



PLACE & PEOPLE HUB

# RESILIENZA E PSICOLOGIA POSITIVA

---

Sefora Rosa



# INTRODUZIONE



"A mano a mano" – Rino Gaetano

Psicologia Positiva (o Positive Psychology) è una disciplina della psicologia contemporanea che rivolge la propria attenzione ai tratti e comportamenti positivi messi in atto dalla persona. Tra questi, benessere, creatività, mindset ottimistico, coraggio, disegno di obiettivi, valorizzazione di virtù e talenti, tenacia, gestione funzionale delle emozioni.

L'intento di base è quello di individuare strategie e soluzioni volte al miglioramento del benessere delle persone.

Da qui la realizzazione di numerosi studi e ricerche. A partire dagli anni Settanta gli studi si prefiggevano lo scopo di elaborare linee guida per programmi di cambiamento.

Alcuni autori di riferimento: Carol Ryff, con la definizione della multidimensionalità del costrutto; la realizzazione della recente "Well-Being Theory" ad opera di Fava e i suoi collaboratori.

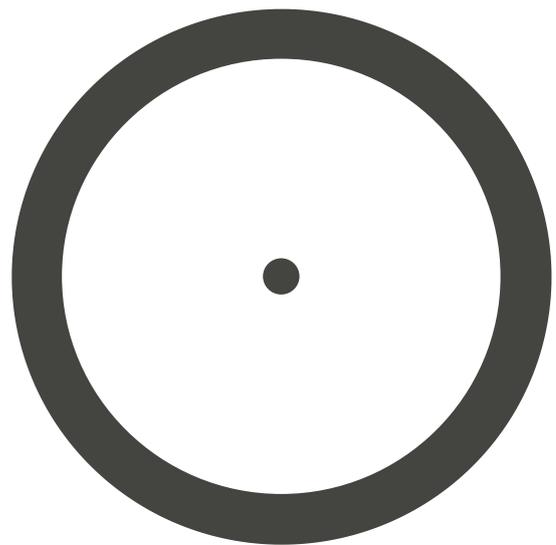
# APPROFONDIRE

## 2002 SELIGMAN

Il fondatore della psicologia positiva, il teorizzatore della disciplina che si affianca alla psicologia clinica "classica". Seligman propone un nuovo punto di vista della materia.

Le patologie clinico-psicologiche possono essere osservate e gestite anche attraverso la valorizzazione e attivazione dei tratti "positivi" della personalità

**Le due facce sono della stessa medaglia. L'una può includere l'altra e viceversa.**





# IL CARDINE

***Il modello metodologico della psicologia positiva si fonda sui punti di forza e sulla resilienza.***

Riconoscendo l'individuo come agente attivo (e non passivo) nei confronti degli avvenimenti, si sviluppano programmi in grado di renderlo più consapevole e produttivo. Più in grado di trovare e indirizzare il senso della propria vita (vedi anche Jung).

La psicologia positiva si integra anche alla precedente corrente della psicologia umanistica di Carl Rogers (anni '60) che parte proprio dalla considerazione positiva di sé. Può essere sviluppata e facilitata dai terapeuti attraverso tre leve:

- Empatia
- Autenticità
- Calore

*L'approccio non è del "demolire", ma "costruire".*



# COSA SI RICERCA

***Sviluppare la resilienza attraverso la psicologia positiva vuol dire focalizzarsi su:***

- La ricerca di cosa "rende la vita degna di essere vissuta"
- Quali sono le principali emozioni che ci abitano e come impattano sulla nostra vita quotidiana
- Quanto viviamo in "prevenzione" piuttosto che in "cura"
- Quali elementi innalzano la nostra percezione di "migliore qualità della vita"
- Quanto siamo abituati a pensare "il benessere" (e non al benessere)

La risposte date possono dare una mappa per orientarsi e raggiungere la felicità, intesa come:

$$H = S+C+V$$

**Felicità = genetica + circostanze esterne + volontà**



# ESERCIZI

***Sei un professionista al lavoro. Ti starai chiedendo: "come faccio ad allenare, misurare e sviluppare la resilienza a lavoro" (se può esistere una separazione netta)***

1. ***Esercizio del 3:*** essere sopraffatti dalla noia, dalla frustrazione, rabbia, etc è normale anche in ufficio. Quando sentiamo che queste emozioni sono un pò alleviate, proviamo a focalizzarci e scrivere le "3 cose buone" che comunque sono accadute (perchè SONO accadute!). Facciamolo una settimana, due, tre ... e registriamo i cambiamenti! La creatività, l'attenzione, la curiosità ... e lo stomaco vi ringrazieranno!
2. ***Esercizio del "Dunque":*** come sopra, focalizziamoci su cosa quotidianamente - a lavoro - ho messo in campo di me stesso. Cosa ho gestito - e quindi - cosa ho migliorato di me? Fatelo una, due, tre settimane e poi inizierete a vederne i risultati.
3. ***Esercizio della "Torre":*** Siamo al lavoro per imparare cose nuove - di qualsiasi natura e anche per lasciare un pezzettino di noi che permetta al contesto di crescere. "Cosa ho imparato e cosa ho lasciato di me oggi al contesto (collegi o altro?)".



# ESERCIZI

Ancora, per potenziare e sviluppare il nostro mindset ottimista:

1. **Esercizio ABCDE:** da applicare nei momenti di criticità.  
**Avversità:** Quale evento avverso è accaduto di recente?  
**Credenze:** Come l'ho interpretato?  
**Conseguenze:** Cosa è successo dopo l'evento accaduto?  
**Disputa:** Vediamo l'evento in modo più "realistico" e "distaccato"  
**Eccitazione:** Cosa posso fare di diverso per migliorare la situazione (ora che la vedo in forma più neutra)?
2. **Esercizio del "20":** Scrivi per 20 minuti consecutivi, senza interruzioni, alcune delle esperienze positive vissute. Fallo per più giorni consecutivi e osserva cosa ti succede.

*"Basta un poco di zucchero e la pillola va giù..."  
(Mary Poppins)*



PLACE & PEOPLE HUB

# RESILIENZA E PSICOLOGIA POSITIVA

---

[www.placehub.it](http://www.placehub.it)