

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...

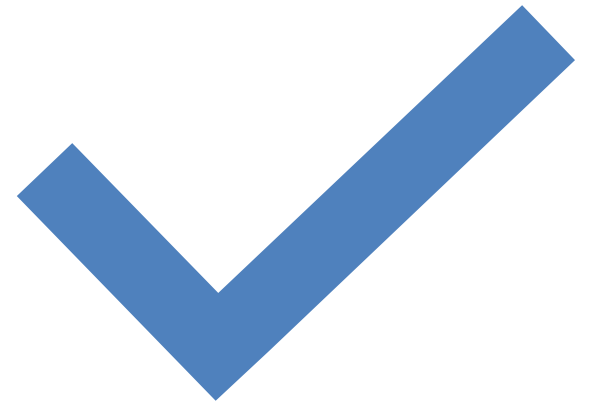




Esercizio: dire qualcosa di positivo

«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?

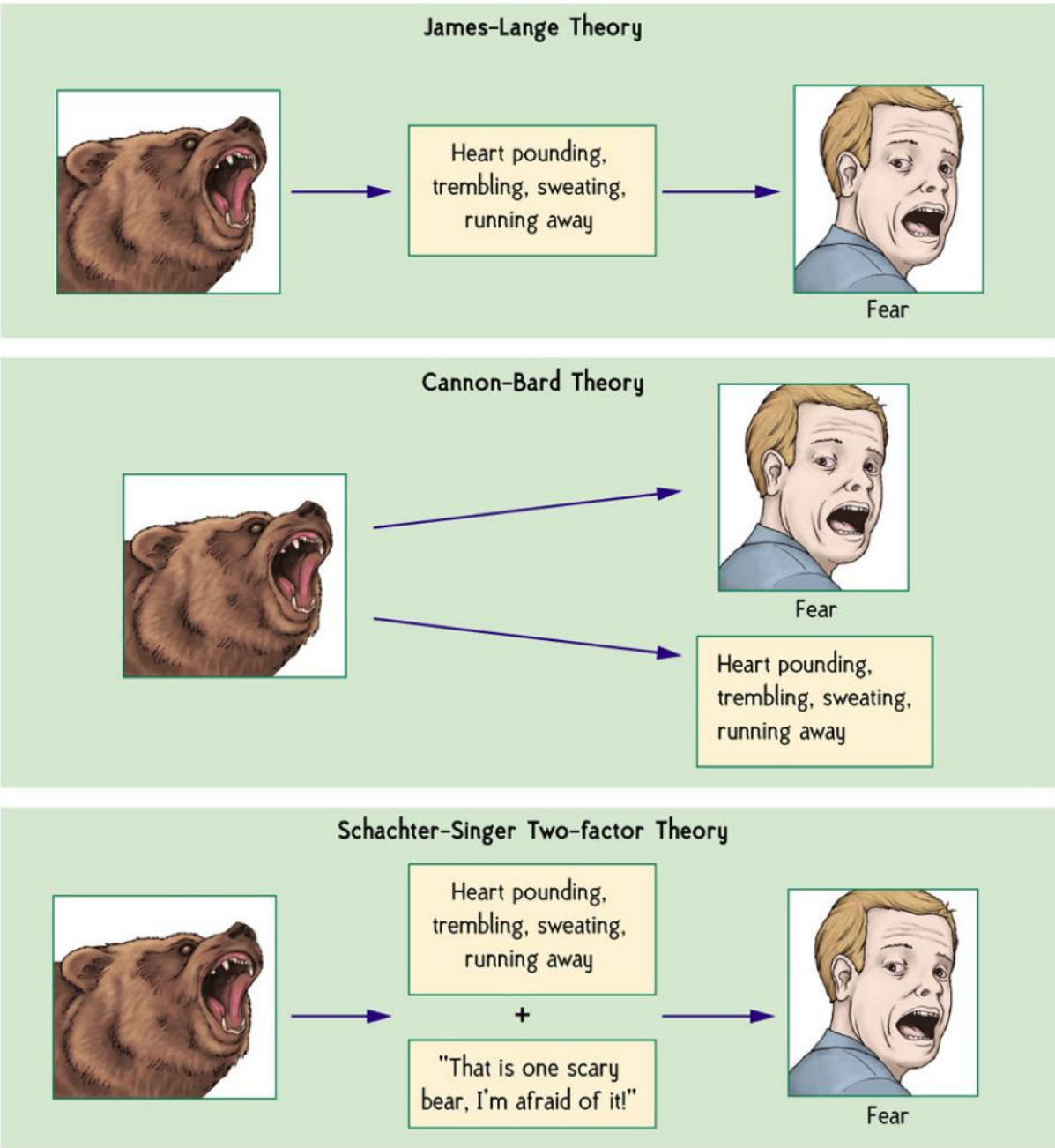
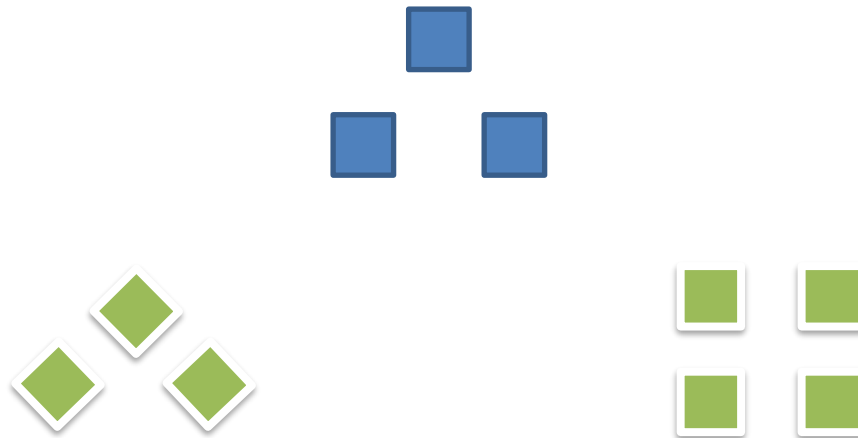


FIGURE 10.7

Atteggiamento analitico/globale

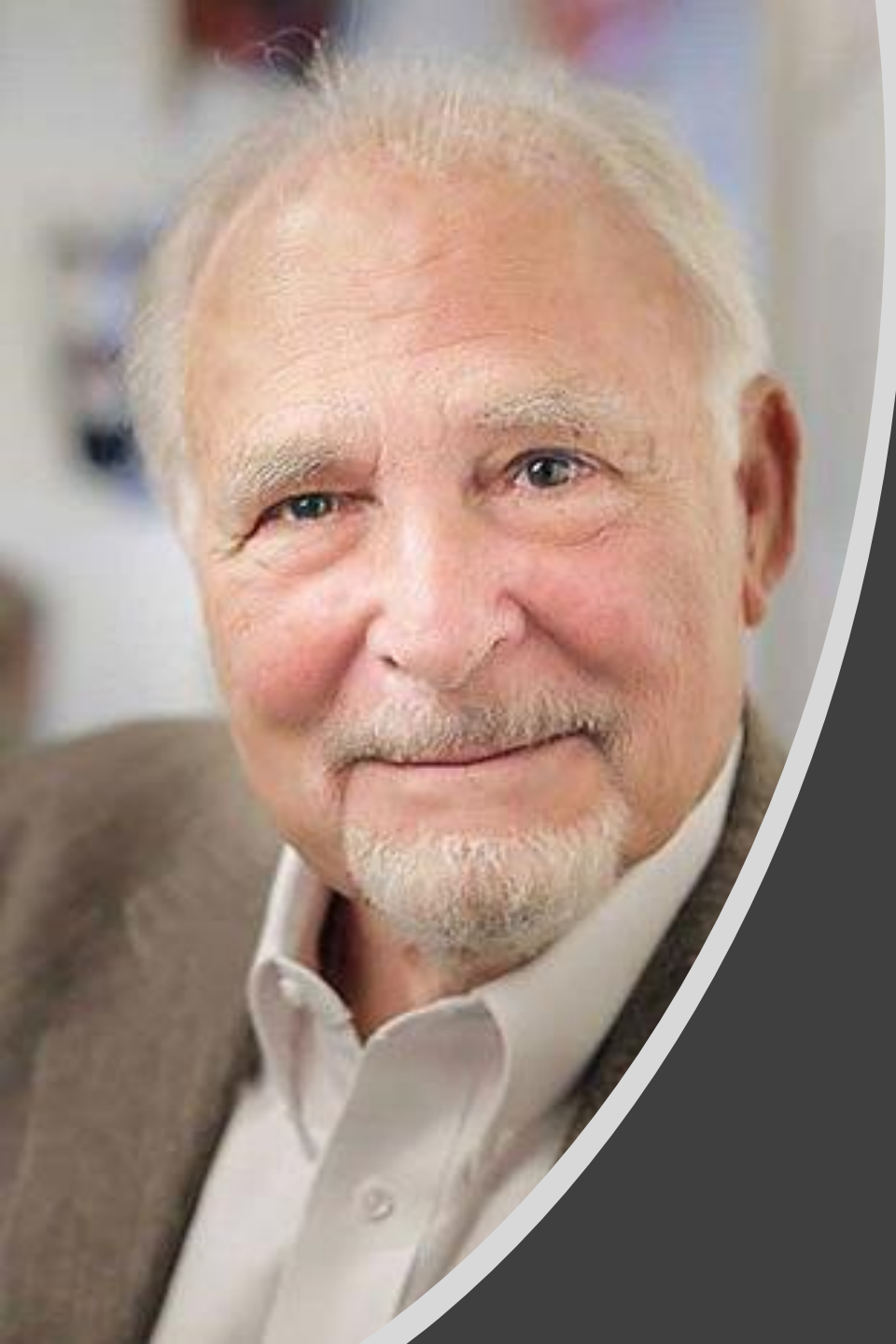
- Forma di sinistra coglie gli aspetti globali (3 elementi), quella di destra coglie il dettaglio (il quadrato)



- 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.

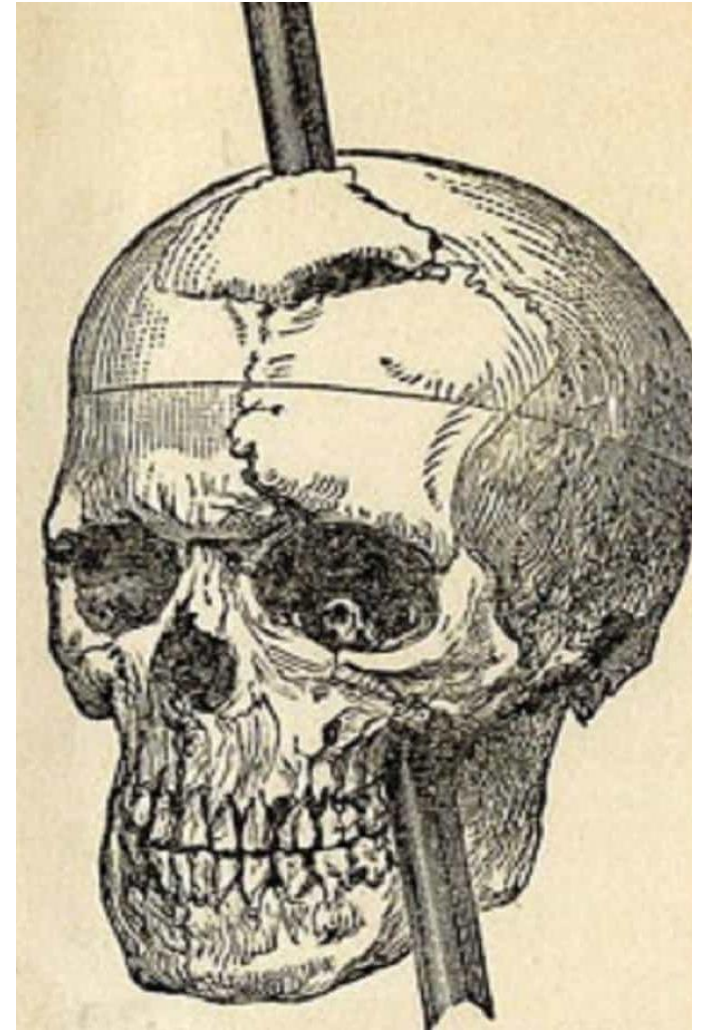
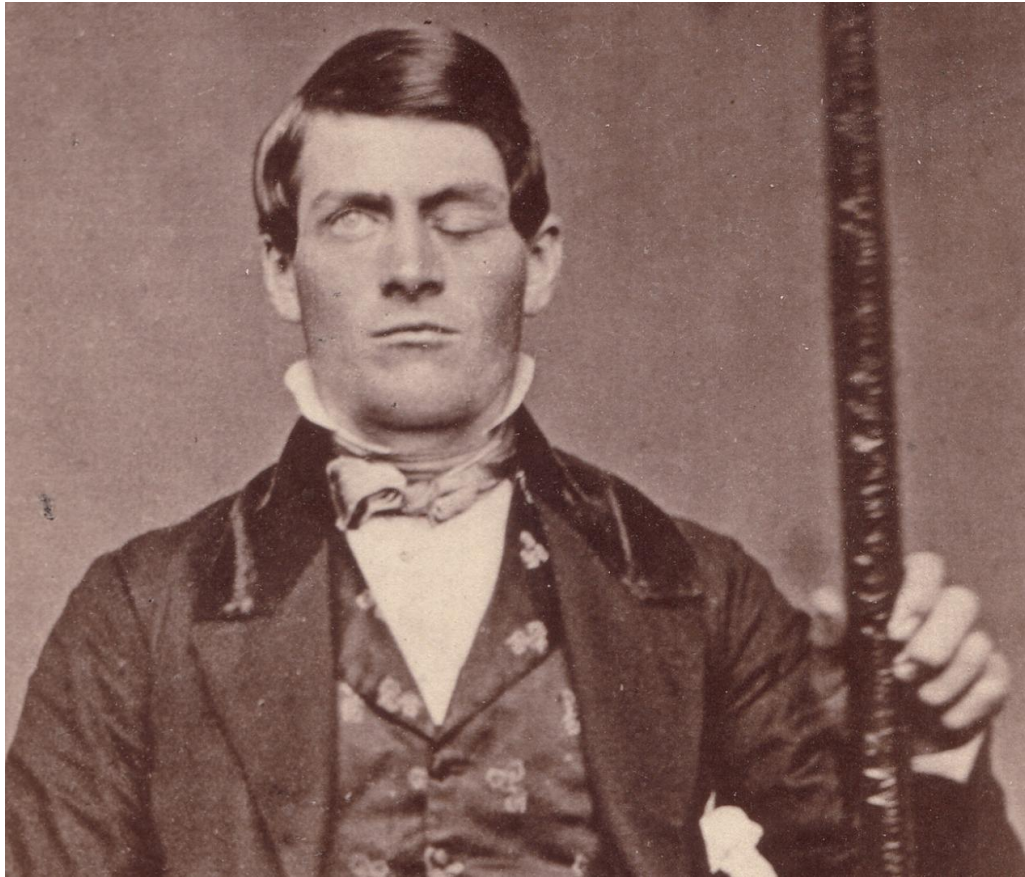
ALLARGARE GLI ORIZZONTI

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

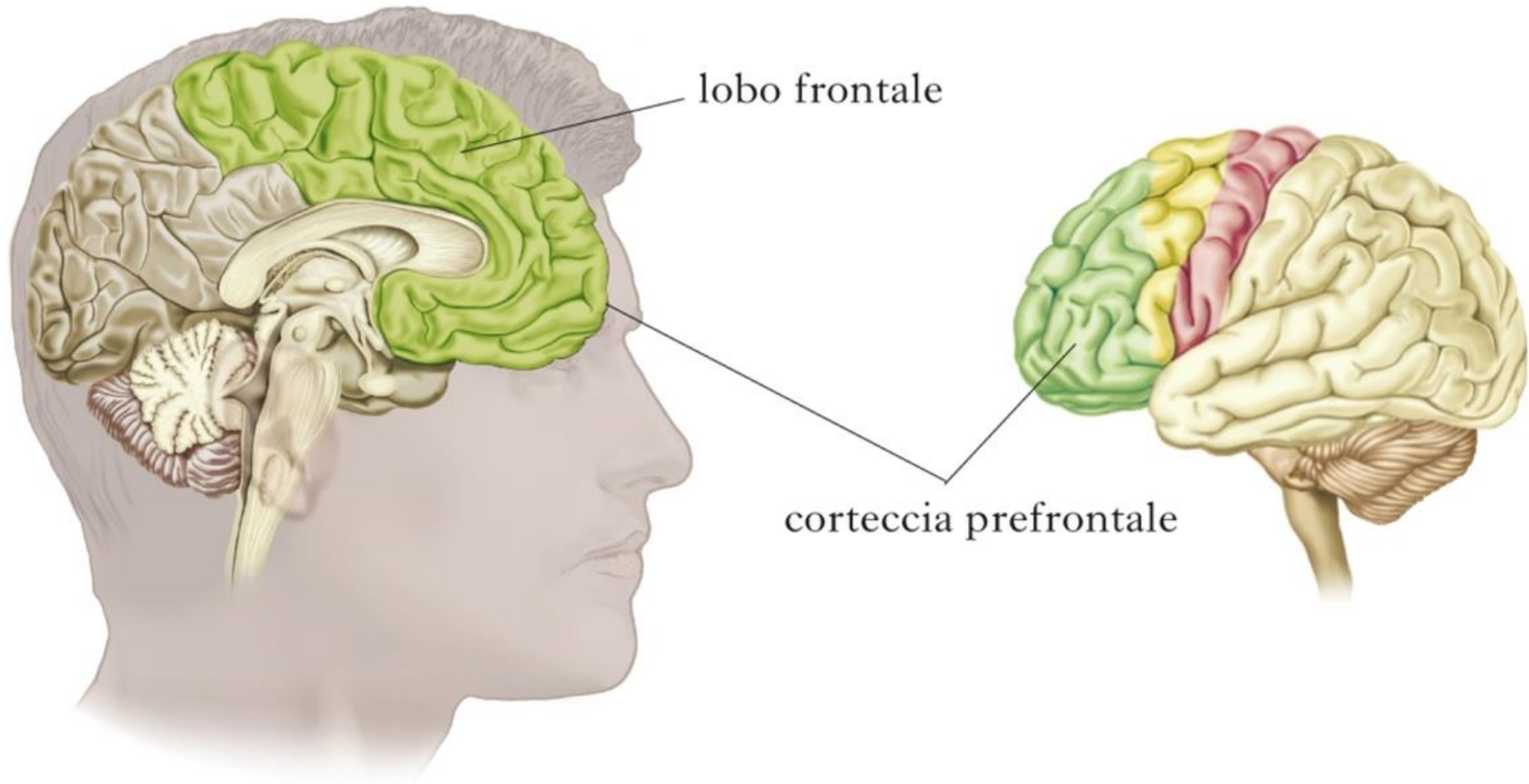


ALTRUISMO INNATO O APPRESO NEL CONTESTO?

PHINEAS GAGE (1826) E LA CORTECCIA PREFRONTALE



LA CORTECCIA PREFRONTALE

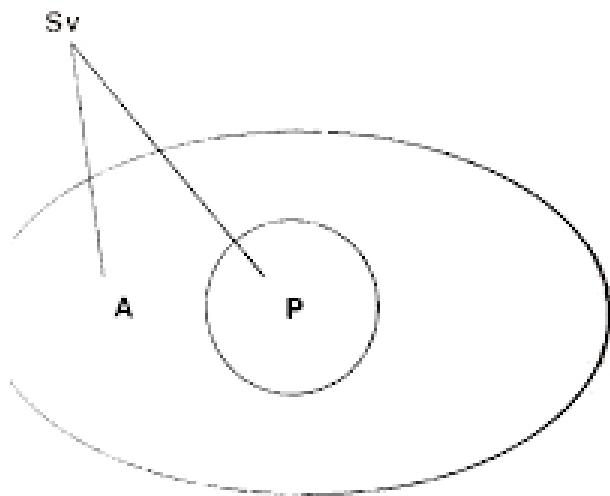


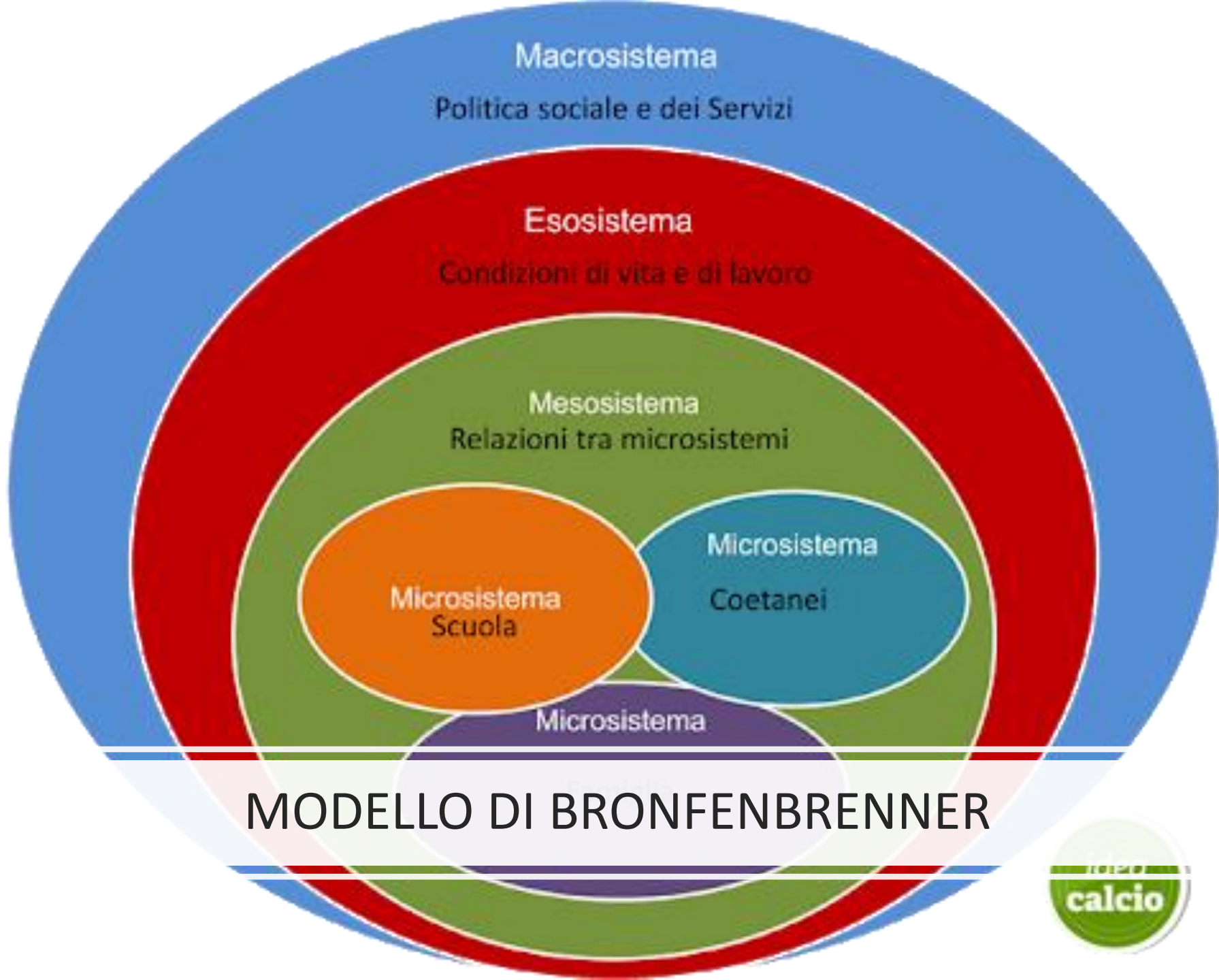
**ALTRUISMO
INNATO
O
RUOLO DEL
CONTESTO?**



KURT LEWIN E LA TEORIA DI **CAMPO**

$$C = P * A$$





Macrosistema

Politica sociale e dei Servizi

Esosistema

Condizioni di vita e di lavoro

Mesosistema

Relazioni tra microsistemi

Microsistema
Scuola

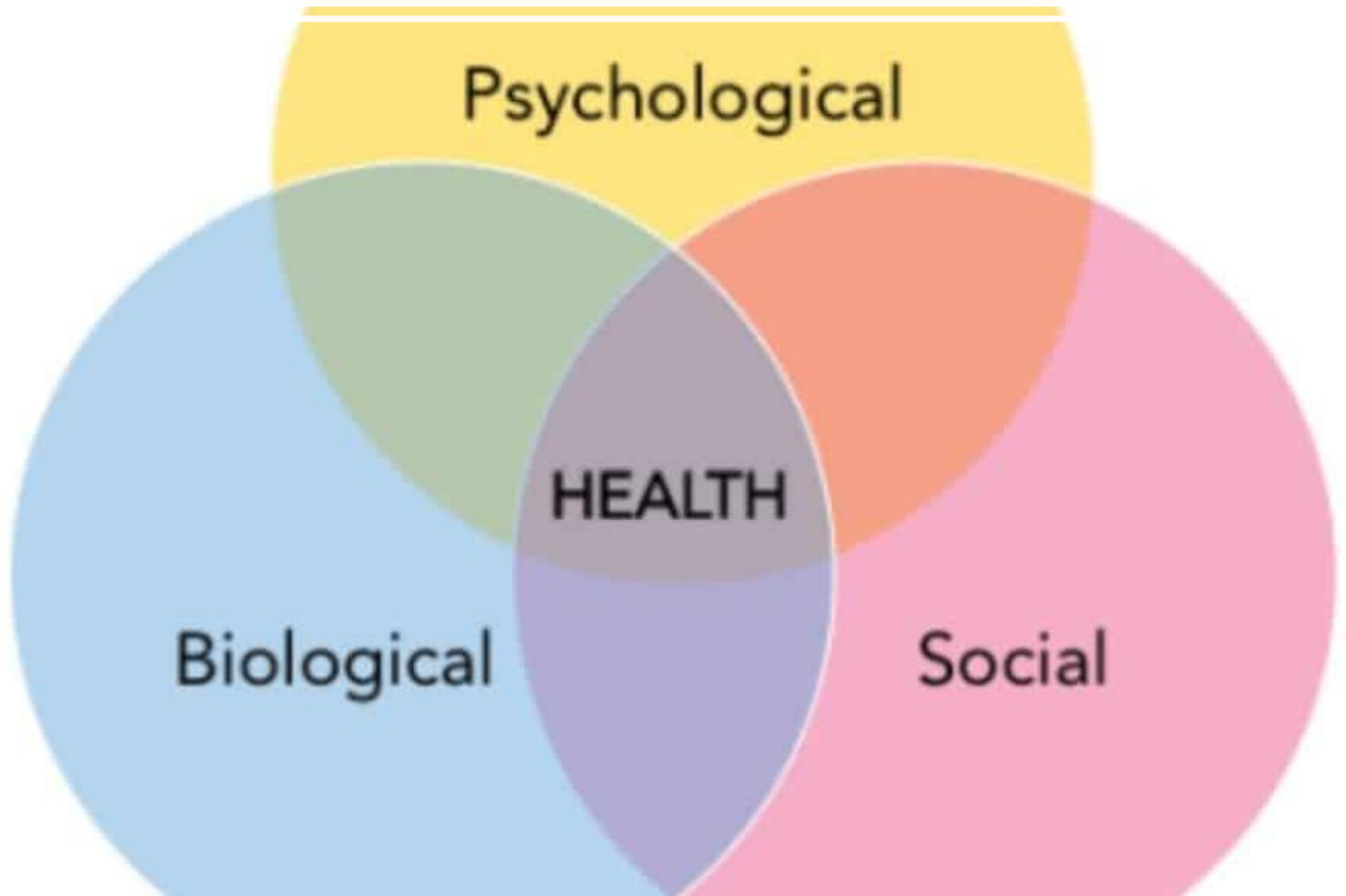
Microsistema
Coetanei

Microsistema

MODELLO DI BRONFENBRENNER



IL MODELLO BIO – PSICO – SOCIALE (Paris)



ALTRUISMO. ENDORFINE E SODDISFAZIONE

L'altruismo è connesso con un accresciuto **livello di ENDORFINE (neurotrasmettitori)** 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.



ENDORFINE

Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività **analgesica (riduzione del dolore)** ed eccitante.

La loro azione è simile alla morfina e ad altre sostanze oppiacee.





ALTRUISTI
MA NON
TROPPO!!!

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

COSA DICONO LE RICERCHE



ALTRUISMO ALLUNGA LA VITA ?

Il Wisconsin Longitudinal Study ha seguito un campione casuale di **oltre 10 mila studenti dal 1957**

Arrivati al **1980** hanno verificato se i soggetti svolgessero attività di **volontariato** o a sfondo sociale.

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**.

ALTRUISMO ALLUNGA LA VITA?

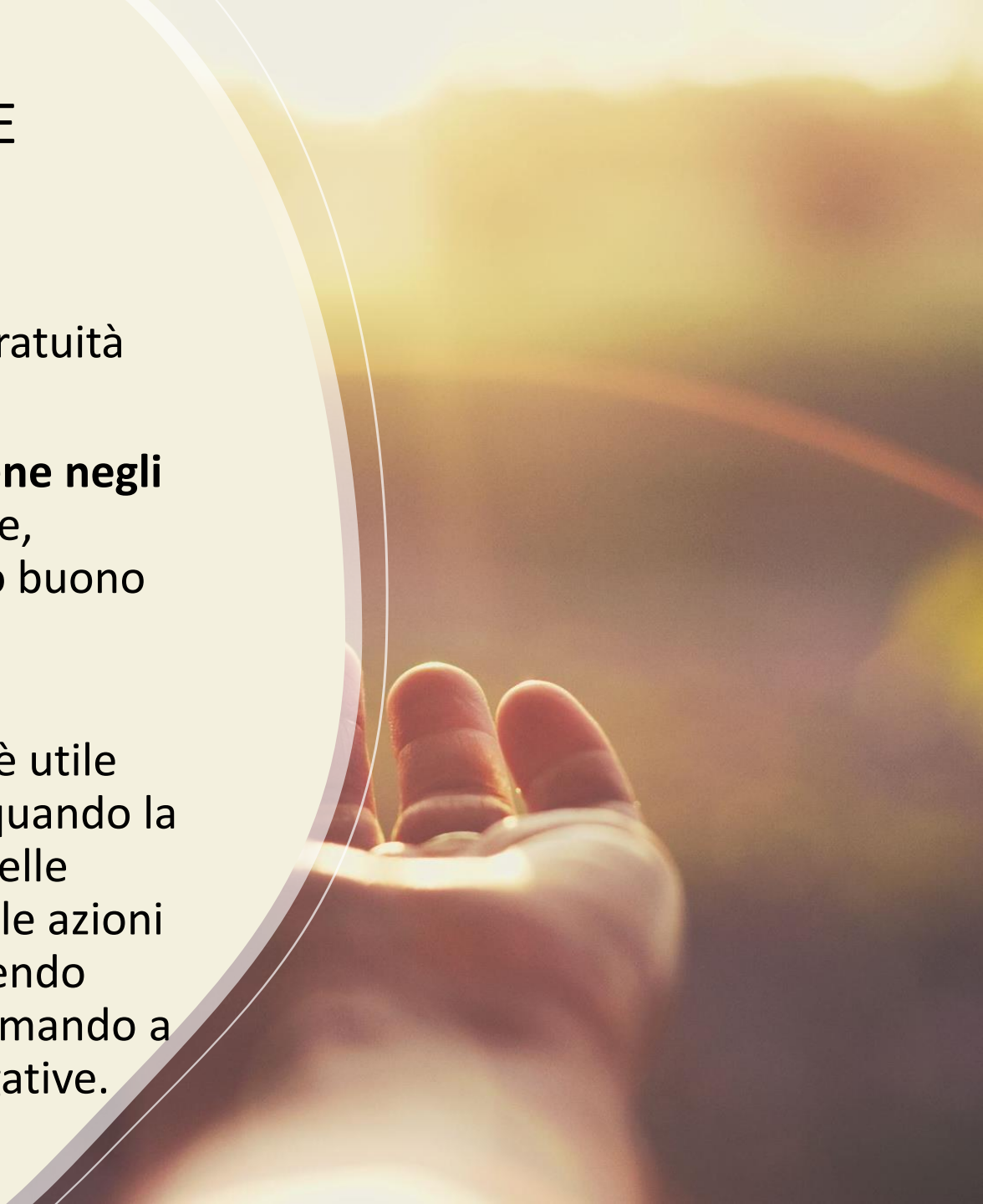
I dati raccolti durante tutto il periodo di studio hanno mostrato che partecipanti che non prestavano opera di volontariato il **4,3 per cento** era deceduto.

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...**

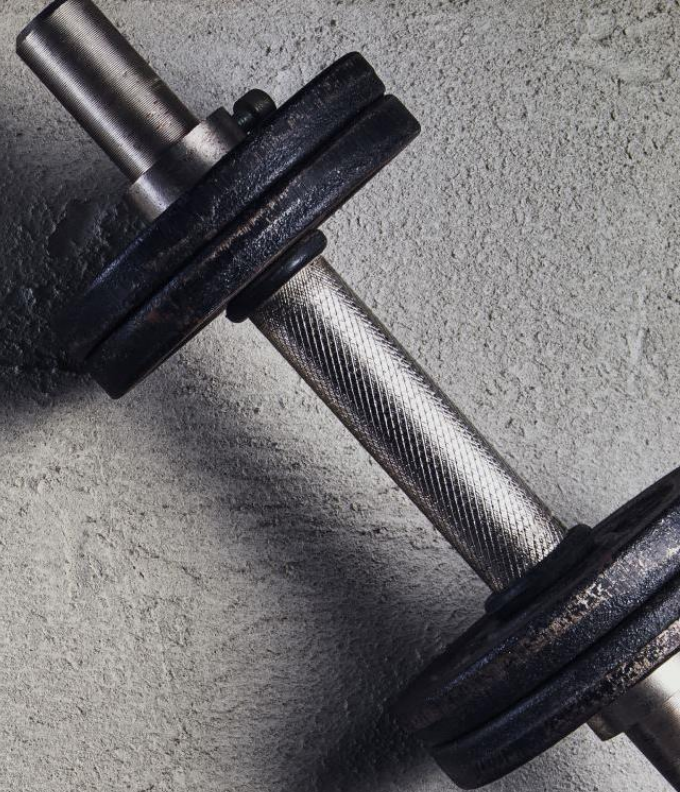


BENEVOLENZA... E GENEROSITÀ

- **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
- 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

COME CAMBIA?



Sembra che ci possa essere una modulazione delle intensità fino ai livelli medio – alti



Mentre per gli elementi più fastidiosi al più forse si può mirare ad un saggio silenzio



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
- Intuisco le sue intenzioni, i suoi pensieri... il suo stato mentale

EMOTIVA

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





I NEURONI SPECCHIO...

- I neuroni a specchio sono una tipologia di neuroni la cui esistenza è stata rilevata per la prima volta verso la metà degli anni '90 da **Giacomo Rizzolatti e colleghi, presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Parma.**
- Scoperti nei macachi, i ricercatori osservarono che alcuni gruppi di neuroni si attivavano non solo quando gli animali compivano una determinata azione, ma anche **quando osservavano un altro soggetto compiere la medesima azione.**



I NEURONI SPECCHIO...

- Studi successivi, effettuati nell'uomo con tecniche non invasive, hanno dimostrato la presenza di sistemi simili; sembra che essi interessino diverse aree cerebrali, comprese quelle del linguaggio.



I NEURONI SPECCHIO...

- La funzione dei neuroni a specchio è stata oggetto di molte ipotesi: questi neuroni possono essere importanti per la comprensione delle azioni di altre persone, quindi per l'apprendimento attraverso **l'imitazione**.
- I neuroni a specchio permettono di spiegare fisiologicamente la capacità dell'uomo di porsi in relazione con altri individui; nel nostro cervello, **osservando una determinata azione, si attivano gli stessi neuroni che entrano in gioco quando siamo noi a compierla**; in questo modo possiamo comprendere con facilità le azioni dei nostri simili (sistema comparativo con azioni analoghe compiute in passato)

Rep tv

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...**

A close-up photograph of a hand holding a coin, set against a warm, golden sunset background. The hand is positioned in the lower-left corner, and the coin is held between the thumb and index finger. The background is a soft, out-of-focus landscape with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow.

Lista della generosità

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

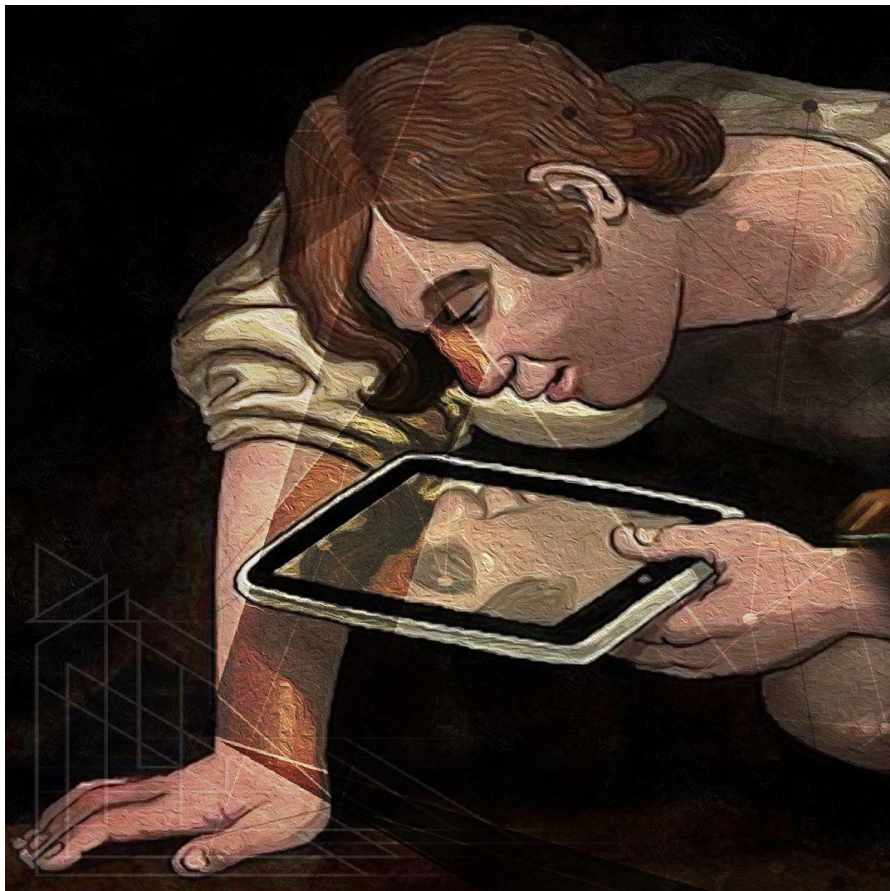
- Complimenti
- Tempo
- Ascolto
- Regali
- Favori
- Soldi
- Sorrisi
- ...

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

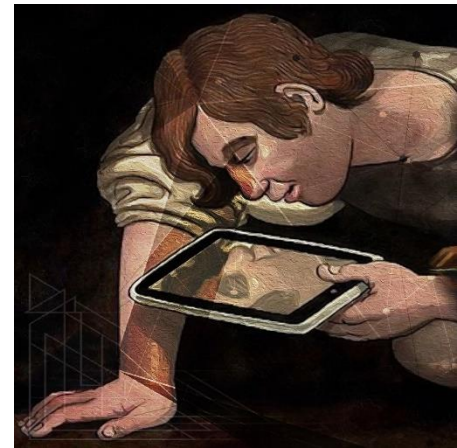


Narcisismo

- 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 Winnicott

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

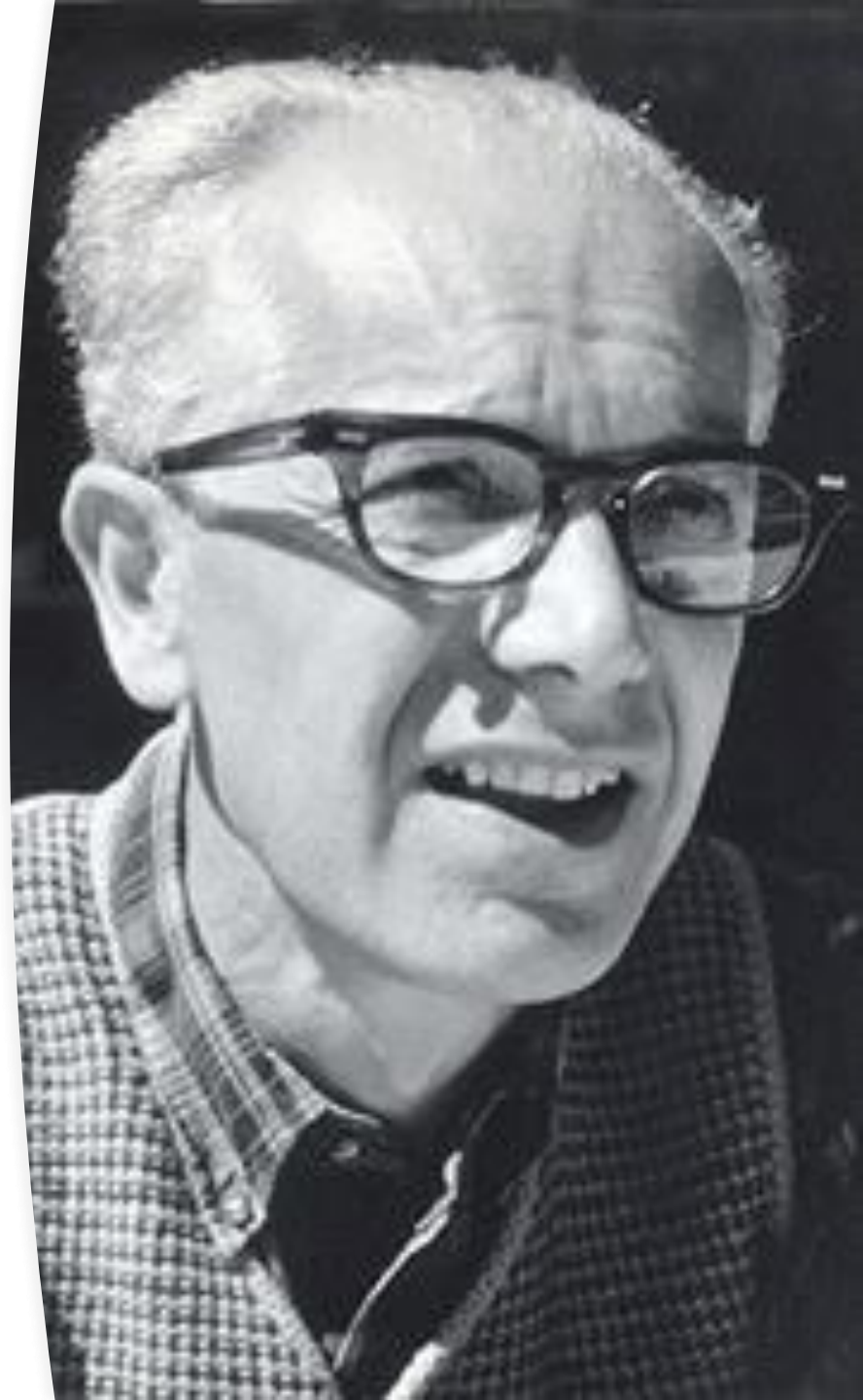
The background is a dense grid of small, overlapping photographs of people from various cultures and ages. On the left side, the profile of a woman's face is visible, looking towards the right. The overall theme is human diversity and social reflection.

RAPPRESENTAZIONE DI
NOI STESSI – VALORE –
SPECCHIO SOCIALE

Narcisismo Problematico - 1

NARCISIMO FRAGILE

- Fragilità del Sé... sensazione di avere qualcosa che manca... di essere di serie B...
- Troppo sensibile
- Bassa autostima
- Critiche e rifiuti intollerabili
- Eccessiva attenzione alle reazioni degli altri
- Spirito da salvatore
- Ricerca di approvazione
- Vergogna
- Ritiro



Narcisismo Problematico - 2

NARCISIMO PREDATORIO

- 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

