

# IL PENSIERO POSITIVO

Suggerimenti per una vita più serena...

DR.SSA ROBERTA VENIERI

# LA PSICOLOGIA POSITIVA

- Sheldon e King (2001), affermano: “la Psicologia Positiva è lo studio scientifico delle forze e delle virtù degli esseri umani[...], considerando la persona media e cercando di individuarvi cosa funzioni e cosa sia possibile migliorare.”
- Possiamo affermare che l'interesse in quest'ambito si pone l'obiettivo di individuare competenze, risorse ed abilità in ciascuno per promuoverne, in termini positivi, le potenzialità senza trascurare la patologia o la disfunzione, né negare la sofferenza o il disagio del singolo.
- Quello che vuole fare è ricercare una via alternativa che mira a capire e a favorire lo sviluppo delle risorse soggettive per gestire al meglio l'esistenza.

L'obiettivo è quello di riconoscere e ampliare le competenze, concentrandosi sui punti di forza di ogni persona.

In sintesi:

(Gilliam & Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002):

1. la percezione del vissuto soggettivo in termini positivi nel tempo: presente, passato e futuro;
2. l'analisi delle caratteristiche umane positive, in termini di punti di forza e virtù;
3. il funzionamento positivo in contesti più allargati come la famiglia, la comunità e le istituzioni.



- Sul **piano individuale** valorizza le esperienze soggettive: ben-essere, appagamento e soddisfazione in prospettiva passata, speranza e ottimismo in prospettiva futura, autoaccettazione e autoefficacia in prospettiva presente; inoltre si focalizza sui tratti positivi individuali.
- A livello di **gruppo** evidenzia le virtù civiche e le istituzioni che spingono l'individuo ad essere un buon cittadino: la responsabilità, l'educazione, la tolleranza, l'altruismo.
- La **Psicologia Positiva** ha fornito contributi innovativi a livello teorico e applicativo; essa sottolinea il ruolo fondamentale delle risorse e potenzialità individuali che le ricerche precedenti, volte ad individuare deficit e patologie, non mettevano in luce.

- Si privilegiano interventi finalizzati alla promozione delle abilità e competenze personali che già si possiedono e che possono essere trasformati in reali **punti di forza**.
- L'originalità di tale approccio risiede anche nell'assunzione di un **ruolo attivo** nel promuovere e sviluppare le proprie risorse personali.
- Ciò che è alla base di questo modello è il concetto di **prevenzione**.
- La Psicologia Positiva studia i modelli teorici e i meccanismi che favoriscono il benessere soggettivo e la felicità cercando specifiche procedure atte ad accrescere la qualità della vita a partire da condizioni di normalità.



## **La Psicologia Positiva é:**

studio delle potenzialità e delle risorse soggettive, al fine di gestire al meglio l'esistenza; sviluppo delle capacità individuali; riconoscere e ampliare le competenze, concentrandosi sui punti di forza di ciascun individuo.

la felicità  
non è una  
meta di arrivo  
ma un modo  
di viaggiare.

**...È la nostra mente la principale responsabile delle “lenti deformanti” con cui percepiamo la realtà. Attraverso un lavoro di crescita personale si può imparare ad essere felici...**

*La felicità non va vista come un'emozione fugace e fuori dal controllo della persona, ma come una condizione di lungo respiro che dipende dai propri valori, atteggiamenti e stili di vita.*

*Non si nasce felici, ma è importante impostare una visione ottimistica del proprio mondo interno e esterno.*

*(Goldwurm G.)*

# Le 14 regole d'oro della felicità (Fordyce, 1977)

1. Essere attivi
2. Passare tempo con amici
3. Essere produttivi svolgendo attività per noi gratificanti
4. Pianificare le cose
5. Smettere di preoccuparsi
6. Ridimensionare le proprie aspettative e aspirazioni
7. Pensare positivo
8. Essere orientati al presente
9. Lavorare a una sana personalità
10. Essere socievoli
11. Essere se stessi
12. Non “crogiolarsi” nei problemi
13. Considerare i rapporti con amici come fonte di felicità
14. Considerare la felicità come priorità

# SI PUO' IMPARARE AD ESSERE FELICI??

## COME???

affronta i tuoi fallimenti  
punta sulle tue risorse  
mettiti in gioco

“leggi” la realtà con passione, obiettività e  
indulgenza

**Io sono forte!**



# PERCHE' LE PERSONE SONO INFELICI ???

A causa di :

- idee distorte
- insuccessi subiti
- scarsa autostima
- senso di colpa
- pensieri negativi

Tutto ciò causa una “malattia”: il **PESSIMISMO**



# Differenze tra ottimisti e pessimisti

Gli **ottimisti** tendono ad assumere un atteggiamento di fiducia e di persistenza poiché hanno l'aspettativa fondata di raggiungere il loro scopo;

- valutano le avversità come sfide da accettare e vincere;
- accettano il limite invalicabile;
- vanno alla ricerca di opportunità che l'ambiente può offrire per risolvere i problemi e superare le difficoltà;
- gli ottimisti, raggiungendo lo scopo desiderato, aumentano il senso di efficacia personale.

I **pessimisti** invece appaiono dubbiosi ed esitanti;

- non hanno fiducia di raggiungere il risultato desiderato;
- spesso desistono,
- tendendo tra l'altro a valutare le avversità come minacce;
- Si sentono impotenti verso le vicende della vita

**L' OTTIMISMO** è il risultato di una serie di processi e di esperienze che portano a gestire le proprie emozioni in modo più flessibile :

- **Alimenta uno stile attributivo positivo:**

pensa “ non ho fatto abbastanza...” piuttosto che “non sono capace...”

- **Incoraggia il pensiero positivo:**

pensa in modo costruttivo cercando il lato buono delle cose;

- **Intrattieni relazioni sociali soddisfacenti:** danno un senso compiuto alla vita

- **Condividi le emozioni:** più condividi e meno rimugini sui pensieri negativi

- **Favorisci il senso di autoefficacia:**

poniti mete concrete, specifiche e compatibili con le tue risorse, aiutati con tecniche di rilassamento e meditazione, utili per attenuare ansia e stress.

# Effetti dell'ottimismo sulla mente umana

- **Favorisce l'apertura mentale** in quanto:
  - implica un atteggiamento sensibile alle condizioni del contesto e delle novità in esso contenute;
  - contribuisce efficacemente a gestire processi di valutazione;
  - promuove una *pluralità di prospettive* nella comprensione delle cose e degli eventi;
  - tende a ridurre i processi valutativi nella loro totalità;
- **scoraggia la massimizzazione** dei risultati (questo atteggiamento mentale spesso è alimentato dalla pretesa di ottenere il meglio possibile ed è connesso con la frustrazione e l'illusione/delusione)
- **e sostiene la soddisfazione** (gli ottimisti non vanno alla ricerca dell'impossibile e sanno accontentarsi di una soluzione buona).



Noi diventiamo ciò a cui pensiamo di più. La più grande rivoluzione nella nostra generazione è la scoperta che gli esseri umani, attraverso la trasformazione del proprio atteggiamento interiore, sono in grado di mutare gli aspetti esteriori della loro vita.

(William James, 1842 - 1910)



## Fatti carico dei tuoi pensieri

- La sgridata del tuo datore di lavoro scatena una serie di pensieri e un dialogo interiore: “Vorrei ucciderlo”, “La mia idea è buona”, “Non lo sopporto più”.
- Frasi come **“Vorrei ucciderlo”** perpetua la rabbia, mentre frasi come **“Ne parlerò domani con calma e spiegherò le mie ragioni”** riesce a diminuirla.

## Suggerimenti per evitare conclusioni illogiche

- Non affibbiare etichette distruttive: “*E’ una stupida*”, “*Non ha il minimo rispetto*” sono interpretazioni basate su situazioni specifiche.
- Se utilizzi una etichetta distruttiva, suggerisci a te stesso che la situazione è irrevocabilmente negativa e che non esiste nulla che tu possa fare per migliorarla.



- Evitare di interpretare il pensiero altrui: spesso non sappiamo quali siano i motivi e le interpretazioni degli altri, quindi trattieniti dal trarre conclusioni fino a che non avrai ottenuto ulteriori informazioni.

La **domanda diretta** è talvolta un buon metodo per ottenerle.

- Non stabilire regole per il comportamento altrui: questo porta inevitabilmente a delusione e rabbia perché le nostre aspettative vengono deluse.

**Evita** parole come *“avrebbe dovuto”*, *“dovrebbe”*, etc...

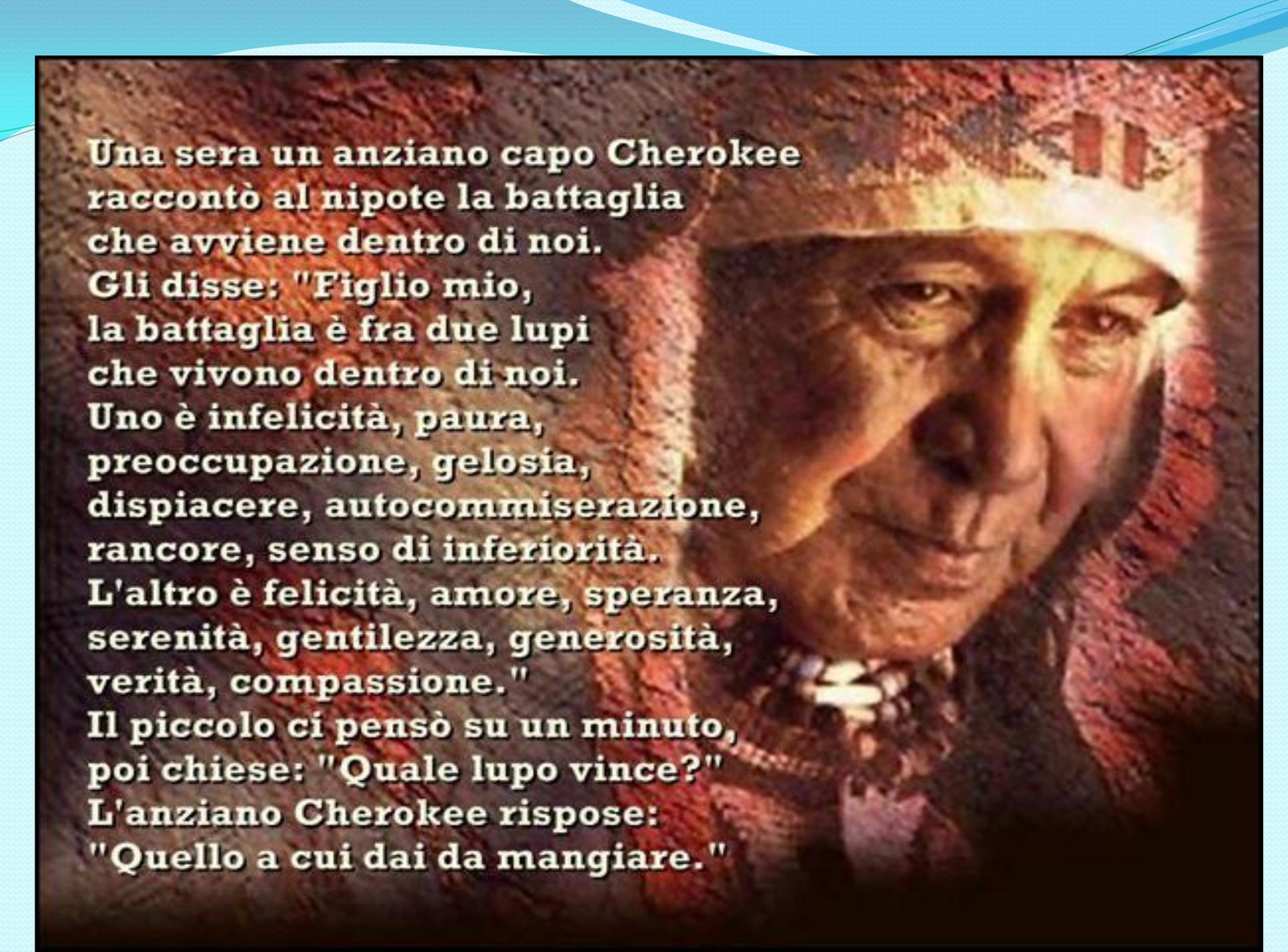
# Per incoraggiare il pensiero positivo: tecnica del fumetto

Visualizzare nella mente alcune scenette di un compito difficile da affrontare, in cui si desidera avere successo

A ogni scenetta immaginare di affrontare le difficoltà che possono sorgere e individuare una o più possibili soluzioni



Questo training mentale se ripetuto nel corso del tempo e per svariate situazioni ottiene di solito degli effetti benefici nel costruire una prospettiva ottimistica, senza per questo cadere nell'illusione



**Una sera un anziano capo Cherokee raccontò al nipote la battaglia che avviene dentro di noi.**

**Gli disse: "Figlio mio, la battaglia è fra due lupi che vivono dentro di noi.**

**Uno è infelicità, paura, preoccupazione, gelosia, dispiacere, autocommiserazione, rancore, senso di inferiorità.**

**L'altro è felicità, amore, speranza, serenità, gentilezza, generosità, verità, compassione."**

**Il piccolo ci pensò su un minuto, poi chiese: "Quale lupo vince?"**

**L'anziano Cherokee rispose:**

**"Quello a cui dai da mangiare."**

# COSA FARE SE PENSI NEGATIVO?

Un accorgimento utile che potresti adottare quando ti accorgi che stai pensando negativamente consiste nell'**accettare** questa parte di te **senza giudicare** e chiederti:

- Cosa causa questo tipo di pensieri?
- Qual è la cosa migliore che posso fare per migliorare questo aspetto?
- Qual è la soluzione migliore?



# POTENZIARE IL PENSIERO POSITIVO

In una situazione in cui devi prendere una decisione o risolvere un problema potresti utilizzare il pensiero positivo facendoti le seguenti domande:

Cos'è importante per me?

Qual è il mio principale obiettivo?

Quali sono i miei maggiori talenti e abilità?

Come posso fare il miglior uso di loro?

Qual è l'azione più costruttiva che posso fare ora?

Qual è la soluzione migliore?

Sto facendo del mio meglio?

Sto massimizzando le mie occasioni?

Qual è il modo migliore per usare il mio tempo ora?

# Foglio “anti-pessimismo”

Prossimo Evento	<i>Prima dell'evento</i>			<i>Dopo l'evento</i>
	<i>Il meglio che posso prevedere che accada è:</i>	<i>Il peggio che posso prevedere che accada è:</i>	<i>L'esito che sembra più probabile è:</i>	<i>L'esito effettivo è stato:</i>



**KEEP  
CALM  
AND  
PENSA  
POSITIVO**

# CRESCERE BAMBINI SERENI

## AUTOSTIMA

Diversa dal CONCETTO DI SE': insieme di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere se stessa

- AUTOSTIMA: valutazione circa le informazioni contenute nel concetto di sè -> deriva dai sentimenti che il bambino ha nei confronti di se stesso inteso in senso globale.

# Come si forma l'autostima ??

- **Sé percepito** visione oggettiva di quelle abilità, caratteristiche e qualità che sono presenti o assenti
- **Sé ideale** l'immagine della persona che ci piacerebbe essere, non in modo frivolo ma un desiderio convinto di possedere quelle qualità

**E' la discrepanza tra  
Sé percepito e Sé ideale che  
crea problemi di autostima**

Un divario grande induce bassa autostima

Un divario piccolo indica in genere un'autostima alta

*“Un bambino quando viene al mondo,  
non ha né un passato né esperienze da cui trarre indicazioni per gestire se stesso,  
nessuna scala grazie a cui giudicare le sue capacità.  
Deve basarsi sulle esperienze che ha con le persone che gli stanno intorno e sui messaggi che esse gli inviano riguardo il suo valore come persona”  
(Satir, 1972)*



La prima relazione che il neonato conosce è quella con la figura di accudimento primaria (Caregiver), con la quale instaura un rapporto esclusivo che prende il nome di

**“LEGAME di ATTACCAMENTO”**

(Bowlby, 1980)

La relazione con un caregiver affettivamente disponibile consente al bambino di sviluppare un'immagine di sé positiva e di sviluppare dei funzionali

**“Modelli Operativi Interni”**

Schemi/rappresentazioni mentali che il bambino si crea sulle modalità relazionali e che utilizzerà come modello base per le relazioni interpersonali future.

La prima relazione che il neonato conosce è quella con la figura di accudimento primaria (Caregiver), con la quale instaura un rapporto esclusivo che prende il nome di

**“LEGAME di ATTACCAMENTO”**

(Bowlby, 1980)

La relazione con un caregiver affettivamente disponibile consente al bambino di sviluppare un'immagine di sé positiva e di sviluppare dei funzionali

**“Modelli Operativi Interni”**

Schemi/rappresentazioni mentali che il bambino si crea sulle modalità relazionali e che utilizzerà come modello base per le relazioni interpersonali future.

Se questo rapporto manca, o viene significativamente alterato, nel bambino si generano, dal punto di vista emozionale, delle carenze che influenzano negativamente, il suo sviluppo psicofisico e sociale.

Lo sviluppo dell'autostima viene ostacolato quando le relazioni genitoriali non garantiscano il soddisfacimento dei bisogni fondamentali del bambino.

Precoci esperienze di rifiuto, trascuratezza, carenza affettiva, o eccessive richieste da parte di adulti significativi possono dare origine ad una bassa autostima.

**L'attaccamento** corretto è quello **sicuro** si instaura quando la madre sa percepire i segnali del bambino e **sa rispondere in maniera pronta ed adeguata.**

Il bambino sicuro ha un modello di autostima equilibrato che è aperto alla convalida esterna ma non è completamente dipendente da questa; è capace di instaurare una relazione reciproca in cui sia il dare che il ricevere hanno la loro parte.



# Gli Ambiti dell'Autostima:

## **Ambito Sociale (o interpersonale)**

Sentimenti del bambino riguardo a se stesso come amico di altri. Un bambino che riesca a soddisfare i suoi bisogni di socialità si sentirà a proprio agio con quest'aspetto di se stesso

## **Ambito Scolastico**

Valore che il bambino attribuisce a se stesso come studente.

E' la misura in cui il bambino percepisce che è "bravo quanto basta". Se riuscirà a raggiungere i suoi standard di successo scolastico allora la sua autostima scolastica sarà positiva.

## **Ambito Familiare**

Un bambino che sente di essere un membro apprezzato della sua famiglia, che dà il proprio contributo e che si sente certo dell'amore e del rispetto di genitori e fratelli, avrà un'autostima altamente positiva in quest'ambito

## **Percezione Corporea**

È relativa ad una combinazione tra l'aspetto fisico e le capacità.

Consiste nella soddisfazione che il bambino prova rispetto al modo in cui il suo corpo appare e alle prestazioni che riesce a eseguire

## Autostima Globale

E' un apprezzamento più generale del Sè.  
Si basa su un'autovalutazione integrata di tutte le  
“componenti” della propria personalità



Ogni genitore affina il proprio stile educativo in relazione a ciò che egli vuole per il figlio, a ciò che ritiene più opportuno o è convinto di dover fare

Alcune ricerche (Maccoby e Martin, 1983) hanno evidenziato gli effetti che un determinato stile educativo può avere sulla personalità dei figli.

**“NON SO COME FARGLI CAMBIARE IL SUO ATTEGGIAMENTO ,COMPORAMENTO”** -> Assumiamoci le nostre responsabilità rispetto al fatto che nostro figlio tenga determinati atteggiamenti e cambiamo il nostro stile.

# PROMUOVERE L'AUTOSTIMA

## *COSA NON FARE*

### SVALUTAZIONE:

Spesso gli adulti non danno importanza e il giusto peso alle parole che usano quando vogliono rimproverare il bambino. Ma ciò può provocare: un senso di inadeguatezza, ogni confronto gli creerà ansia se i suoi stessi genitori gli ricordano di essere incapace

### UMILIAZIONE:

Evitare di sgridare il bambino in pubblico. Uno schiaffo, una sgridata eccessiva, un insulto davanti ad altre persone non sortirà effetti educativi, ma al contrario alimenterà una bassa autostima, un senso di tradimento, di rabbia e aggressività.

### MANCANZA DI ASCOLTO:

Spesso si lascia parlare il bambino senza realmente “ascoltarlo” e senza saper cogliere quelle che sono le sue reali esigenze o richieste. Ciò fa pensare al bambino di non essere importante, crea sfiducia nel mondo e desiderio di chiudersi in sè ritenendosi inadeguato .

## INSOFFERENZA:

Quanti reagiscono con insofferenza ai capricci di un bambino o alle sue richieste? Ricordiamoci che non sempre i bambini riescono a comprendere le difficoltà degli adulti.

## IPERPROTEZIONE:

Per molti adulti un bambino non cresce mai ed ha costantemente bisogno di protezione e difesa, anche laddove ha le capacità di agire in proprio.

Sovrapporsi al bambino nella soluzione dei problemi che può fronteggiare e creargli dipendenza in ogni azione, può generare a lungo termine:

- Bisogno di continua approvazione
- Incapacità di scelte personali
- Sentimento di inadeguatezza
- Sentimento di inferiorità
- Paura di deludere
- Regressione infantile e costruzione di una personalità immatura
- Sintomi psicosomatici (depressione, ansia, attacchi di panico)

# COSA FARE

## Assicurare una base sicura

Ascoltare e interpretare le loro parole e i loro bisogni

Sostenere lo sviluppo della loro **AUTONOMIA**: è molto importante che i bambini possano sperimentare, provare e sbagliare.

Hanno bisogno di fiducia, di essere valorizzati e incoraggiati a fare scoperte e tentare.

Collaborare per aiutarli a sviluppare e valorizzare i punti forti e ad eliminare i punti deboli: aiutarli ad acquistare capacità e competenze che li possono rendere sicuri nella vita sociale, le regole di comportamento, la scioltezza nell'esprimersi verbalmente, ecc.

- Riconoscere i successi e incoraggiarlo negli insuccessi
- Accompagnare la loro socializzazione
- Prenderli sul serio: non ironizzare e fare dispetti
- Abitarli ad assumersi le loro responsabilità e a prendere decisioni
- Aiutarli ad essere coinvolti in attività ed esperienze costruttive
- Essere un **MODELLO POSITIVO!**

# Cosa deve offrire l'adulto significativo

**Ponte relazionale primario** che media con l'esterno e legge le emozioni del piccolo traducendole a parole.

Lodi e consolazione indipendentemente dalla "prestazione" del piccolo.

La figura di riferimento ama e accetta in modo incondizionato il suo piccolo.

**Il valore personale NON è legato al risultato del compito.**

- Spinta alla scoperta e attenzione al pericolo.
- Cura e protezione, rassicurazione emotiva.
- Abbracci

## **L'ambiente familiare dovrebbe garantire:**

- Controllo;
- Chiarezza e coerenza;
- Fiducia;
- Aspettative dei genitori (adeguate);
- Aiuto dei genitori;
- Comunicazione e dialogo;
- Calore f;
- Rinforzi e punizioni (adeguate all'età);



## COME COSTRUIRE L' AUTOSTIMA

### **Crea “un’abitudine” nuova.**

Prova a creare una nuova abitudine, anche piccola. Una nuova “abitudine” accelera il processo di cambiamento.

Il cambiamento manda sempre un’immagine a se stesso positiva ed aumenta l’autostima in termini di autoefficacia percepita.

### **Prenditi cura di te.**

Curare il proprio corpo aumenta lo stato di benessere che si riflette nella sfera psicologica con conseguente fiducia in se stessi. Il vecchio detto mens sana in corpore sano si sposa benissimo col concetto di autostima.

## **Cura il tuo aspetto esteriore.**

Curare il proprio aspetto fisico, vestendosi bene, sistemando i capelli, la barba e tutti gli aspetti legati al look significa mandare agli altri, oltre che a se stessi, una bella immagine di sé che non fa altro che dare un'impennata di positività e quindi fiducia in se stessi alta.

## **Smettila di procrastinare e fai una lista delle cose positive.**

Passa all'azione!

Fai una lista delle cose positive che fai ogni giorno e alla fine della settimana ti accorgerai di quante cose positive avrai fatto. Tutto questo aumenterà l'ottimismo e la fiducia in te stesso.

Rimandare è l'atteggiamento tipico di colui che ha l'autostima bassa.

Allena la tua voglia di fare, di raggiungere degli obiettivi.