# Psicologia positiva

Dr. Marco Vicentini
*psicologo psicoterapeuta CBT*
http://www.marcovicentini.it/didattica

Centro Camilliano di Formazione
Verona, 2 marzo 2013

# Sommario

- Dove nasce la psicologia positiva
  - Modello medico e modello psicosociale
  - Comportamento prosociale
  - Basi biologiche
- Teoria socio-emotiva
  - Riconoscere le emozioni
  - Esperienza di Flusso
- Felicità, Ottimismo e Saggezza
  - Prospettiva edonica e eudaimonica
  - Scala della felicità
- Allenamento Assertivo

# Bibliografia

# Per approfondire …


- Seligman ME (2010), *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupfer
- Giusti E, Perfetti E (2004). *Ricerche sulla felicità. Come accrescere il benessere psicologico per una vita più soddisfacente*, Sovera
- Delle Fave A (2007), *La condivisione del benessere*, FrancoAngeli
- Meazzini P (2007), *Ottimismo e felicità*, Giunti

# Per approfondire l'assertività


- Anchisi, Gambotto Dessy (1992), *Non solo comunicare*, Cortina

- Bauer et al. (2009), *Puoi anche dire no! L'assertività al femminile*, Baldini Castoldi.
- Baldorini, Spagnulo (2009). *Chiavi dell'autostima*, Ecomind
- Castanyer (2006), *L'assertività*, Cittadella.

- Rolla (2001), *Piacersi e non piacere*, SEI
- Rolla (2006), *Il problema non è mio è tuo*, SEI

# Per approfondire la storia della psicologia

- Aprile (2009), *Psicologia. Temi introduttivi*, Apogeo.
- Baroni (2008), *Psicologia*, Avallardi.

# 7 Steps to Happiness:

Think Less, Feel More

Frown Less, Smile More

Talk Less, Listen more

Judge Less, Accept More

Watch Less, Do More

Complain Less, Appreciate More

Fear Less, Love More

happinessinyourlife.com

# Un po’ di storia

# Storia della psicologia positiva

Anni ‘50 - 60
Psicologia Umanistica : Rogers e Maslow - Head Start

Anni ‘70
Psicologia della Salute : Fattori di resiliency

Anni ‘80
Well being therapy - Flow - Intelligenza socioemotiva

Anni ‘90
Seligman - Scienza della felicità

2000+
MBT: Kabat Zinn, Hayes

# I pilastri della psicologia positiva

Integrazione e superamento del modello medico

Studio delle emozioni positive

Studio dei tratti positivi ( virtù e doti )

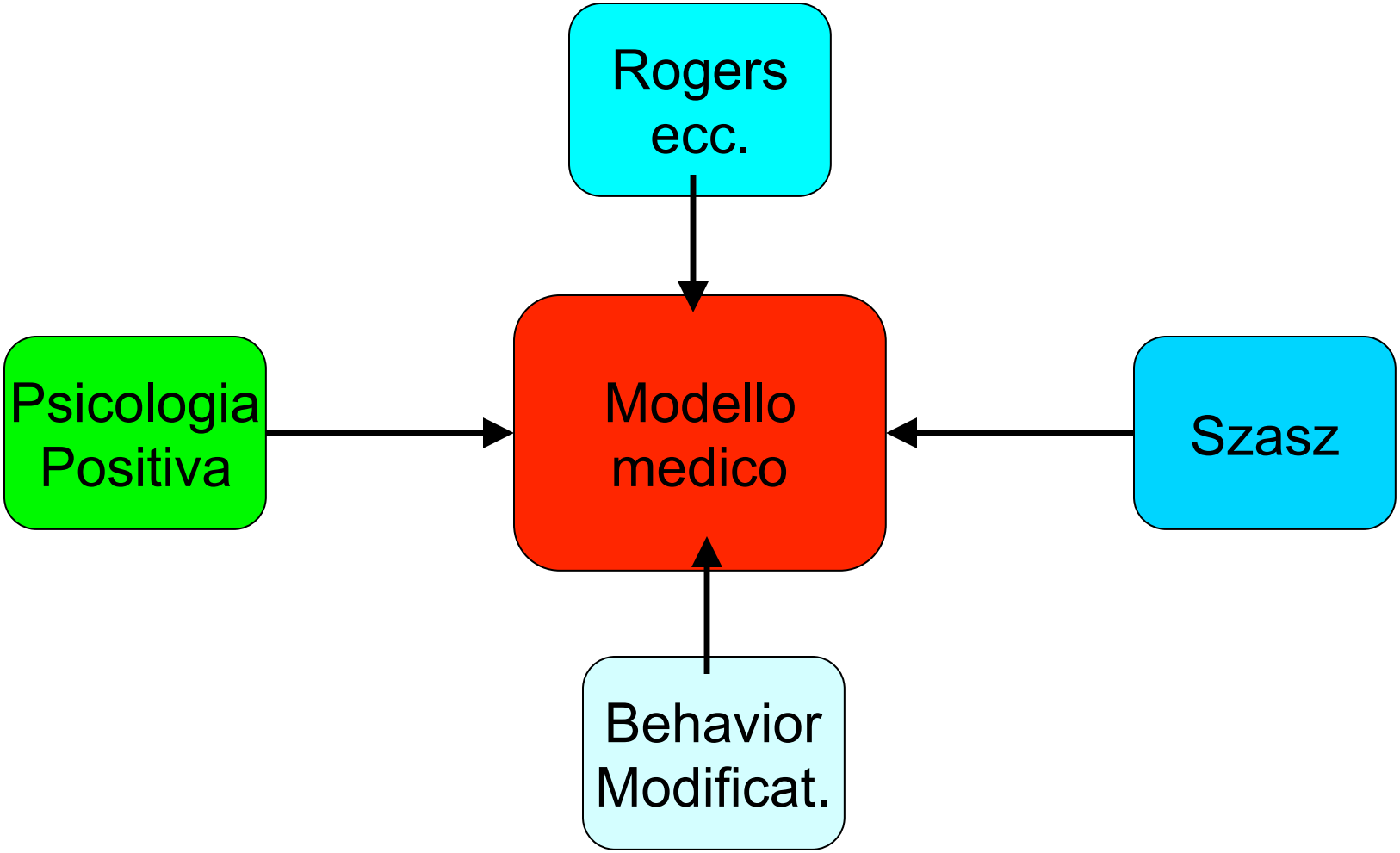
Istituzioni positive

Studio dei fattori di resiliency

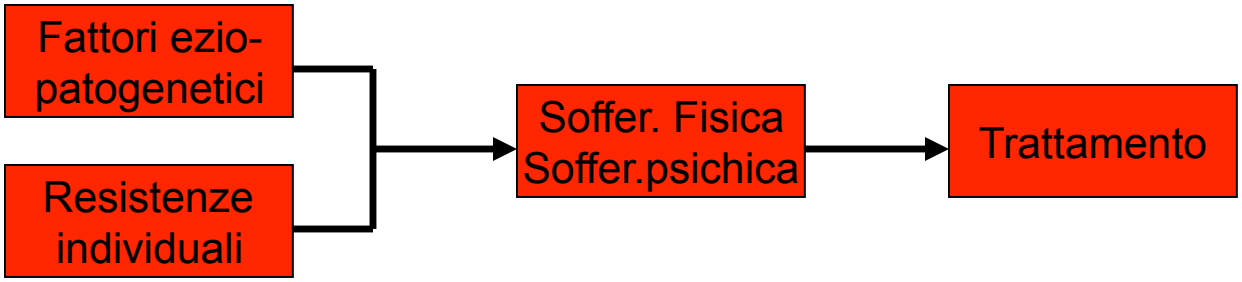
Meditazione e Spiritualità

Dottore temo di avere qualche malattia sconosciuta: Non accuso alcun sintomo

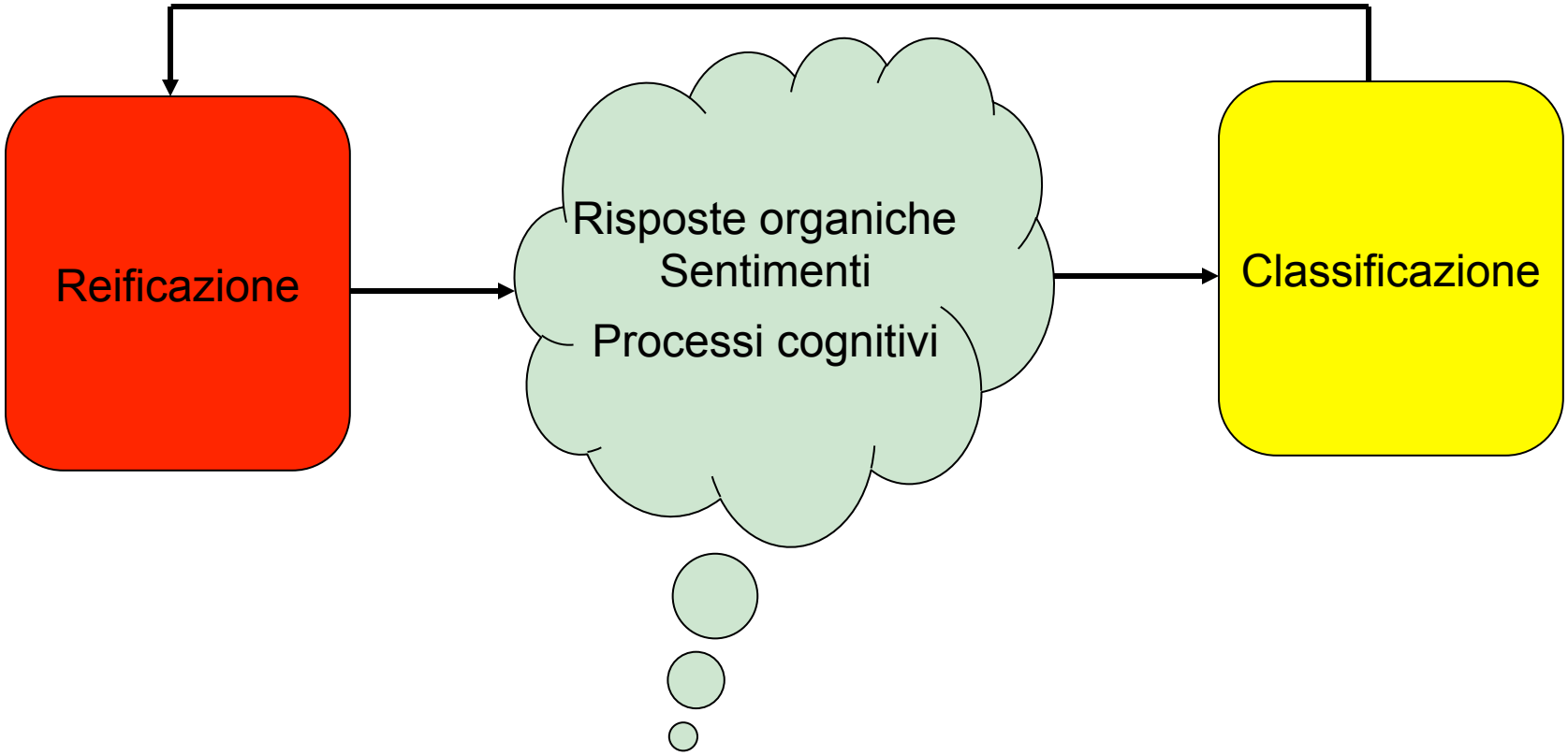
# Critiche al modello medico



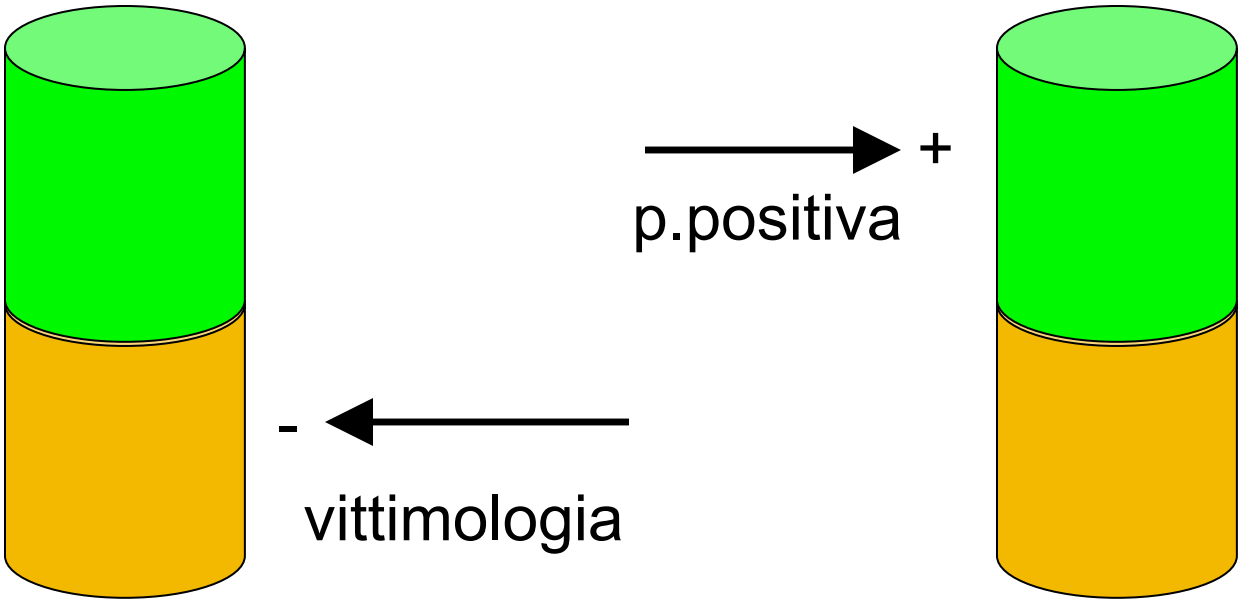
# Modello psicologico vs. modello medico



# Dalla classificazione alla reificazione



# Dal negativo al positivo

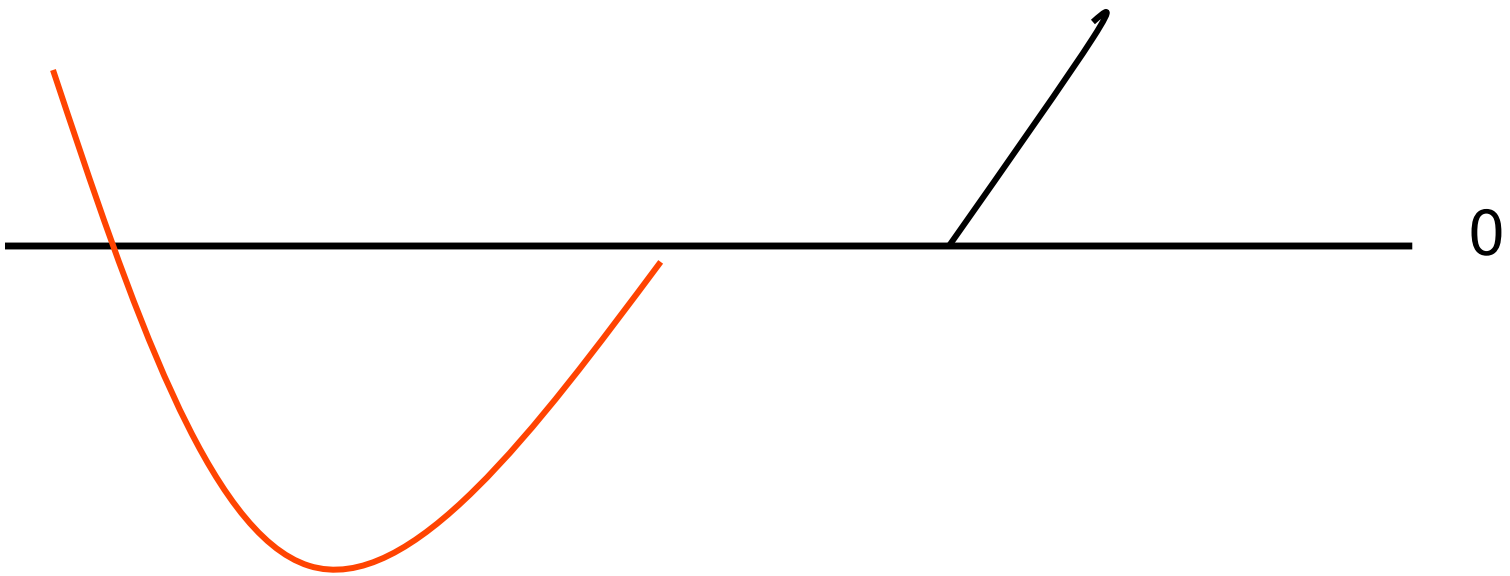


# citazione

… i tentativi effettuati dalla psicologia clinica
di eliminare le emozioni
negative non incrementano
necessariamente quelli positivi

Diener et al. ( 2002 )

# Il limite degli interventi nella psicoterapia "medica"



# Costi della vittimologia ( Seligman )

Morale : medicalizzazione

Pochi studi sul miglioramento della persona

Carenza di strategie per rendere le persone + felici ecc.

# Psicoterapia positiva

# Psicoterapia e psicologia positiva

Rogers / Joseph e Linley 2004
Terapia centrata sul cliente

Berne 1963 / Clarks
Analisi transazionale

Seligman 1991
Approccio cognitivo comportamentale

Kabat-Zin e Hayes
Mindufl ness e accettazione

# I quattro fattori big della psicoterapia ( Hubble e Miller, 2004 )

- Fattori extraterapeutici e fattori legati al cliente
- Relazioni interpersonali
- Placebo, speranza ed aspettativa
- Modelli e strategie

# Modello di Ryff

Benessere psicologico

- Accettazione di sè
- Crescita personale
- Finalità esistenziali
- Gestione dell'ambiente
- Autonomia
- Relazioni interpersonali positive

# Benessere sociale

Benessere sociale

- Accettazione sociale
- Realizzazione sociale
- Contributi alla società
- Coerenza sociale
- Integrazione sociale

# Benessere emozionale

Benessere emozionale

- Affettività positiva
- Assenza di affettività negativa
- Soddisfazione per la vita
- felicità

# Caratteristiche della Q.L.T.

Orientamento alle mete esistenziali

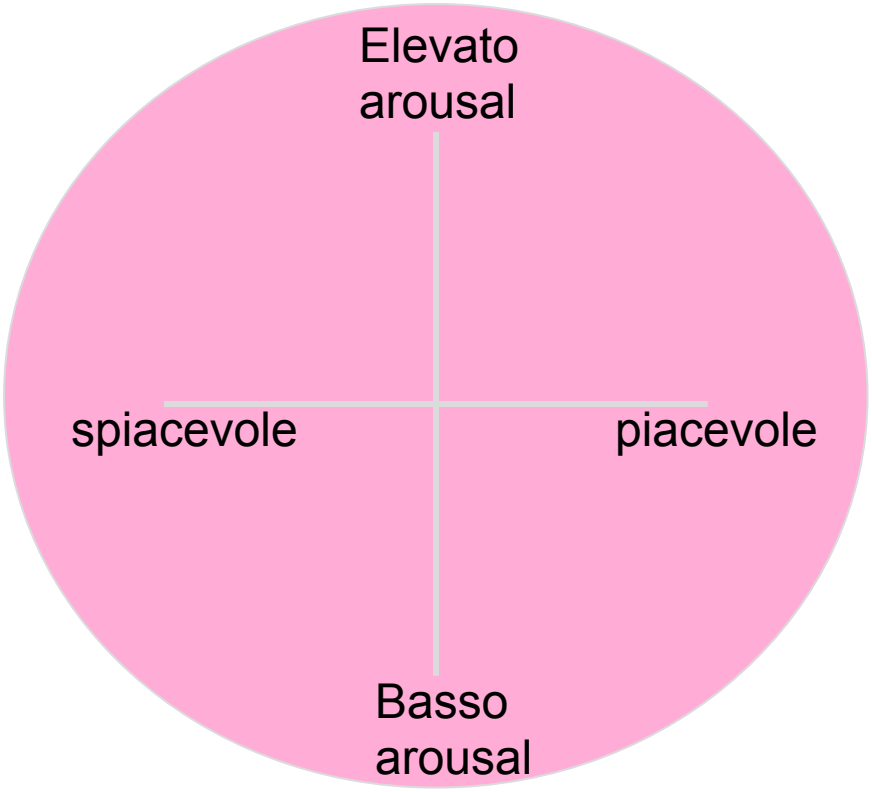
Centrata sul significato

Orientata alla consapevolezza ed alla creazione di abilità

Finalizzata alla felicità

# Un modello di emozioni

# Il modello complesso delle emozioni (Ekman)



# Tipologia delle sensazioni

| + arousal | - arousal | Sentimento- | Sentimento+ |
|---|---|---|---|
| teso | quieto | infelice | Felice |
| attonito | tranquillo | Triste | Lieto |
| sorpreso | calmo | Depresso | Caloroso |
| attivo | inattivo | Preoccup. | Contento |
| stimolato | ozioso | Disperato | Aperto |
| intenso | passivo | Cupo | Disponibile |

# Tipologia delle sensazioni

| + a. + s. | + a. - s. | - a.+ s. | - a. - s- |
|---|---|---|---|
| entusiasta | Stressato | Rilassato | Stanco |
| Euforico | Pauroso | Contento | Annoiato |
| Vivace | Ansioso | Sereno | Indolente |
| Vitale | Nervoso | Riposato | Pigro |
| Su di giri | Imbarazzato | Calmo | Ozioso |
| Pronto | Collerico | In armonia | oblomovista |

# Sensazioni orientate al passato

Soddisfazione

Contentezza

Pienezza

Orgoglio

Serenità

# Sensazioni orientate al presente

Piacere momentaneo

Gratificazioni più durature

# Sensazioni orientate al futuro

- Ottimismo
- Speranza
- Fiducia
- Fede
- Fiducia in se stessi

# Le attività piacevoli

- Una piccola esercitazione …
  - Come valutiamo le emozioni associate ai diversi comportamenti ?
  - Quali diversità ? Cosa cambia ?

- All'interno di una relazione d'aiuto
  - Perché attività piacevoli hanno poca probabilità di essere attivate?
    - Pattern di risposte (congruenza, varietà … )
  - Come favorire il cambiamento?
    - Quali difficoltà?

# Basi neurobiologiche delle emozioni positive

# Gioia

- La *gioia (o felicità)* viene classificata come un'emozione complessa positiva e *"da avvicinamento"*, ossia un'emozione strettamente correlata ad una motivazione incentivante di ricompensa che si associa a comportamenti di avvicinamento all'obiettivo desiderato.

- In base a tale classificazione la gioia viene contrapposta a tutte quelle emozioni che implicano comportamenti di allontanamento come paura, rabbia e disgusto.

- La maggior parte degli studi riportano un'attivazione dei *gangli della base* - *nucleo striato ventrale* e *putamen* - in risposta a diversi stimoli:

  - immagini piacevoli
  - induzione di ricordi felici
  - piacere sessuale
  - attivazione associata ad una sana competitività

- Data la ricca innervazione di neuroni dopaminergici mesolimbici, i *gangli della base/striato ventrale* sono ben posizionati per rispondere a una motivazione incentivante da ricompensa e agli incentivi positivi derivanti dall'avvicinamento all'obiettivo desiderato.

(Phan et al., 20

- E’ stato osservata una maggiore attivazione del *giro temporale mediale destro (anteriore e posteriore)*, del *giro temporale mediale sinistro* e del *giro frontale inferiore destro* in risposta a espressioni vocali gioiose rispetto ad analoghi stimoli minacciosi.
- Il *giro temporale mediale* è riconosciuto come sede di elaborazione di stimoli acustici complessi quali musica, linguaggio e prosodia emozionale, in particolar modo nell’ emisfero destro.
- Il *giro frontale inferiore* rappresenterebbe invece la seconda tappa nel processo di elaborazione di stimoli acustici complessi per la loro integrazione con i processi affettivi e cognitivi correlati alla pianificazione prospettica e alla performance.

(Johnstone et al., 2

# Ottimismo

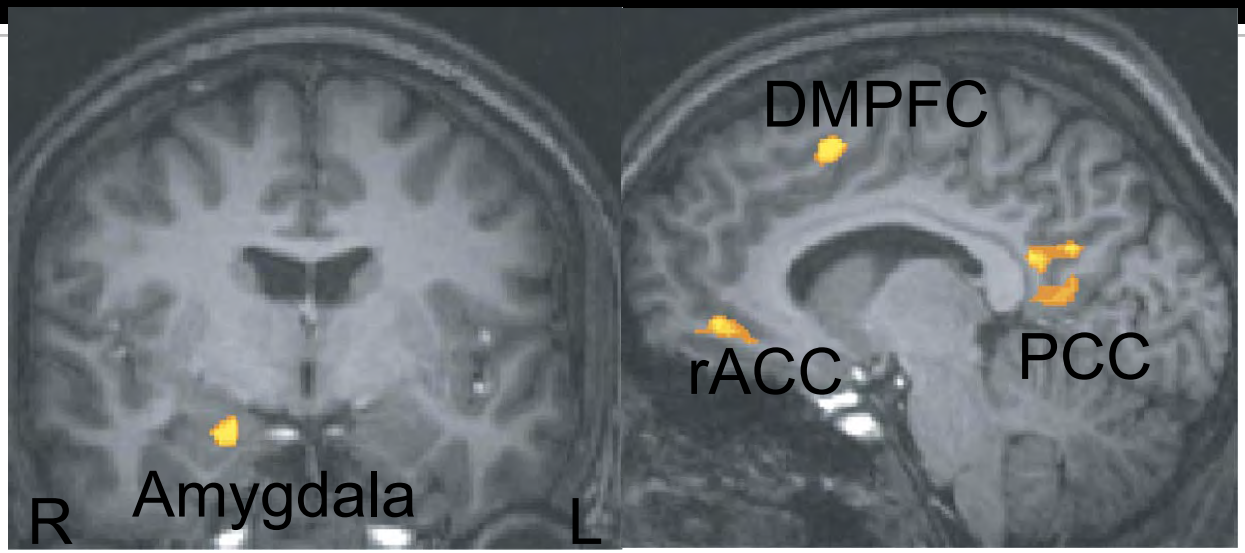
La tendenza a fare predizioni positive circa il futuro è stata correlata specificamente ad un incremento dell'attivazione nell'amigdala e nella corteccia cingolata anteriore rostrale.

(Sharot et al., 2007)

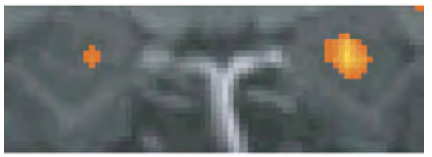
# Correlati neurofisiologici dell'*ottimismo*

Aree cerebrali coinvolte:

- *Amigdala*
- *Corteccia prefrontale dorsomediale*
- *Corteccia cingolata antero-rostrale*
- *Corteccia cingolata posteriore*




Attivazione Amigdala: Eventi futuri positivi o negativi



Eventi futuri negativi

(Sharot et al., 2

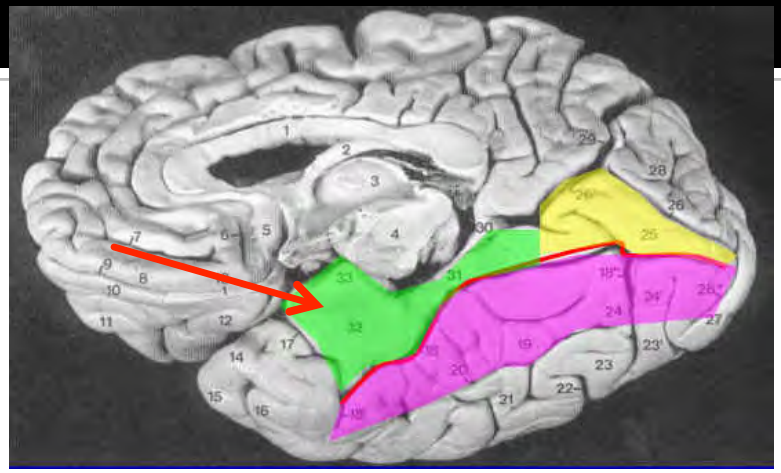
# Sorpresa

Alcune teorie psicologiche definiscono la *"sorpresa"* come un meccanismo adattivo utile a ristrutturare ed estendere le conoscenze dopo l'analisi di un evento inaspettato.

Secondo Ekman e Friesen:<<…*la sorpresa in sé è neutrale in una prospettiva edonica. Piuttosto, è l'emozione successiva che dà un tono positivo o negativo all'esperienza.*>>

(Schroeder et al., 2

E’ stato dimostrato che la percezione di espressioni facciali sorprese recluta strutture all’interno delle aree temporali mediali:



- giro paraippocampale destro (Gabrieli et al., 1997)

- ippocampo posteriore e giro paraippocampale

(Schroeder et al., 2

Alcuni studi funzionali hanno evidenziato che le stesse aree attivate in risposta ed espressioni facciali sorprese sono coinvolte anche nell'elaborazione di stimoli visivi nuovi rispetto ad analoghi stimoli familiari o anche nel processamento di nuove associazioni verbali.

La percezione delle espressioni di sorpresa negli altri potrebbe essere quindi correlato al rilevamento o alla valutazione di stimoli ambientali nuovi, fase considerata come il passaggio iniziale nella formazione della memoria sostenuta dall'attività paraippocampale.

(Schroeder et al., 2

# Happiness

# (Felicità) è …

- *Happiness*
  - lo stato di essere Happy
- *Happy*
  1. feeling or showing pleasure or contentment / satisfaction
     1. having a sense of confidence in or satisfaction with (a person, arrangement, or situation)
     2. satisfied with the quality or standard of:
     3. willing to do something
     4. used in greetings
  2. fortunate and convenient
- Happy
  1. felicità, contentezza, letizia, gioia
  2. opportunità, idoneità, felicità

# Felicità è …

Eventi piacevoli

Eudaemonia e flow

Significato della vita
Entrare in contatto con qualcosa che trascende l'individuo

# Altri fattori

Qualità dei rapporti con gli altri

Autodeterminazione

Autostima

Competenza

Benessere psicofisico

Sensibilità estetica ed ecologica

Significato esistenziale e spiritualità

# Felicità è …

**Due prospettive:**

- **Edonica**: 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).
- **Eudaimonica …**

# Felicità è …

**Due prospettive:**

- **Edonica**: …
- **Eudaimonica**: privilegia l'analisi dei fattori che favoriscono lo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità individuali e dell'autentica natura umana (Ryan & Deci, 2001)
- ciò che è utile all'individuo, nel senso che ne arricchisce la personalità:comprende non solo la soddisfazione individuale, ma anche un percorso di sviluppo verso l'integrazione con il mondo circostante (Nussbaum & Sen, 1993)

# Felicità è …

- Un processo di interazione e mutua influenza tra benessere individuale e collettivo, tale per cui la felicità individuale si realizza nell'ambito dello spazio sociale
  - Delle Fave, 2004
- La felicità è la conseguenza preterintenzionale di una intenzionalità autotrascendente
  - Cencini

# L'equazione della felicità

Relazione additiva
$F = G + A + C$

Relazione moltiplicativa
$F = G \times A \times C$

# Felicità e genetica

| | | |
|---|---|---|
| Correlazione fra gemelli monozigoti allevati separatamente | 69 | .53 |
| Correlazione fra gemelli monozigoti allevati insieme | 663 | .44 |
| Correlazione fra gemelli dizigoti allevati separatamente | 50 | .13 |
| Correlazione tra gemelli dizigoti allevati insieme | 715 | .08 |

Grado di ereditabilità

44-53%

# I SEGRETI DELLA FELICITÀ

## CONTANO PIÙ I SOLDI O GLI AFFETTI?

Il primo Rapporto mondiale su questo stato d'animo ha chiesto ai cittadini di 150 Stati di misurare il loro indice di gioia. Risultato: ai primi posti ci sono le nazioni che vantano un buon welfare e una solida rete di relazioni sociali e familiari. Perché la ricchezza e il Pil, da soli, non riempiono la vita

**1° POSTO DANIMARCA**
Ha un welfare ideale, ovvero sanità, assistenza sociale, asili e servizi per le famiglie che funzionano alla perfezione e danno benessere e sicurezza. Proprio come in Finlandia (2° posto, voto 7,75) e in Norvegia (3° posto, voto 7,7).

voto di felicità 7,8

**5° POSTO CANADA**
È il primo tra i Paesi americani e stacca gli Stati Uniti. La parità tra uomini e donne è uno dei fattori determinanti per la felicità, e qui il tasso di occupazione femminile ha avuto un boom notevole dagli anni Novanta.

voto di felicità 7,6

**9° POSTO AUSTRALIA**
L'appagamento degli australiani è dovuto alla qualità della vita, con ritmi a misura d'uomo e un forte contatto con la natura. Caratteristiche per le quali questo Paese eccelle.

voto di felicità 7,4

**11° POSTO STATI UNITI**
Gli Usa si piazzano fuori dai primi dieci. Perché l'ossessione per la ricchezza tipica degli americani porta frustrazione. Infatti in Usa il reddito pro capite è triplicato negli ultimi 50 anni, ma gli indicatori della felicità sono rimasti identici.

voto di felicità 7,3

**14° POSTO ISRAELE**
Il terrorismo non blocca il più felice dei Paesi del Medio Oriente. I sentimenti positivi sono legati alla forza della famiglia e delle tradizioni. Perché più di tutto, è vitale poter contare su qualcuno nei momenti difficili.

voto di felicità 7,2

**28° POSTO ITALIA**
Nonostante tutto, ci posizioniamo prima della ricca Germania, solo trentesima. Per gli italiani la gioia coincide con la sfera personale (salute, amore, famiglia, amicizia), mentre reddito e carriera hanno meno importanza.

voto di felicità 6,7

voto di felicità 2,8

**150° POSTO TOGO**
Flagellato dalla povertà, è il fanalino di coda della classifica, insieme agli altri Stati dell'Africa subsahariana (Sierra Leone, Benin, Burundi, Congo).

**144° POSTO YEMEN**
Nel Paese arabo balza all'occhio l'insoddisfazione delle donne. La loro condizione è addirittura peggiorata dal 2008, con un aumento di violenza e discriminazioni.

voto di felicità 4,5

voto di felicità 4,7

**105° POSTO CINA**
L'economia cresce vorticosamente, ma il tasso di appagamento è tra i peggiori di tutta l'Asia. Tra gli scogli denunciati dalla popolazione, l'assenza di libertà individuali e politiche e le disparità sul fronte del benessere.

**44° POSTO GIAPPONE**
La crisi sembra alle spalle e il Pil segna un più 2,5 per cento, ma i giapponesi sono più infelici dei Greci (al 42° posto). La colpa? Le distanze sociali e l'impersonalità dei rapporti.

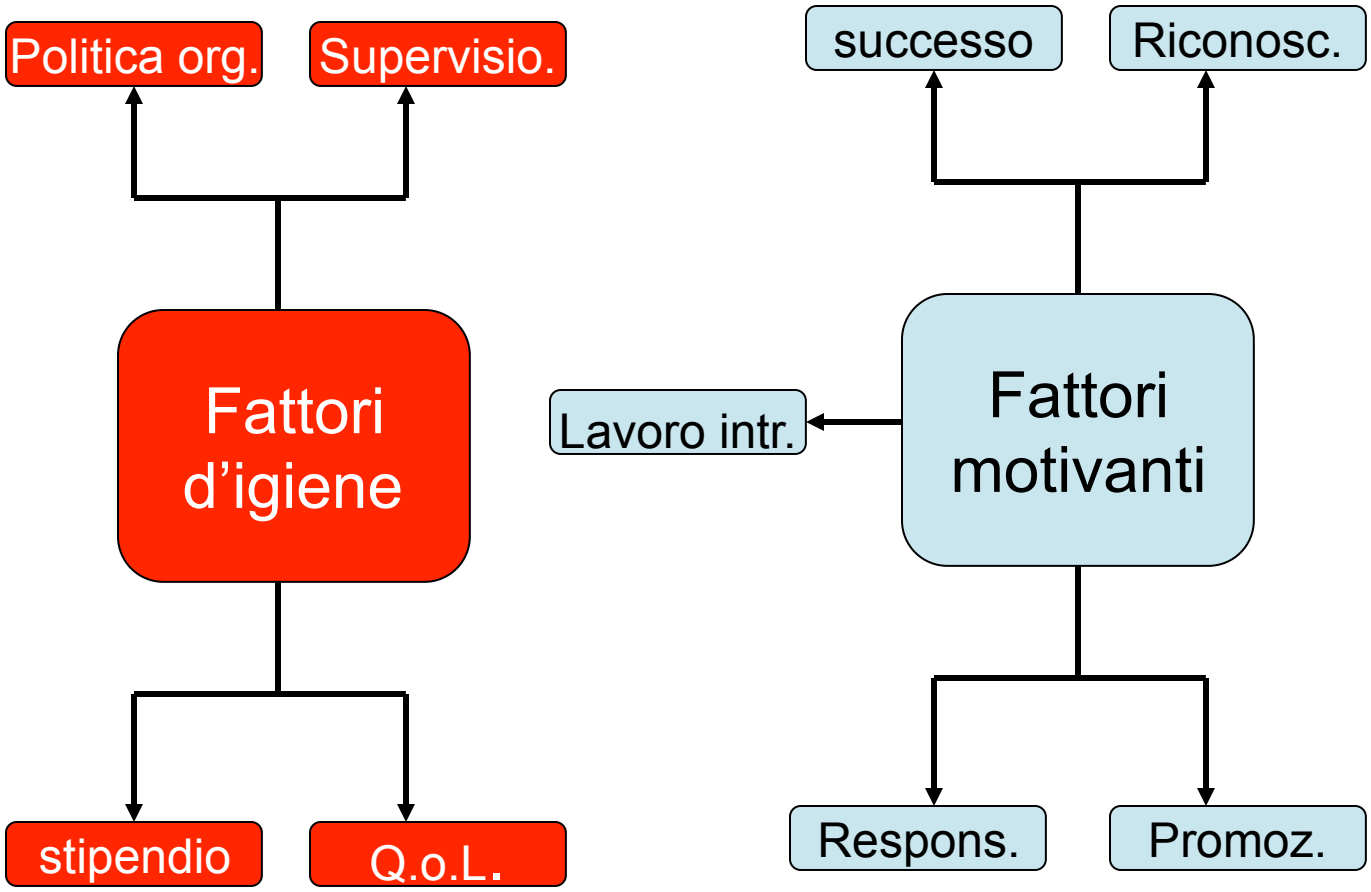
voto di felicità 6

(segue a pagina 38)

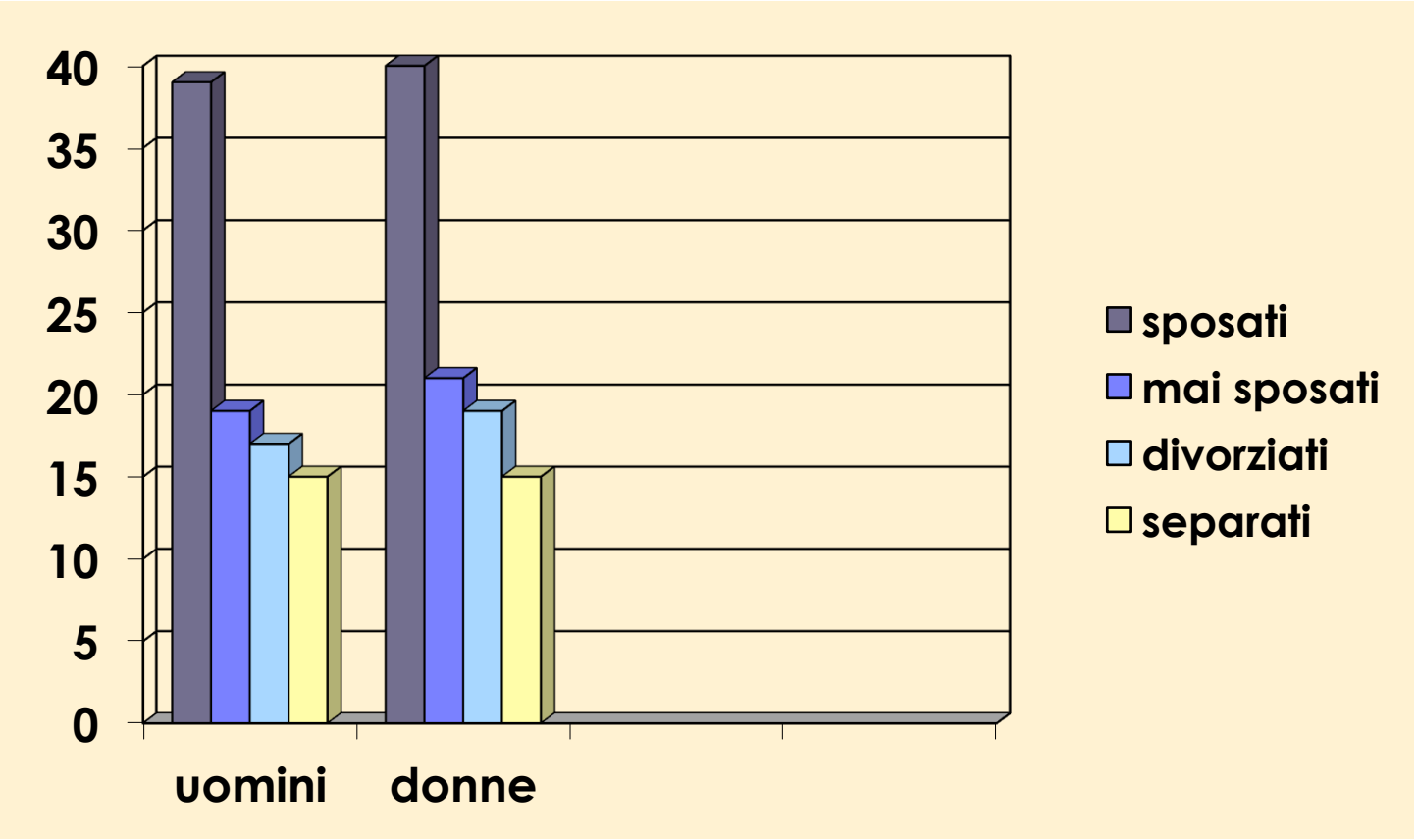


Da *World Happiness Record* 2013

# Teoria bifattoriale di Herzberg



# Matrimonio e felicità



# Altri fattori correlati alla felicità

Rete di rapporti interpersonali

Collocazione geografica e clima

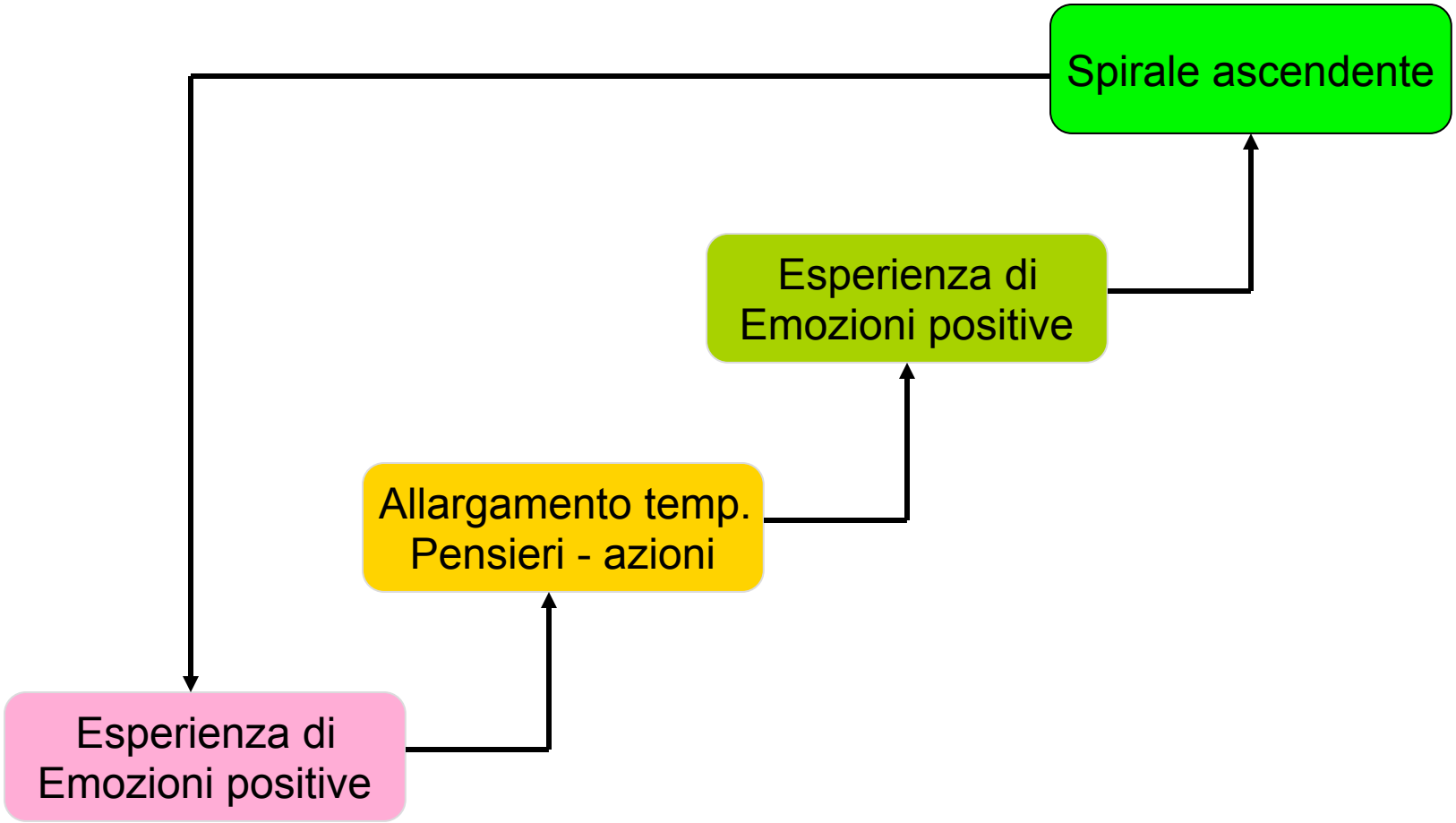
Benessere fisico

Qualità del lavoro

# Componenti della scala della felicità di Argyle

- Stato delle emozioni
- Prospettive verso la vita
- Stato percepito della salute
- Autocontrollo
- Autostima

# Broaden and build theory



# Ostacoli alla felicità

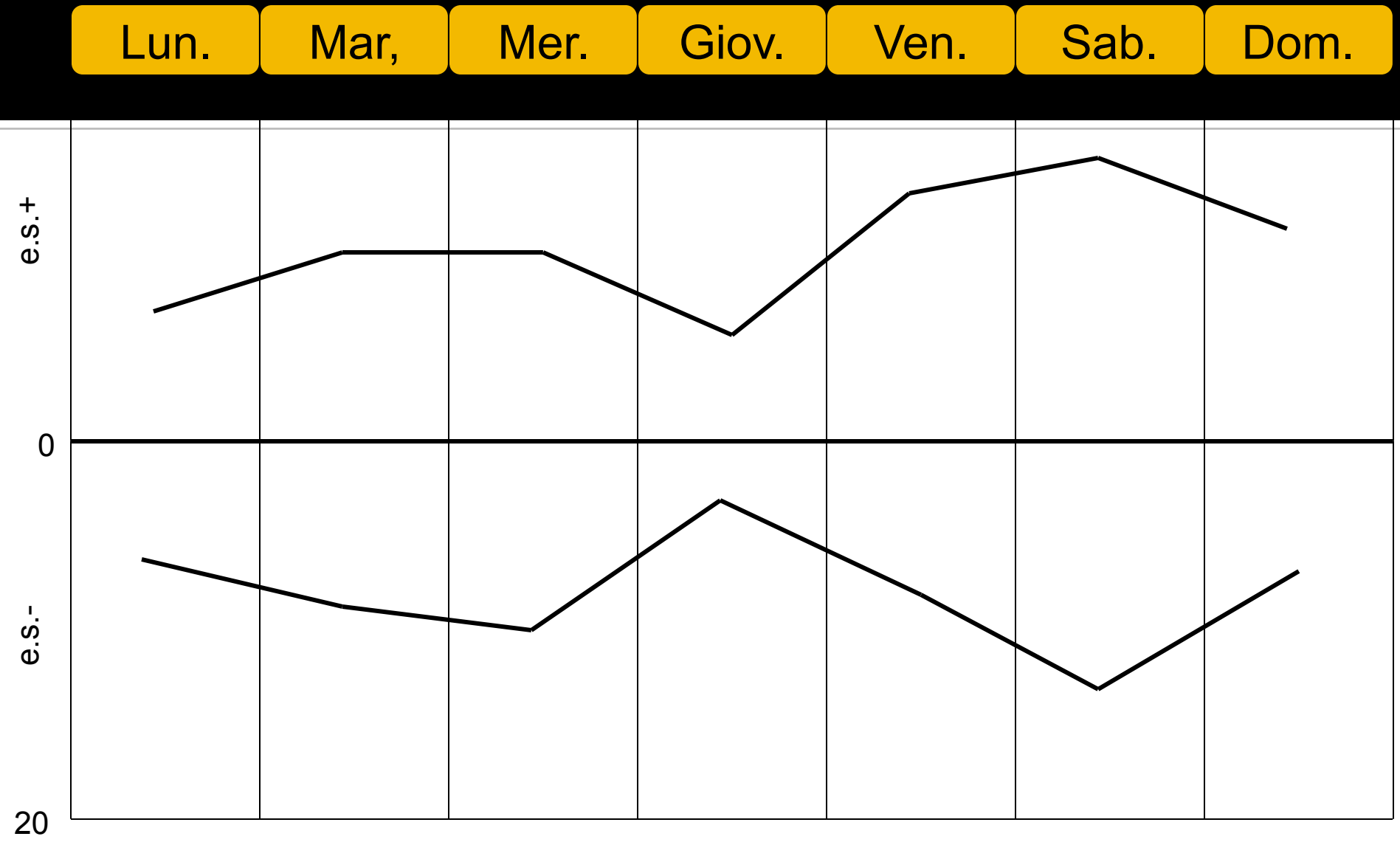
Abituazione

Confronto negativo con gli altri

Emozioni distressanti

# Fattori che facilitano la felicità

- Emozioni e sentimenti positivi
- Qualità dell'ambiente
- Qualità della vita lavorativa
- Confronti positivi
- Qualità delle relazioni


Lun.
Mar,
Mer.
Giov.
Ven.
Sab.
Dom.
e.s.+
0
e.s.-
20

# Esperienza di flusso

- **Mihaly Csikszentmihalyi (1975, 2008)** è conosciuto nel mondo come uno dei massimi esperti di psicologia positiva, disciplina che studia tutti i punti di forza delle persone: come ottimismo, creatività, motivazione intrinseca e responsabilità.
- I suoi studi sino a ora in Italia hanno trovato applicazione principalmente in ambito sportivo, in quanto la psicologia positiva sta alla base delle prestazioni eccellenti degli atleti, ma le possibili implicazioni in azienda sono altrettanto interessanti. In particolare si concentra sullo studio e applicazione del **FLOW**.

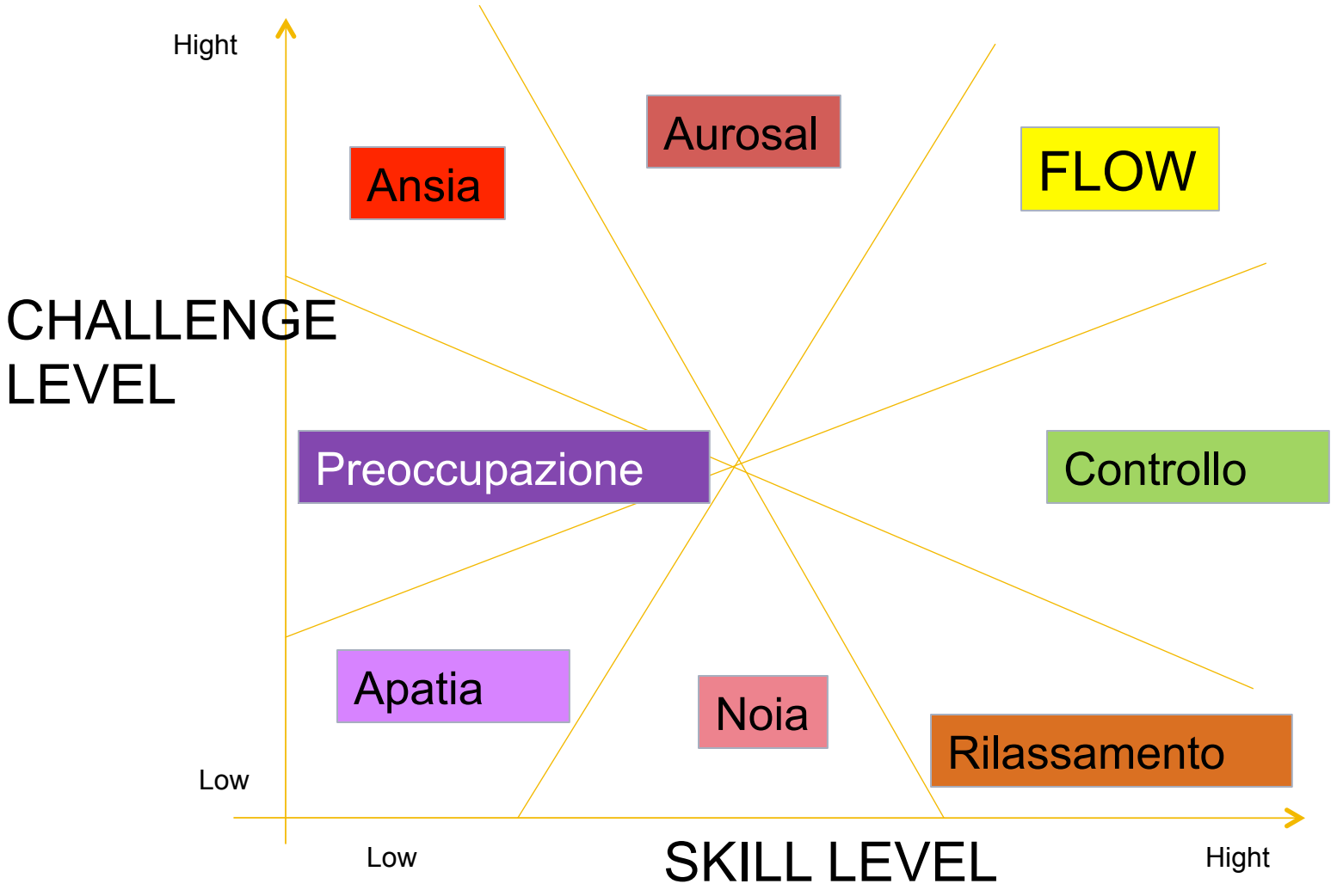
- Il **flow** rappresenta lo stato di **funzionamento ottimale**, caratterizzato dal coinvolgimento in un'attività che si svolge in modo continuativo, e che si tiene agilmente sotto controllo, nonostante l'impegno richiesto.
- Lo stato di flow è descritto come piacevole e caratterizzato dal sentirsi sollecitati in modo ottimale (poiché la persona sa cosa fare, senza rifletterci a lungo), dalla percezione del decorso dell'attività come continuativo (poiché un passo confluisce in modo fluido in quello successivo), dalla concentrazione spontanea, come la respirazione, che consente di sentirsi in una sorta di fusione tra sé e l'attività in cui si è totalmente immersi.

# Componenti di una esperienza di flow:

- *Obiettivi chiari*: le aspettative e le modalità di raggiungimento sono chiare.
- *Concentrazione totale sul compito*: un alto grado di concentrazione in un limitato campo di attenzione (la persona non ragiona su passato e futuro ma solo sul presente).
- *Perdita dell'autoconsapevolezza*: il soggetto è talmente assorto nell'attività da non preoccuparsi del suo ego.
- *Distorsione del senso del tempo*: si altera la percezione del tempo. Non si rende conto del suo scorrere.
- *Retroazione diretta e inequivocabile*: l'effetto dell'azione deve essere percepibile dal soggetto immediatamente ed in modo chiaro.
- *Bilanciamento tra sfida e capacità*: l'attività non è né troppo facile né troppo difficile per il soggetto.
- *Senso di controllo*: la percezione di avere tutto sotto controllo e di poter dominare la situazione.
- *Piacere intrinseco*: l'azione dà un piacere intrinseco, fine a se stesso.
- *Integrazione tra azione e consapevolezza*: la concentrazione e l'impegno sono massimi. La persona è talmente assorta nell'azione da fare apparire l'azione naturale.
- Non tutte queste componenti sono necessarie per sperimentare l'Esperienza ottimale.

- Negli ultimi anni in aziende come Microsoft, Ericsson, Patagonia e Toyota si è compreso che il controllo di questo feeling è fondamentale per ogni manager (e individuo) alla ricerca di esperienze professionali più ricche, produttive e soddisfacenti.

- Il flow produce **energia positiva e creatività!**


Hight
Aurosal
Ansia
FLOW
CHALLENGE LEVEL
Preoccupazione
Controllo
Apatia
Noia
Rilassamento
Low
Low
SKILL LEVEL
Hight

# Mettendo in rapporto compito/ competenza cosa succede…

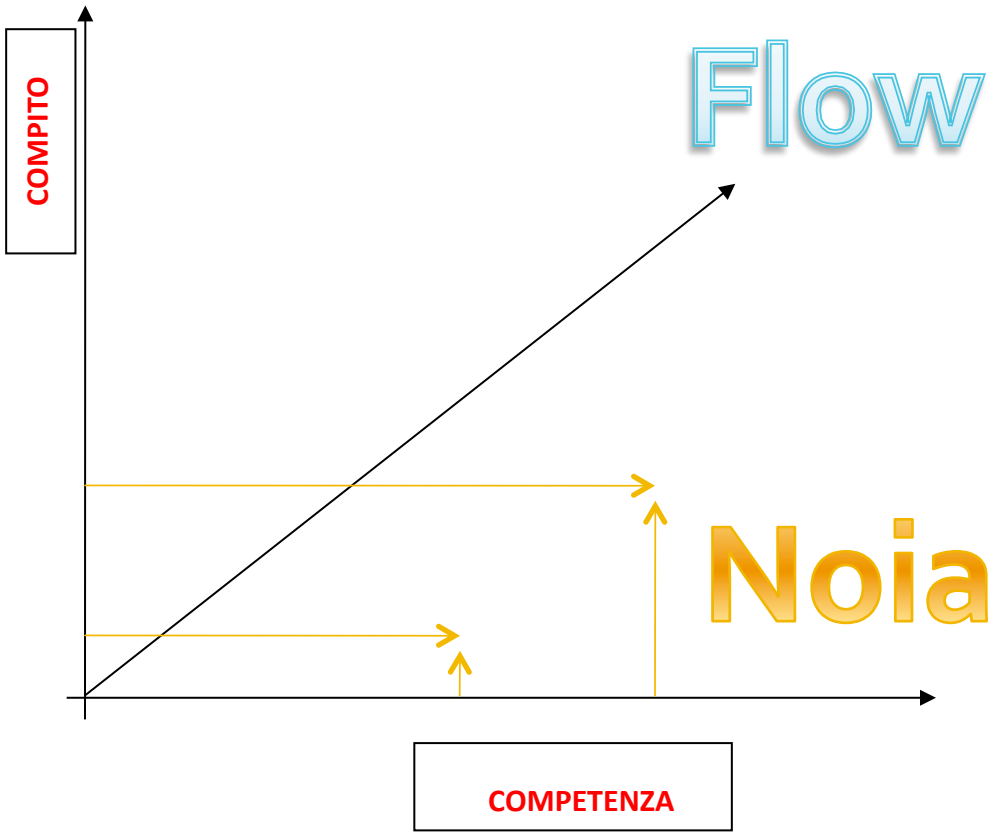
- Si osserva che:

- Se il compito è troppo alto rispetto alle competenze aumenta il livello d'ANSIA

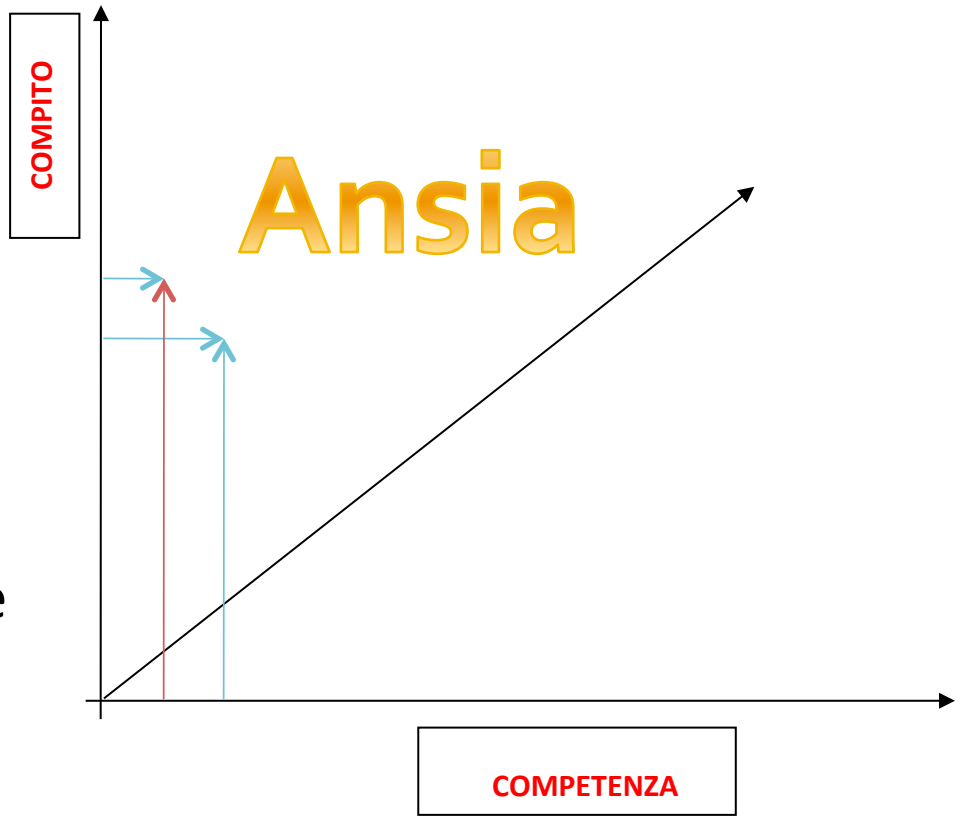
- Se vi è un buon equilibrio tra compito e competenza si viaggia tra un **buon livello di attivazione (arousal)**, lo **stato di flow** (livello **OTTIMALE**), e il **controllo della situazione.**

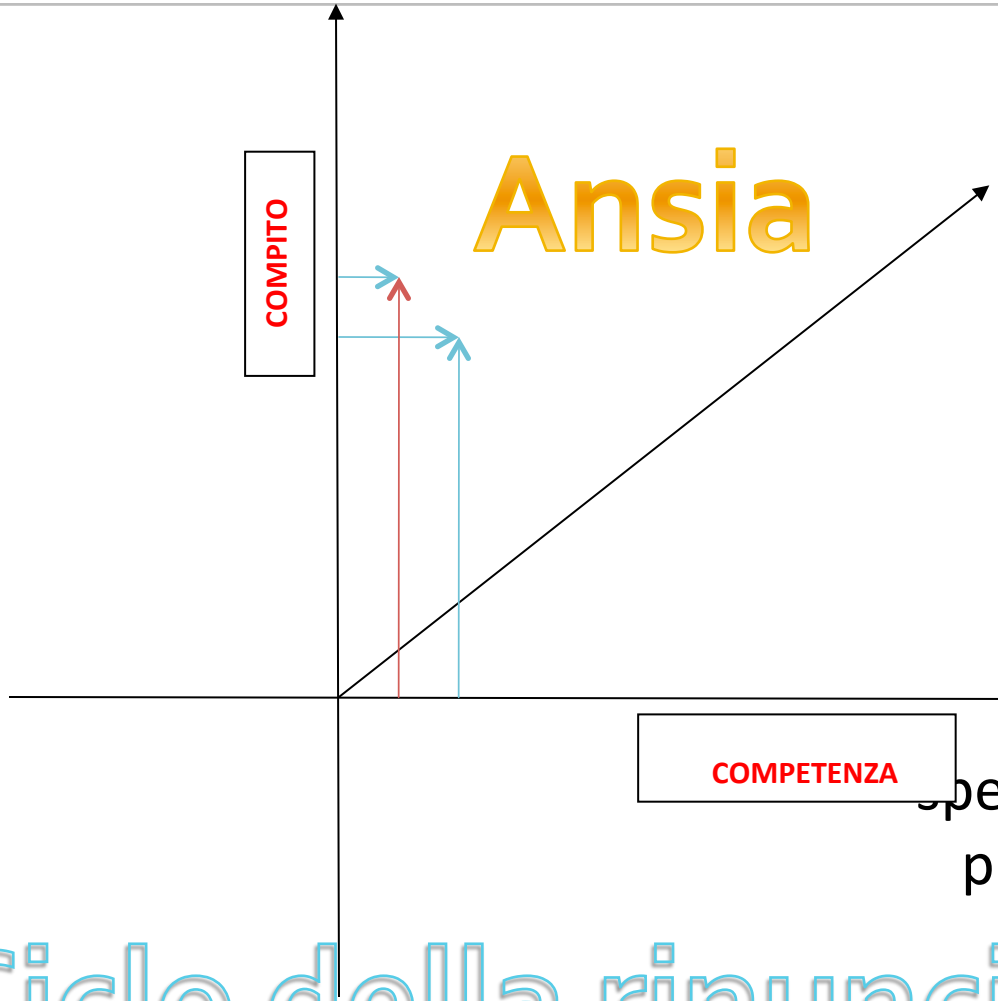
- Se le competenze sono alte e il compito è basso si ha APATIA, FASTIDIO, RILASSATEZZA.

Se si definiscono degli obiettivi troppo semplici si cade in uno stato di NOIA.



Se si definiscono OBIETTIVI TROPPO ALTI in funzione delle competenze acquisite sale il livello dell'ANSIA .

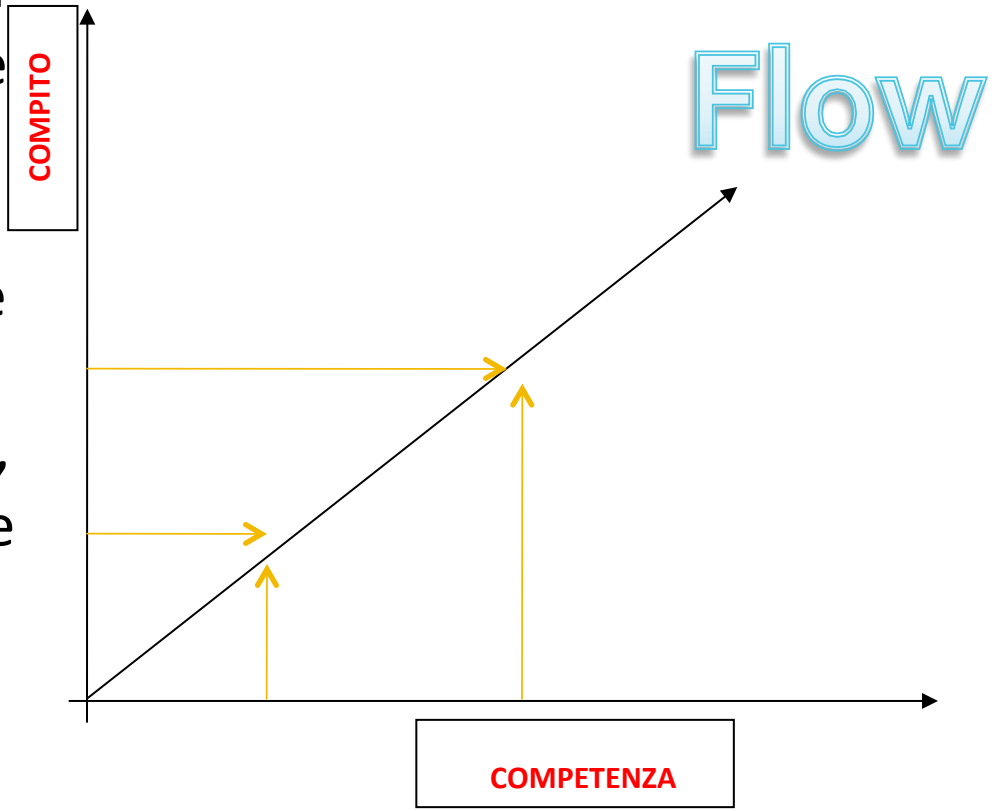





Nel caso in cui si sperimentano per lungo tempo un livello d'ansia eccessivo si tende a non perseguire l'obiettivo, si sperimenta frustrazione e si può cadere nel **ciclo della rinuncia.**

# Ciclo della rinuncia

Se si equilibra il compito alla competenza e si pongono degli obiettivi gradualmente elevati e proporzionati, quindi sempre più ALTI…SI TENDE AL **FLOW**!




**PONIAMO OBIETTIVI SEMPRE PIU' SFIDANTI!!!**

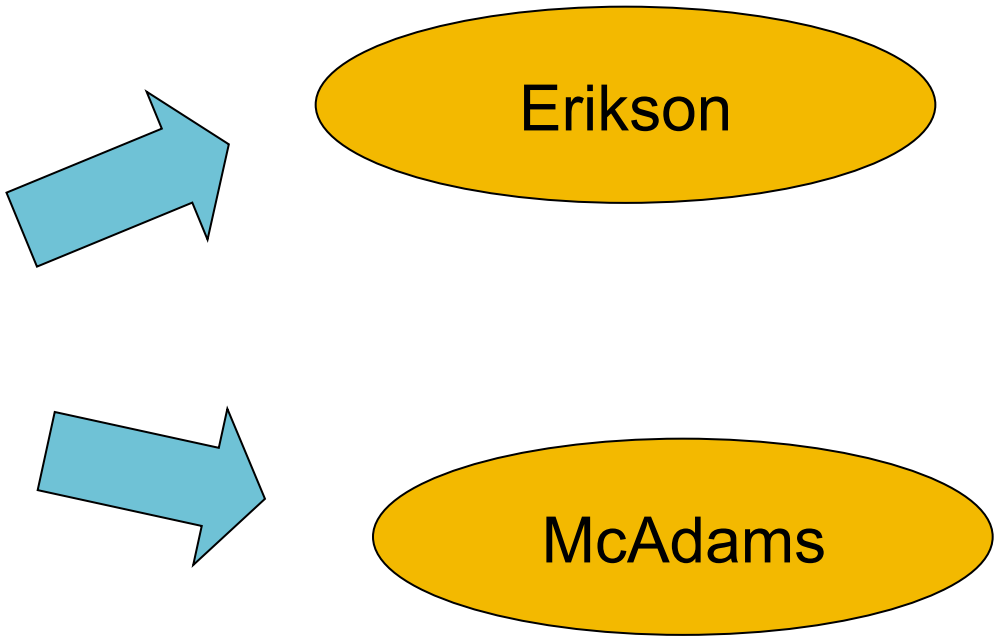
Gli strumenti che si possono mettere in campo a supporto delle competenze tecniche per affrontare OBIETTIVI SFIDANTI sono LE **POTENZIALITA'** peculiari di ciascuno.

- In quale situazione lavorativa si sente particolarmente concentrato e appagato?
- Quali sono i compiti lavorativi in cui raggiunge i massimi risultati e perché?
- Qual è la Sua attività lavorativa preferita?

# Tappe esistenziali e approccio narrativo

# Le sequenze cumulative

**Due teorie che spiegano lo sviluppo come sequenza cumulativa di stadi che si estende in tutto l'arco della vita.**



Erikson
1901-1980

**L' identità**

**è**

il risultato della soluzione di crisi psicosociali sequenziali

McAdams
1989

**L' identità**

**è**

la storia della vita di una persona, "un mito personale sul quale l' individuo incomincia a lavorare nella tarda adolescenza e  e nei primi tempi dell'età adulta, per fornire alla propria vita un senso di unità e un obiettivo e per costruire una nicchia significativa nel mondo psicosociale

# McAdams

| Fase della vita | Elemento narrativo emergente |
|---|---|
| Prima infanzia | ***Il tono narrativo**:* un senso generale di ottimismo o pessimismo che pervade il racconto di una persona |
| Età prescolare | ***L'immaginario personale***: immagini memorabili di un episodio particolare che combinano sentimenti, conoscenze e sensazioni interiori |
| Infanzia | ***Le linee tematiche***: pattern ricorrenti che riflettono ciò che i personaggi della storia desiderano e il modo in cui perseguono i loro obiettivi nel tempo |
| Tarda adolescenza | ***Le impostazioni ideologiche**:* una serie di credenze riguardanti ciò che è giusto e vero |
| Età adulta giovane | ***I personaggi (o immagini)***: immagini interiorizzate di persone reali o fittizzie |
| Età adulta media | ***La conclusione generativa***: una fine immaginaria della storia personale che consenta ad alcuni aspetti del sé di sopravvivere |
| Tarda età adulta | ***La valutazione narrativa***: la revisione, la valutazione, la riconciliazione e l'accettazione della storia della nostra vita |

# Tappe esistenziali

| | |
|---|---|
| 1987 | Recita di fronte ai genitori ed ai parenti |
| 1993 | Prima cotta |
| 1994 | Debacle in arimetica |
| 1996 | Amicizie |
| 1999 | Maturità classica |

| | |
|---|---|
| 2000 | Paura degli esami |
| 2001 | Primi viaggi in autonomia |
| 2004 | Tesi imposta |
| 2006 | Lavoro sgradevole e stressante |
| 2007 | Matrimonio |

# Esercitazione …

- A coppie:
  - Le tappe della vita
    - Magari consideriamo gli ultimi 10 anni …
  - Analisi funzionale di un momento significativo
    - Antecedenti *(la situazione)*,
    - Comportamenti / Pensieri / Emozioni
    - Conseguenze

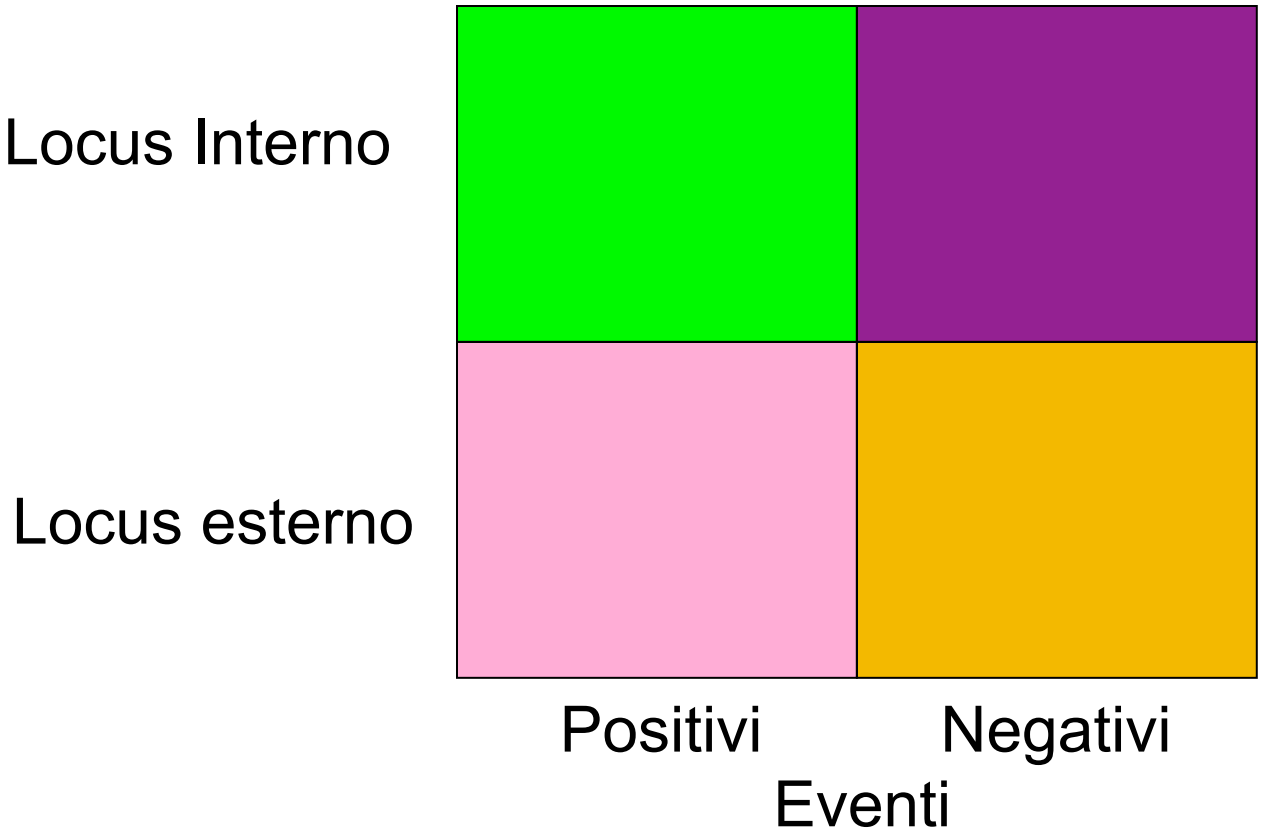
# Analisi funzionale

| | |
|---|---|
| Situazione | Critiche da parte del capo |
| Risposta emotiva | Collera + vergogna |
| Pensieri | Aggressivi verso il capo |
| Corpo | Palpitazione - affanno respiratorio |
| Comportamento | Passività |

| | |
|---|---|
| Situazione | Anticipazione del week end |
| Risposta emotiva | Contentezza e senso di libertà |
| Pensieri | Tempo coi figli e col marito |
| Corpo | Rilassamento |
| Comportamento | Prepararsi per week end |

# Ottimismo e Locus of Control

# Locus of control



# Ottimismo del primo tipo

Insieme di aspettative positive pur alla presenza di eventi negativi

# Ottimismo del secondo tipo

Sistema esplicativo grazie al quale gli eventi negativi scono attribuiti alla persona che li giudica problemi Superabili

Locus of control interno + autoefficacia

# Parametri dell'ottimismo permanenza : e. -

Eventi negativi

Permanente ( pessimista )

• le diete non funzionano mai
• tu non mi parli mai

Temporaneo ( ottimista )

• le diete non funzionano se si cena spesso fuori casa
• negli ultimi tempi non mi hai parlato

# Eventi positivi

Temporaneo ( pessimista )

• finalmente il mio giorno fortunato
• ho studiato molto

Permanente ( ottimista )

• sono sempre fortunato
• sono intelligente

# Globalità vs. specificità : e -

Eventi negativi

Globale ( pessimista )

• tutti gli insegnanti sono ingiusti
• i libri sono inutili

Specifico ( ottimista )

• il prof. Rossi è ingiusto
• questo libro è inutile

# Eventi positivi

Specifico ( pessimista )

• sono bravo in matematica
• sono stato gentile con lei

Globale ( ottimista )

• sono bravo di solito
• sono generalmente gentile on tutti

# Speranza vs. disperazione

Eventi negativi

Disperazione ( pessimista )

- tutti gli uomini sono dei despoti
- ho il 50% che la mia malattia sia un tumore

Speranza ( ottimista )

- mio marito era di cattivo umore
- ho il 50% che la mia malattia non sia un tumore

# Ottimismo dinamico ( More, 2007 )

Filtraggio positivo delle informazioni

Evitamento delle lamentele

Consapevolezza dei propri limiti o scetticismo costruttivo

Visione del mondo visto come un insieme di opportunità

Senso dell'humor

Uso della razionalità

Predisposizione all'automiglioramento

Atteggiamento sperimentale

Fiducia in se stessi

Assunzione di responsabilità

Scelta di ambienti positivi

# Le virtù: una saggezza dimenticata

# La psicologia positiva in azione : le virtù

- Saggezza
- Coraggio
- Umanità
- Giustizia
- Temperanza
- Transcendenza del singolo

# Saggezza : acquisizione ed uso della conoscenza

- Curiosità ed interesse
- Pensiero morale
- Pensiero logico e critico
- Creatività
- Elaborazione progetto di vita

# Criteri generalmente riconosciuti della saggezza

La saggezza costituisce un corpo di conoscenze dotato di un orizzonte, di una profondità ed equilibrio straordinari

La saggezza implica una perfetta sinergia tra mente e caratteri, vali a dire una sinfonia composta di conoscenza e virtù

La saggezza rappresenta la conoscenza usata per il benessere proprio e degli altri

La saggezza, per quanto sia difficile a raggiungere, si riconosce subito, quando è manifestata

# Convincimenti a proposito del saggio

Fattore 1 : conoscenza eccezionale sull'acquisizione della conoscenza

- comprende la natura dell'esistenza umana
- cerca di apprendere dai propri errori

Fattore 2 : conoscenza eccezionale sull'uso della saggezza

• sa quando fornire i consigli
• è una persona di cui si cercano i consigli per affrontare i problemi della vita

Fattore 3 : conoscenza eccezionale sui fatti della vita

• sa che le priorità della vita possono variare nel tempo
• sa che esistono dei conflitti tra settori diversi della vita

Fattore 4 : personalità eccezionale ed eccezionale funzionamento sociale

- è un ottimo ascoltatore
- è una persona molto umana

# Componenti del giudizio saggio ( Baltes )

Conoscenza dei fatti

Conoscenza procedurale

Contestualismo esistenziale

Accettazione e gestione dell'incertezza

Relativismo a proposito della soluzione
Dubior ergo sum

# Si può apprendere ad essere saggi

La saggezza è una abilità che richiede tempo

Bisogna essere aperti a qualsiasi esperienza

E' necessario essere profondamente consapevoli dei limiti della e dell'intuizione umana

E' opportuno cercare di comprendere i problemi da molti diversi punti di vista

La saggezza si apprende studiando modelli adeguati

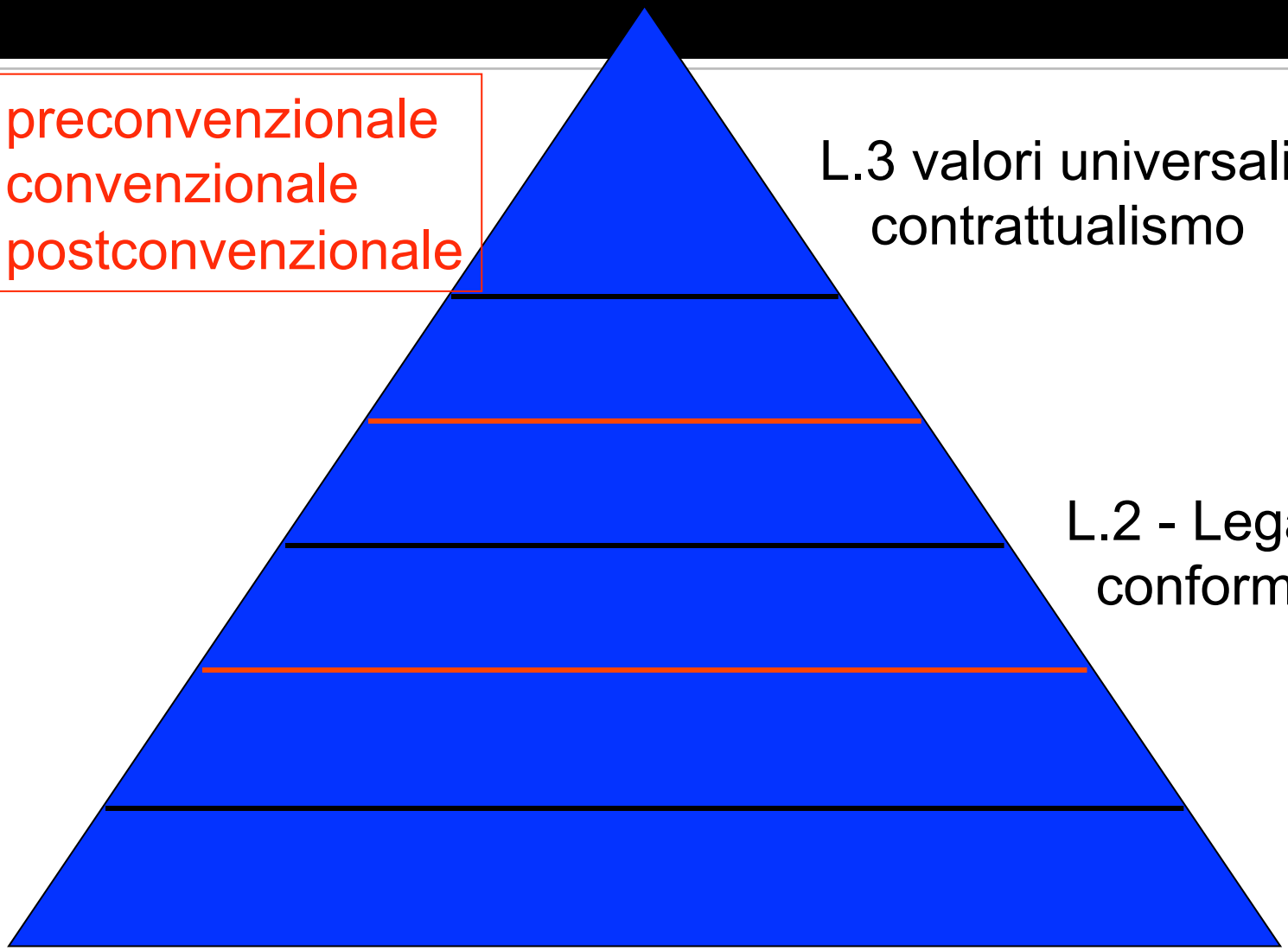
E’ opportuno trovare un equilibrio tra adattarsi all’ambiente
o Sceglierne un altro

Bisogna conoscere i passi del problem solving

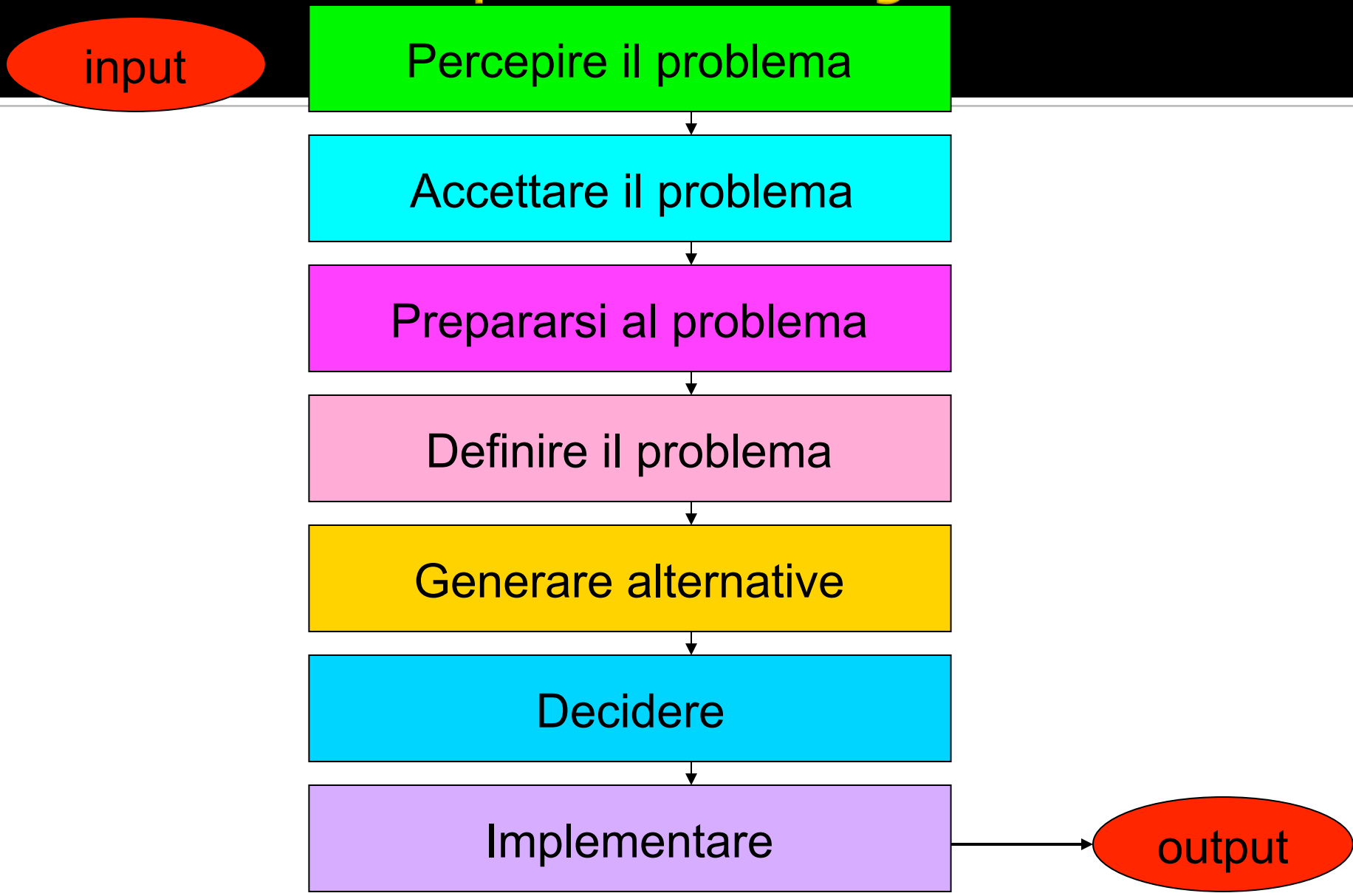
Trovare un punto di equilibrio tra i propri interessi
e quelli degli altri

# Stadi del giudizio morale

L.1 - L. preconvenzionale
L.2 - L. convenzionale
L.3 - L. postconvenzionale



# Il flow chart del problem solving



# Come diventare ottimisti

Descrizione della situazione negativa

Individuazione dei belief

Descrizione delle conseguenze

Disputa

Attivazione

# Effetti dell'ottimismo

Migliore benessere

Risultati più positivi nello studio e nel lavoro

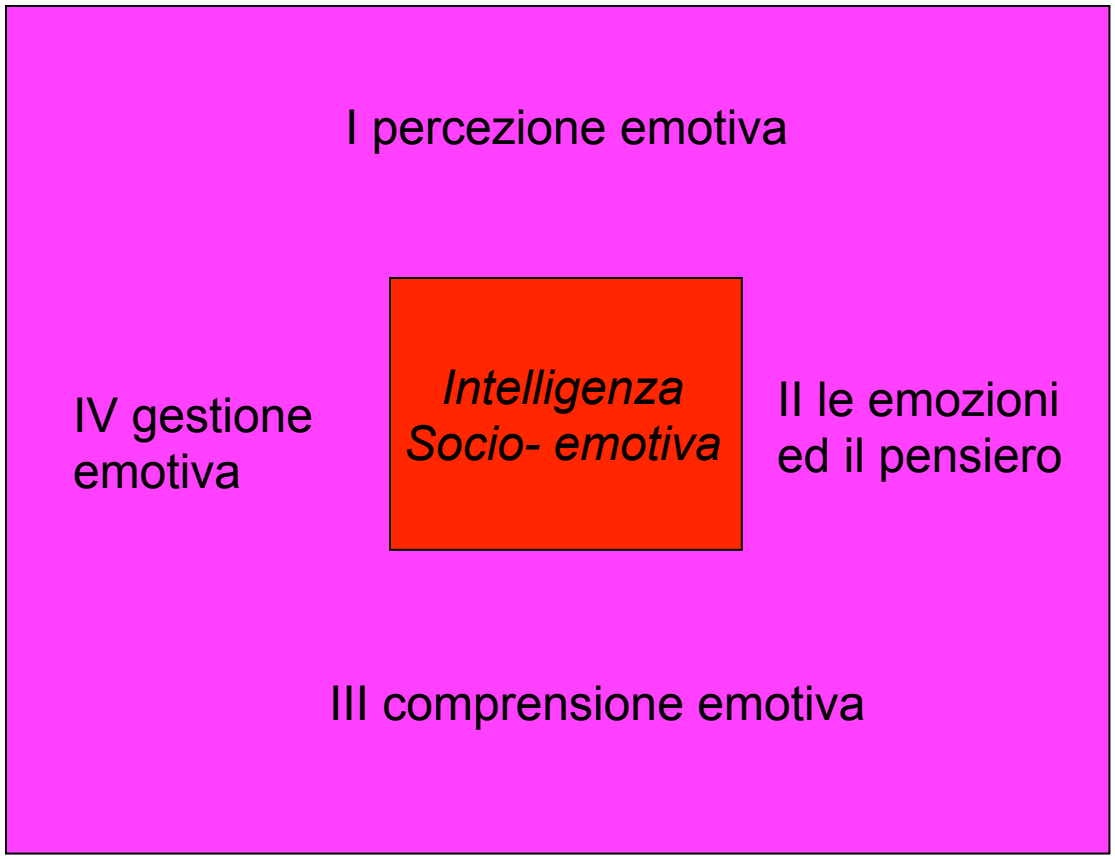
Migliore capacità di superare eventi calamitosi

# Intelligenza emotiva

# Umanità : doti interpersonali

- Gentilezza
- Amore
- Intelligenza sociale

# Intelligenza emotiva : il modello di Mayer



# La percezione emotiva

Abilità ad identificare le emozioni negli stati fisici e psichici di una persona

Abilità ad identificare le emozioni negli altri

Abilità ad esprimere le emozioni in modo accurato ed esprimere i relativi bisogni

Abilità a discriminare tra i sentimenti precisi/onesi ed Imprecisi/disonesti

# Emozioni e pensiero

Abilità a dare direzione ai pensieri sulla base dei sentimenti

Abilità a generare le emozioni per facilitare il giudizio e la memoria

Abilità a capitalizzare sui cambiamenti d'umore per apprezzare punti di vista diversi

Abilità ad usare gli stati emotivi per facilitare il probem solving e la creatività

# Comprensione emotiva

Abilità a comprendere le relazioni tra diverse emozioni

Abilità a percepire le cause e le conseguenze delle emozioni

Abilità a comprendere sentimenti ed emozioni complessi e stati contradditori

Abilità a  comprendere le transizioni tra emozioni

# La gestione delle emozioni

Abilità ad essere aperto ai sentimenti, sia piacevoli che spiacevoli

Abilità monitorare le emozioni ed a riflettere su di esse

Abilità a coinvolgersi e a distaccarsi dagli stati emotivi

Abilità a gestire le proprie emozioni

Abilità a gestire le emozioni degli altri

# Compiti tratti dal modello di Mayer

| | |
|---|---|
| Percezione emotiva | 1. Facce: identificare emozioni espresse nelle facce<br>2. Quadri: identificare le emozioni suggerite da paesaggi e quadri artistici |
| Emozioni e pensiero | Sensazioni: collegare sensazioni tattili, cromatiche ecc. a specifiche emozioni<br>Facilitazione: indicare in che modo le emozioni e gli stati umorali influenzano i processi cognitivi |

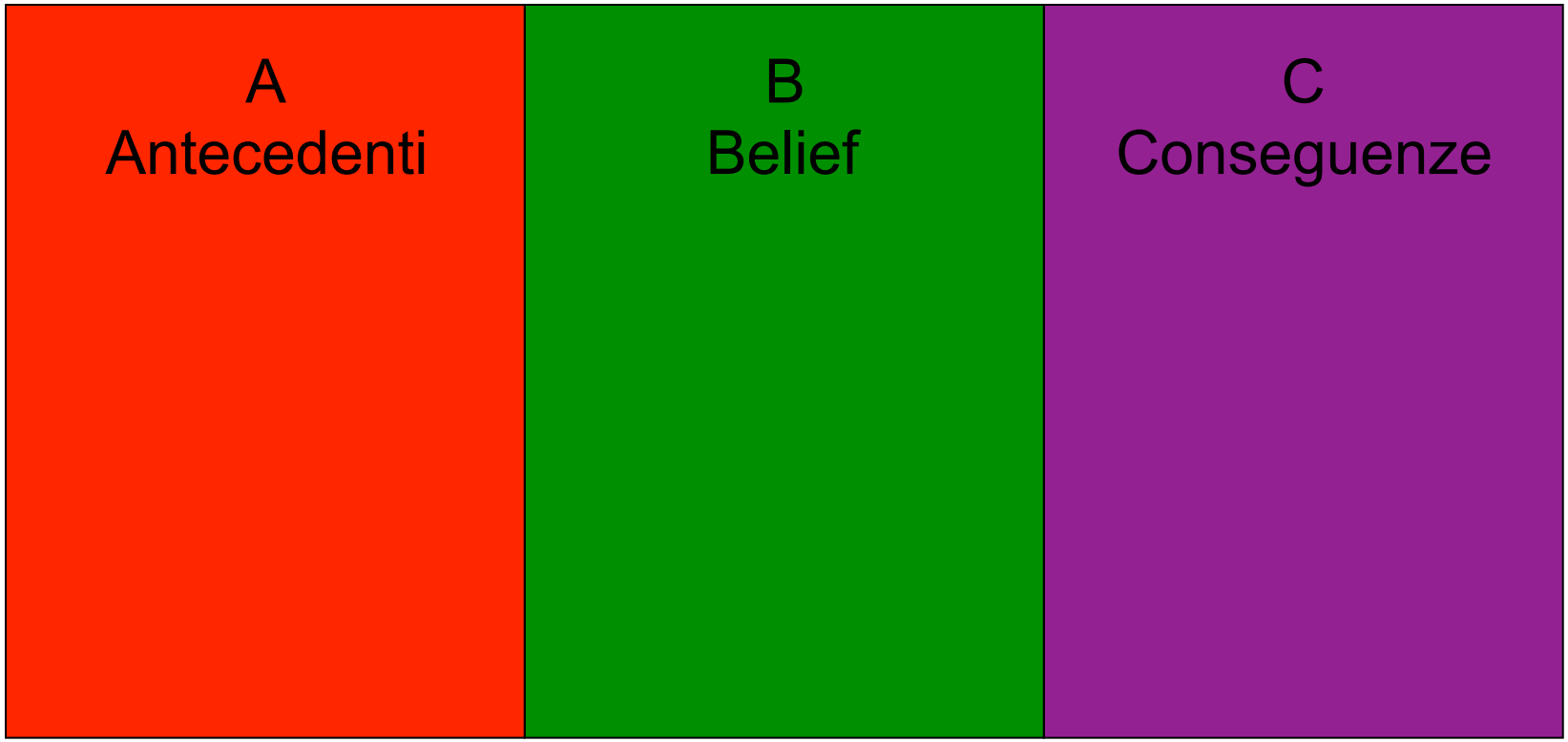
# Compiti tratti dal modello di Mayer

| | |
|---|---|
| Compren-Sione emotiva | Fusioni :identificare le emozioni che possono abbracciare uno stato sentimentale complesso<br>Cambiamenti : constatare come i sentimenti e le emozioni passano da uno stato all'altro |
| Gestione delle emozioni | Gestione : valutare l'efficacia di strategie diverse In grado di modificare i sentimenti delle persone In situazioni varie<br>Relazioni : stimare le conseguenze di strategie diverse per risposte emotive coinvolgenti le persone |

# Strategie per incrementare l'intelligenza emotiva

- Auto-monitoraggio (A,B,C )
- Auto-controllo ( ansia, depressione, collera )
- Comunicazione
- Problem solving

# Scheda di automonitoraggio



# Le virtù

# Temperanza : doti che ci proteggono dagli eccessi

- Auto controllo
- Prudenza
- Modestia - Umiltà
- Perdono e pietas

# Giustizia : doti civiche

Spirito di comunità

Equità

Leadership umana

# Coraggio : volontà di raggiungere i risultati indipendentemente dalle opposizioni interne od esterne

Audacia

Persistenza

Onestà ed integrità

Vitalità

# Trascendenza: doti che ci collegano con l'universo più ampio

- Apprezzamento estetico
- Humor e senso ludico della vita
- Gratitudine
- Speranza
- Spiritualità

# Fattori che facilitano ed incrementano la felicità

- Rete di relazioni
- Ambiente
- Stato fisico
- Lavoro
- Confronti negativi
- Emozioni positive

# Relazioni positive

Alcuni spunti di assertività

# ASSERTIVITÀ

- Sicurezza, calma
- Assenza di collera e ostilità
- Assenza di condizionamenti
- Comportamenti motivanti
- Affermazione dei propri diritti
- Ascolto empatico
- Espressione aperta

Saper esprimersi

Saper ascoltare

- Vedi Assertività.pptx