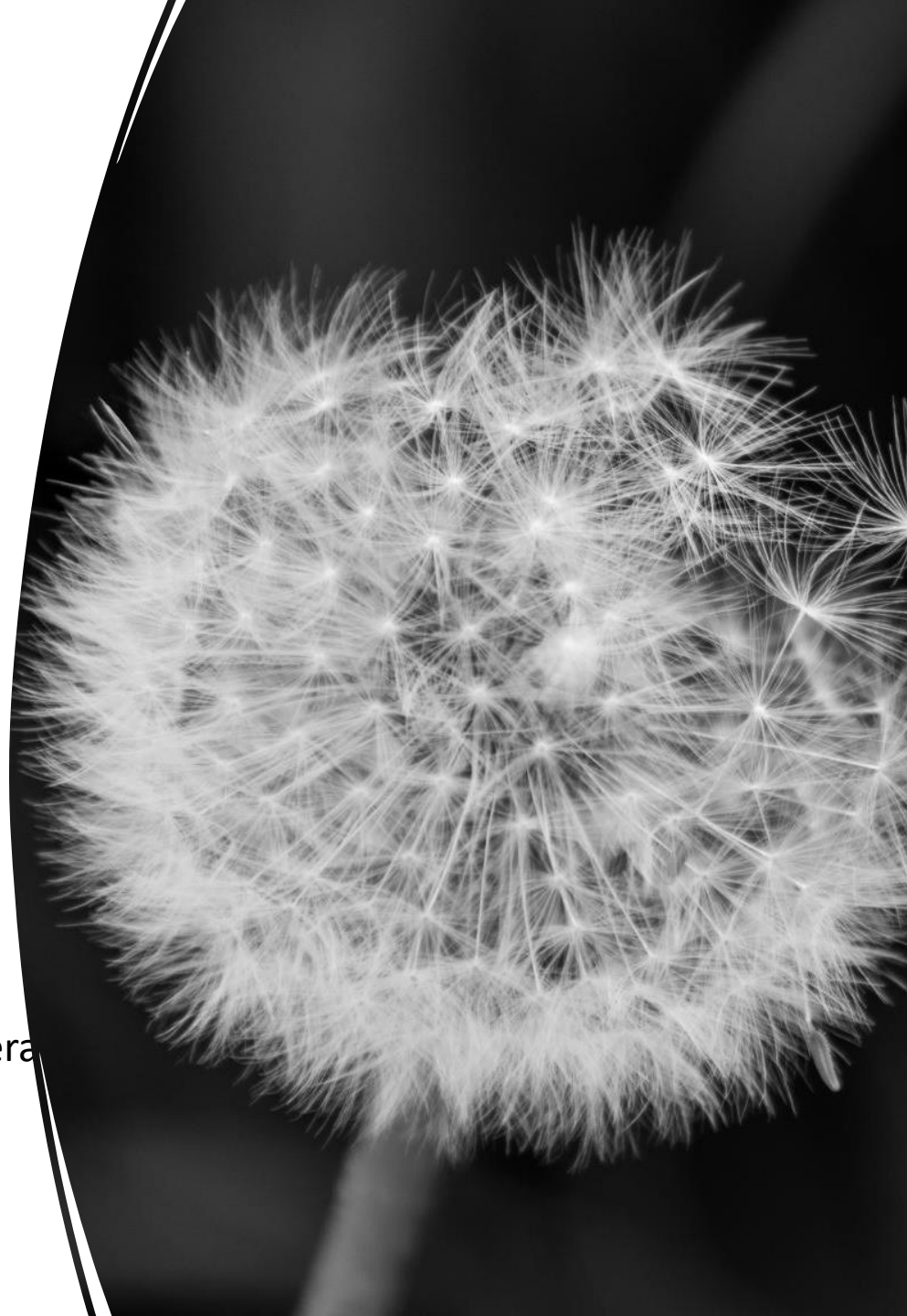
VEDIAMO GLI
EFFETTI...

LE SPIEGAZIONI I RAGIONAMENTI
E I COMPORAMENTI



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

- → 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
GIOCATTOLI 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...



ATTENZIONE

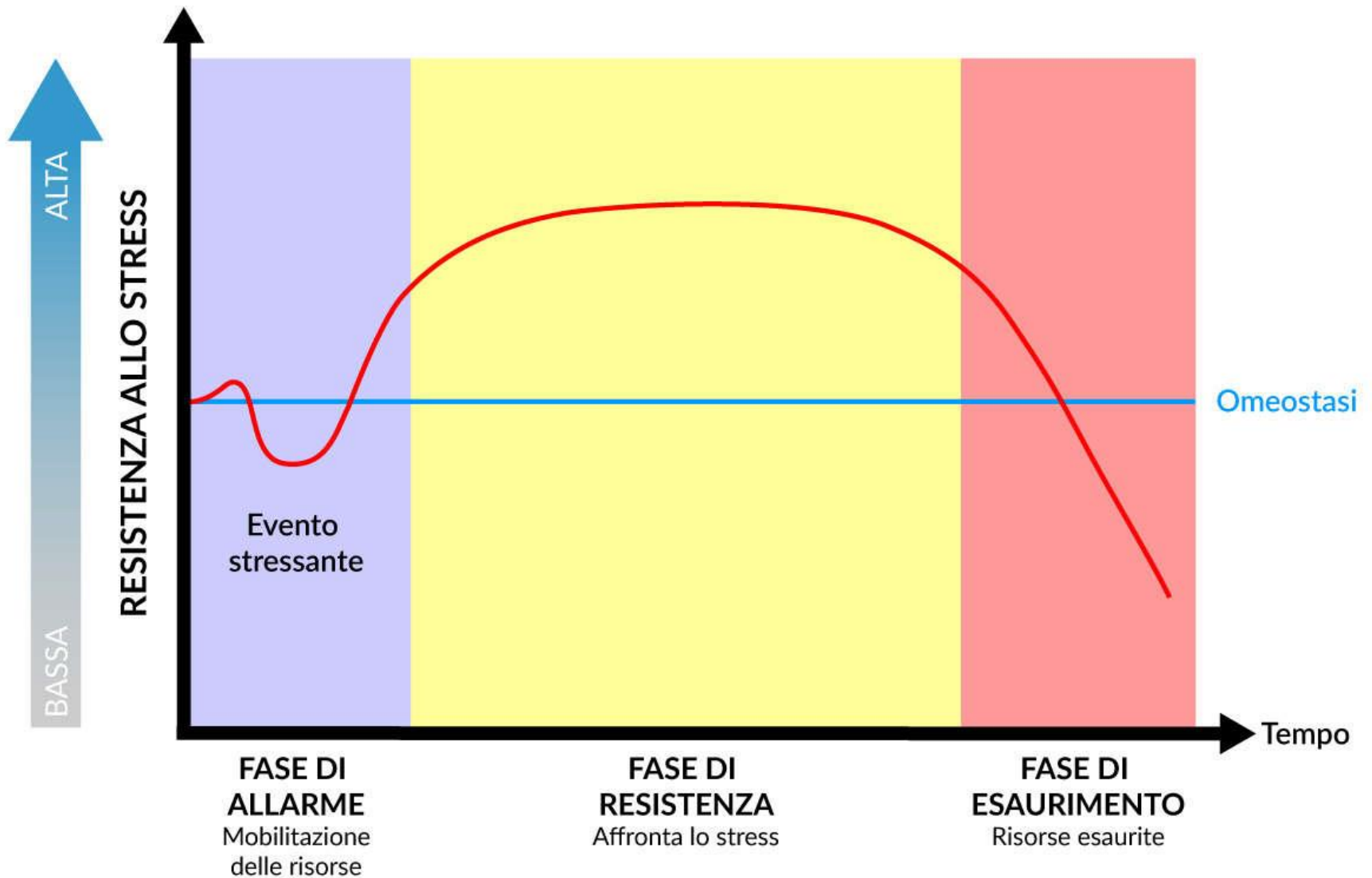
STRESS



DISTRESS



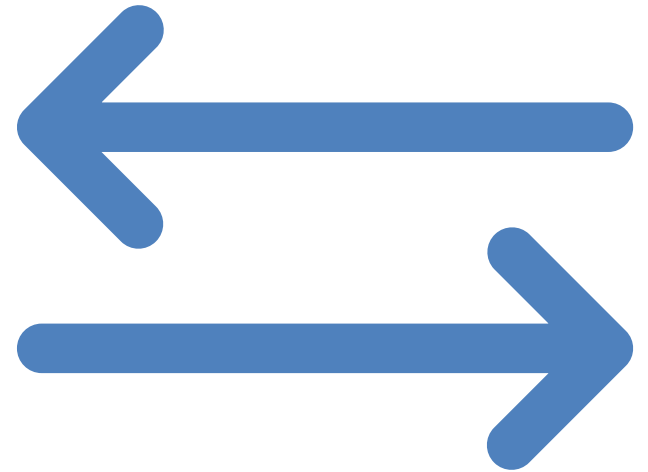
RISPOSTA ALLO STRESS



QUALI POSSIBILITA' CI
SONO PER LA
MENTE?

Risposta 1

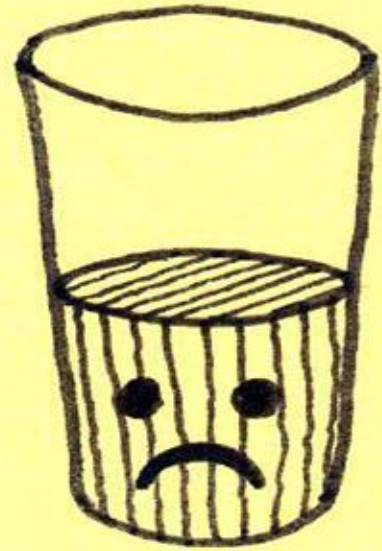
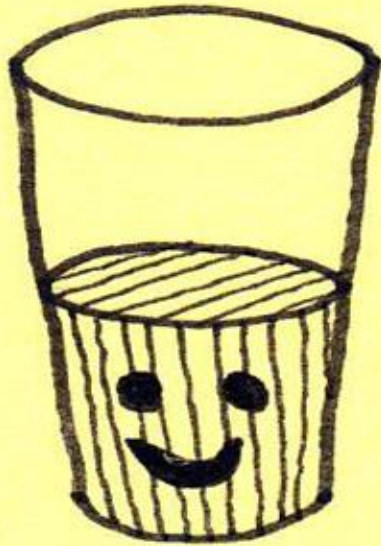
Essere gradualmente
ciclicamente privati
delle cose che abbiamo
(lo abbiamo visto bene
con il covid...)



Risposta 2

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



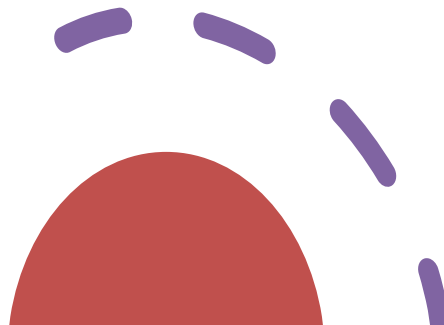
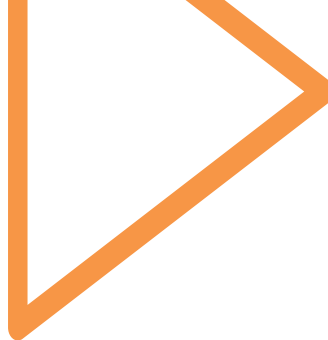


Uno studio
sull'ottimismo
e le suore...



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

