

la psicologia positiva
per aumentare
salute e benessere



Roberto Benis

Il mio interesse per la psicologia positiva nasce dai miei studi in psicologia e dal coaching life e sportivo.

Credo sia un utile approccio allo sportivo, ma come anche la letteratura conferma, nel trattamento di pazienti clinici con patologie e sofferenza nell'area mentale.

La psicologia positiva si occupa del benessere della persona. Lo psicologo ha come obiettivo il benessere e la salute della persona.

”

La salute è una componente fondamentale della nostra vita. L'Organizzazione mondiale della sanità OMS la definisce «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia».

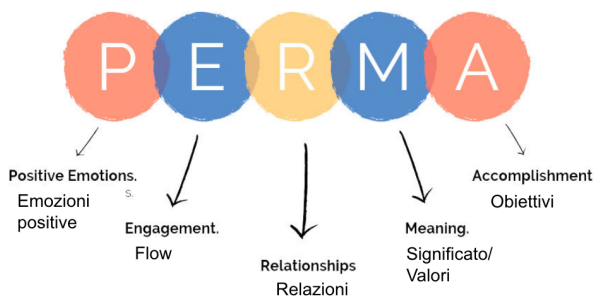


Spesso in psicologia dello sport si lavora sul presente, sul qui e ora; vengono richiesti allo psicologo degli interventi di potenziamento personale.

La psicologia positiva penso che aiuti molto queste richieste.

Vedere le potenzialità del soggetto, ampliarle e di pari passo prendere coscienza delle aree di miglioramento è molto utile per aumentare il benessere della persona così come la performance dell'atleta.

In clinica, su pazienti depressi o con bassa autostima, prendere coscienza di quello che funziona, di quello che io so fare o che ho fatto di positivo in passato è una strategia di cura del benessere del paziente.



Questo modello raccoglie le basi e gli indicatori del benessere per riuscire a sentirsi bene, per essere positivi e mantenere quest'atteggiamento e sensazione più a lungo possibile nel corso della vita.

PERMA è un acronimo e racchiude i 5 fattori principali su cui si basa questa teoria.

In questo modo, lo sviluppo e il miglioramento di ciascuno di essi sarà di grande aiuto per incrementare nuovi livelli di soddisfazione e motivazione.

P: “Positive Emotions”

Emozioni Positive

Presuppone l'aumento delle emozioni positive, non scambiandole con quelle negative o con la loro trasposizione, bensì come strumento per gestirle. Le emozioni positive ci permettono di sperimentare il benessere.

Esempi possono essere la pace, la gratitudine, la soddisfazione, il piacere, l'ispirazione, la speranza, la curiosità o l'amore.

E: “Engagement”.

E' l'impegno

Si tratta di una specie di patto o accordo con noi stessi e con i nostri punti di forza, al fine di raggiungere una certa sintonia che ci permette di situarci in uno stato di armonia, di affinità, di flusso di coscienza. Si tratta di impegno nella ricerca di quelle attività che ci permettono di entrare nel “flow”, o stato ottimale di attivazione.

Quando ci impegniamo in un compito o un progetto, sperimentiamo uno stato di flusso in cui il tempo sembra fermarsi e perdiamo la percezione di noi stessi, concentrandoci intensamente nel presente.

R: “Relationships”

Sono le relazioni positive

Sotto la nostra innegabile condizione di esseri sociali, risulta ovvio affermare che questo fattore è indispensabile per il raggiungimento del nostro benessere.

In maggiore o minor misura, tutti noi abbiamo relazioni con gli altri, più o meno intense, ma che presuppongono un fattore di protezione e appoggio estremamente potente e, pertanto, importante e necessario. Perciò, promuovere quest'aspetto può favorire in modo importante la nostra felicità. Questo fattore si basa nel migliorare le nostre relazioni interpersonali, ciò implica anche un miglioramento delle nostre abilità personali.

M: “Meaning and purpose”

È lo scopo e il significato

Questo fattore fa riferimento alla ricerca dell'appartenenza a qualcosa di più grande di noi stessi. Comporta l'idea che il senso della nostra vita va oltre il concetto di noi stessi. In questo modo, per ogni obiettivo raggiunto, per ogni meta, per ogni scopo ottenuto, sottostà un significato rilevante che lo pervade di un significato trascendentale.

Tutti abbiamo bisogno di dare un senso alle nostre vite per ottenere un senso di benessere.

A: “Accomplishment”

È il successo e il senso di riuscita

Implica lo stabilire mete, le quali una volta raggiunte, serviranno a farci sentire competenti, promuovendo la nostra autonomia. Si riferisce al raggiungimento degli obiettivi in relazione al miglioramento delle nostre abilità.

Quando riusciamo a coprire tutti questi ambiti, possiamo dire di aver raggiunto un benessere totale e sostenibile.



UN CASO CLINICO

Paziente, mi contatta per ansia e attacchi di panico, problematiche che da anni lo affliggono.

Dopo raccolta di informazioni, stesura diagnosi descrittiva e esplicativa , condivisione del progetto terapeutico lavoriamo sul contenimento e poi sul significato dei sintomi.

Visto il suo racconto e la sua narrativa iniziano con discutere sul potere delle parole che ci diciamo (self-talk) e che diciamo e con gli esercizi della gratitudine e del diario delle cose positive.

Una delle chiavi per riuscire ad aumentare i nostri stati positivi e prosperare anche in mezzo alle difficoltà è la capacità di mantenere e sviluppare un pensiero ottimista.

Ottimista è chi assume un atteggiamento mentale determinato da come si spiega e interpreta gli eventi che gli accadono

La persona ottimista è in grado di valorizzare le opportunità dell'incertezza, è aperta al futuro e al cambiamento, è consapevole di poter imparare dall'esperienza futura.

Addirittura evidenze scientifiche suggeriscono che le persone ottimiste possono vivere più a lungo. Se hai un livello medio di pessimismo, vuol dire che stai procedendo nella vita a un livello un po' più basso di quanto ti permetterebbe il tuo talento. Anche un livello medio di pessimismo peggiora il rendimento a scuola, nel lavoro e nello sport.

- Esprimi la tua gratitudine – Chiudi gli occhi e richiama alla mente qualcuno che anni fa ha fatto o detto qualcosa che ha cambiato la tua vita per il meglio. Scrivigli una lettera di gratitudine e consegnagliela di persona.
- Allena la prospettiva positiva – Ogni sera prima di andare a dormire scrivi tre cose che sono andate bene durante la giornata e spiega i motivi per cui questo è accaduto.
- Vai verso gli altri – Congratulati con qualcuno che racconta un proprio successo o che ha fatto qualcosa bene, invece di dire semplicemente Bravo! È utile congratularsi descrivendo qual è la capacità dimostrata dalla persona per ottenere il risultato, sii entusiasta, chiedigli come l'ha ottenuto, che cosa ha fatto e che cosa ha provato.



ESERCIZIO POSITIVITA'

- Scrivi su un diario degli eventi positivi e negativi della tua vita
- Cerca di riflettere e scrivi i motivi per i quali puoi pensare che i buoni momenti dureranno e saranno sempre di più
- Cerca di riflettere e scrivi i motivi per cui puoi pensare che i momenti negativi passeranno in fretta, hanno un effetto limitato e perché tu non hai tutta la responsabilità sul fatto che questi momenti accadono



Le situazioni accendono i pensieri....



A secondo del pensiero attivo una emozione congrua



Azione =metto in atto il comportamento

Focus

Ancora più approfondito

Cosa è la psicologia positiva

La Psicologia Positiva è un approccio che si sviluppa a partire dal 2000 (Seligman, Csikszetmihalyi, 2000) e si inserisce all'interno di un panorama psicologico dominato dall'interesse per lo studio del disagio e dei problemi mentali, allo scopo di invitare i professionisti della salute mentale a porre maggiore attenzione al benessere e alla felicità delle persone (Dambrun, Dubuy, 2014).

Il suo principale intento è quello di rivendicare il ruolo che le emozioni positive (felicità, gratitudine, realizzazione), i tratti positivi (ottimismo, resilienza, i punti di forza del carattere) e le istituzioni positive hanno nel rafforzare il benessere dell'individuo e della comunità, senza ignorare gli aspetti angoscianti della vita. (Kobau et al.2011).

Tale spostamento di focus dalla patologia al funzionamento ottimale, è stato favorito da una nuova visione del concetto di salute: la salute non è più considerata come assenza di malattia, e questo rende necessario comprendere e promuovere tutti i fattori che permettono ai singoli individui, alle comunità e alle società di prosperare.

la psicologia positiva aderisce al paradigma biopsicosociale che considera la persona come il frutto dell'integrazione reciproca tra tre diverse componenti: biologica, psicologica e sociale (Engel, 1977).

In particolar modo, a differenza del precedente modello biomedico, evidenzia l'impatto che le componenti psichiche e sociali esercitano nello stato di salute e rivendica il ruolo attivo dell'individuo nel determinare la propria condizione (Delle Fave, Bassi, 2007).

Le attività realizzate dalla PP si sono sviluppate a partire da due prospettive.

La prima, definita edonica, caratterizzata da studi volti prevalentemente ad analizzare la dimensione del piacere, inteso come benessere prettamente personale e legato a sensazioni ed emozioni positive (Boniwell, 2015).

La seconda, detta eudaimonica (riprende il concetto aristotelico di eudaimonia), si occupa di analizzare i fattori che favoriscono lo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità individuali e dell'autentica natura umana

(Seligman, Peterson, Park, 2005).

L'eudaimonia, spesso confusa con il concetto di felicità, rappresenta uno stato di benessere che comprende non solamente la soddisfazione individuale, ma anche un percorso di sviluppo verso l'integrazione con il mondo circostante (Zambianchi, 2015).

Lo scopo principale della psicologia positiva è quello di dare basi a temi come: il benessere, il flusso (flow), i punti di forza personali, la saggezza, la creatività, la salute psicologica, e le caratteristiche dei gruppi e delle istituzioni positive (Boniwell, 2015).

A questo proposito, il fine comune di tutti gli interventi realizzati dalla psicologia positiva, è permettere alle persone di esercitare al meglio le proprie potenzialità, di raggiungere la massima espressione di sé e dei propri talenti. (Laudadio, Mancuso, 2015).

Alcuni concetti chiave in psicologia positiva

Un approccio basato sulle debolezze implica, che ci concentriamo maggiormente sulla riparazione del danno o del disagio che la persona sperimenta.

Molto spesso nella psicologia si persegue un modello medico della malattia incentrato sul sintomo.

Questo ha degli aspetti certamente positivi, ma spesso si è portati a pensare che lavorare sul sintomo aumenti il benessere della persona.

A volte può sembrare che quando lavoriamo sul sintomo che genera disagio stiamo promuovendo il benessere della persona, come se entrambi fossero una linea continua con due estremità.

Tuttavia, è stato dimostrato che l'affetto positivo e negativo non sono estremi della stessa linea (Cacioppo, 1999), così come quando la tristezza diminuisce, il benessere non aumenta automaticamente (Keyes, 2005), ma sono dimensioni indipendenti.

Pertanto, l'assenza di malattia mentale non implica la presenza di salute mentale e l'assenza di salute mentale non implica la presenza di malattia mentale (Keyes, 2005; Keyes et al., 2008; Lamers et al., 2011).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2005) ha incluso questo punto di vista nella sua definizione di salute mentale come "uno stato di benessere in cui l'individuo realizza le proprie capacità, può far fronte ai normali stress della vita, può lavorare in modo produttivo e fruttuosamente e può dare un contributo alla sua comunità".

1- Un coping efficace riduce gli stati negativi

Il risultato di aver affrontato correttamente una situazione non implica che non abbiamo provato emozioni spiacevoli lungo il percorso, ma piuttosto che avremo imparato ad affrontarla.

Un esempio è lo stress, ci sono situazioni in cui lo stress aiuta a funzionare meglio, come accade nello sport, dove senza stress l'atleta non utilizzerebbe le stesse risorse e le sue prestazioni diminuirebbero. In questo caso ci sono alcuni segni di stress che vengono interpretati positivamente come un indicatore di attivazione che mi aiuta a essere nel mio stato migliore per quell'attività, questo è ciò che chiamiamo eustress, in questo caso non è l'assenza di emozioni spiacevoli che mi porta ad una buona prestazione, ma la presenza di stati positivi e di risorse che mi porta ad un risultato sperato.

2-La correzione dei punti deboli favorisce il funzionamento ottimale ?

Secondo Clifton e Nelson (1996), se ci concentriamo sulla correzione dei punti deboli, il massimo che possiamo sperare è una performance media. Mentre quando ci concentriamo sul miglioramento dei punti di forza personali, sentiamo un maggiore impegno (Harter et al., 2003) e la letteratura ha dimostrato che maggiore è l'impegno, migliori sono le prestazioni (Bakker e Bal, 2010; Salanova et al., 2005). Pertanto, l'attenzione sui punti di forza e di debolezza aumenta le possibilità di prestazioni elevate. Ma se osserviamo gli ambienti in cui trascorriamo la maggior parte del tempo, come il lavoro o la scuola, il metodo utilizzato per reindirizzare è mostrare ciò che non viene fatto bene, per concentrare lo sforzo sul miglioramento su quel compito. Se dedichiamo più tempo e risorse ai punti di forza che a quelli di debolezza, garantiremo una performance molto superiore alla media.

3- Le debolezze richiedono più attenzione dei punti di forza perché questi ultimi si sviluppano naturalmente

Una delle abilità meglio sviluppate dall'essere umano è evitare tutto ciò che ci mette in pericolo, grazie ad esso siamo sopravvissuti come specie, ecco perché si tratta di informazioni con un potenziale di attivazione neuronale molto elevato, ma studi mostrano che la pratica aiuta a sviluppare e perfezionare l'uso dei punti di forza.

La ricerca ha dimostrato che attraverso la pratica, le persone possono imparare a essere più ottimiste (Meevissen et al., 2011). Nel caso dei punti di forza, quando non vengono utilizzati o allenati, il loro potenziale effettivo rimane limitato, cioè se non li nutriamo non crescono, rimangono non sviluppati al loro livello ottimale., sebbene i punti di forza siano già presenti in tenera età, è importante dedicare loro tempo e sforzi.

Basandoci sui concetti di Seligman lo psicologo che utilizza nella pratica clinica le indicazioni della psicologia positiva si occupa di:

- la ricerca sulle emozioni e sui sentimenti positivi provati dalle persone;

- la ricerca sui fattori di eccellenza che rendono soddisfacente la conduzione della propria esistenza, nonostante possibili difficoltà (ad esempio: abilità socio-interpersonali, ottimismo, saggezza);

- la ricerca sulle istituzioni capaci di favorire un contesto favorevole allo sviluppo del carattere positivo.

da Istituto europeo di psicologia positiva

Emozioni Positive nella psicologia positiva

Nella psicologia positiva si da molta considerazione alle Emozioni Positive, considerate come un pilastro del benessere; Ecco alcuni “passaggi” per prendere coscienza e familiarizzare le emozioni

Scanner del tuo benessere

- Quali emozioni positive conosci?
- Cosa sono per te?
- Indica come si manifestano nella tua vita. Quando le vivi? (momenti, attività, persone, esperienze...)
- Cosa ti fa provare emozioni positive?
- Nel tuo campo professionale, quali sono le fonti di emozioni positive?

Valuta il tuo benessere valuta da 1 a 10 il grado di benessere che senti nella tua vita in questo elemento

Per quanto riguarda le EMOZIONI
POSITIVE, il grado in cui le senti
presenti nella
tua vita è: _ _ _ _ _ su 10.

*da Istituto europeo di psicologia positiva
esperto in psicologia positiva applicata (mod)*



Mi chiamo Roberto Benis.

Sono uno psicologo, psicoterapeuta integrato in formazione e psicologo dello sport.

Nel corso della mia formazione ho conseguito alcune specializzazioni e frequentato vari master tra cui quello in Valutazione multidimensionale psicologica e Tecniche orientate al cambiamento, e 2 master in Psicologia dello sport presso l'università di Torino e con Psymedisport.

Ho una formazione in Professional coaching, sono terapeuta EMDR, Mindfulness e Pnei practitioner e Master practitioner PNL.

Nell'ambito della Psicologia Energetica, possiedo le certificazioni in EFT Integrata, Omega Healing, Ager, Fast Reset e Kinesiologia Emozionale Transgenerazionale.

Sono Osteopata BSc (Hons) (U.K.), Massofisioterapista e sono specializzato in kinesiologia applicata e in auricoloterapia.

Ho una laurea in Scienze Motorie, un diploma in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive (FRA) e un Dottorato di Ricerca in Scienze dello Sport con diverse pubblicazioni scientifiche. Sono autore di 3 libri.

Lavorando nello sport a vari livelli ho conseguito negli anni anche una Certificazione in Strength and Conditioning Specialist (CSCS) NSCA-USA e le qualifiche di preparatore fisico federale di basket e volley, inoltre sono preparatore fisico e mentale con qualifica federale per la Federazione di Tennis (FIT) per la quale collaboro come docente per i corsi indirizzati ai maestri e preparatori fisici.

Nel corso degli anni ho maturato varie esperienze che mi hanno portato ad intraprendere diversi percorsi di studio e a relazionarmi con tante persone in diverse situazioni e ambienti.

Durante la mia formazione ho acquisito competenze nell'ambito della psicologia, della osteopatia, terapie manuali, delle scienze motorie e dell'insegnamento a tutti i livelli di istruzione.

Tutto questo mi ha portato ad essere un professionista della salute con una formazione sia scientifica che "sul campo", lavorando con le singole persone, con i gruppi e i team, con gli adulti e con gli adolescenti e bambini di diverse fasce di età.