

Corso di laurea magistrale in

PSICOLOGIA DI COMUNITÀ, DELLA  
PROMOZIONE DEL BENESSERE E DEL  
CAMBIAMENTO SOCIALE

Laboratorio:

Tecniche per il benessere psicofisico

*Michela Lenzi e Irene Leo*

[michela.lenzi@unipd.it](mailto:michela.lenzi@unipd.it); [irene.leo@unipd.it](mailto:irene.leo@unipd.it)

# INTRODUZIONE AL LABORATORIO

## «Tecniche per il benessere psicofisico»

### PERCHÉ QUESTO LABORATORIO??

ma anche per uno sviluppo sano ed equilibrato dei piccoli. Non a caso negli Usa, a fronte di 35,2 milioni di praticanti adulti, sono 4,9 milioni gli adepti fra bambini e adolescenti. A fotografare il fenomeno è YogaFestival, network di

**Yoga, una passione per 2,5 milioni di italiani.**



**Il 21 giugno è la Giornata internazionale dello yoga 2019, dedicata all'azione per il clima**

SALUTE

Publicato il 20 GIU 2019

di

MARA BUDGEN

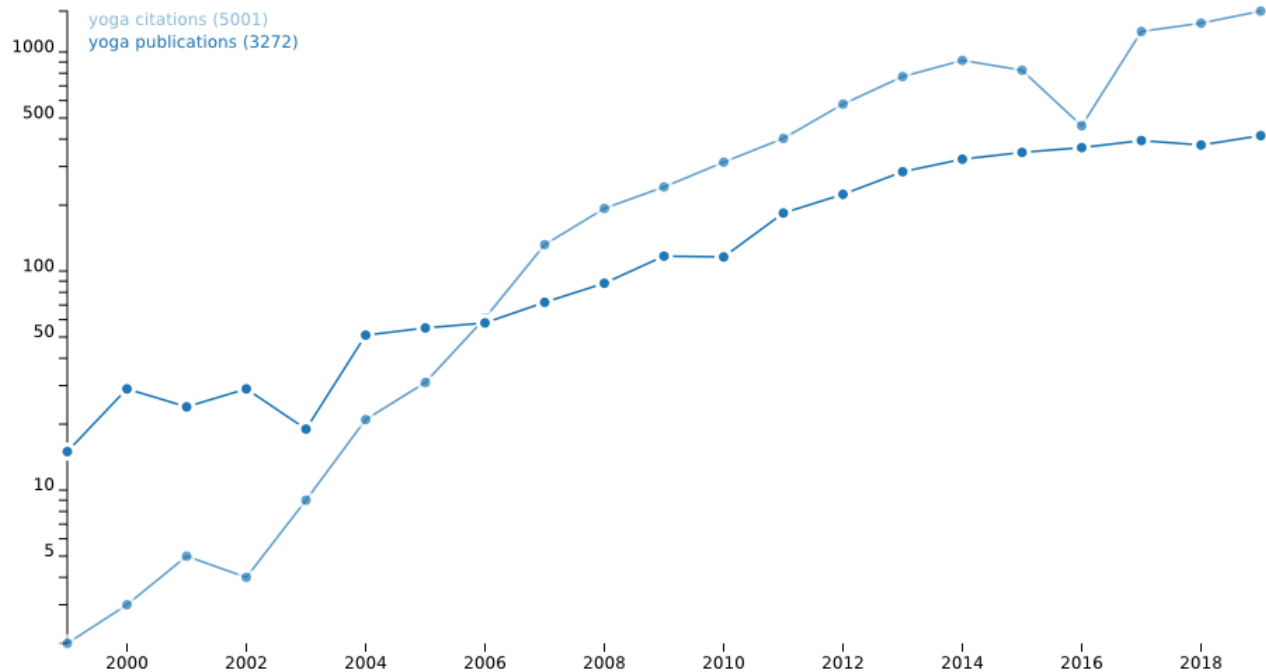
È una pratica millenaria che può aiutarci a entrare in sintonia con la Terra e quindi motivarci a proteggerla. Il 21 giugno è la Giornata internazionale dello yoga, che quest'anno è dedicata all'azione per il clima.

Lo **yoga** stimola la concentrazione, l'intelligenza emotiva e l'empatia: ci aiuta a essere più sereni e **focalizzati sul "qui e ora"** invece di essere costantemente proiettati verso altri momenti o altri luoghi. Lo si può praticare ovunque, anche **all'aperto**, per trovare la connessione con se stessi, con gli altri e con la natura. È adatto a tutti: adulti, **bambini** e, perché no, anche ai nostri amici **cani**. Ufficialmente riconosciuto dall'**Unesco** come **patrimonio immateriale dell'umanità**, lo yoga ha una **storia** millenaria e si

# INTRODUZIONE AL LABORATORIO

## «Tecniche per il benessere psicofisico»

### PERCHÉ QUESTO LABORATORIO??



# INTRODUZIONE AL LABORATORIO

## «Tecniche per il benessere psicofisico»

### OBIETTIVI:

- Apprendere alcune tecniche per il vostro benessere personale (sperimentazione delle tecniche e valutazione soggettiva del proprio benessere)
- Apprendere le basi teoriche di alcune tecniche ed il contesto in cui sono nate (yoga, meditazione, mindfulness, tecniche corporee)
- Conoscere strumenti da inserire in futuri progetti per la promozione del benessere (individuale e di comunità) e la prevenzione del disagio
- Conoscere le evidenze empiriche sull'efficacia di tali tecniche (e stabilire quali tecniche hanno ricevuto un solido sostegno empirico, selezionare le tecniche più adatte agli indicatori di benessere che vogliamo promuovere o delineare linee di ricerca futura)
- Riflettere insieme su come portare avanti l'integrazione tra psicologia occidentale e discipline orientali

# INTRODUZIONE AL LABORATORIO

## «Tecniche per il benessere psicofisico»

### Argomenti principali:

- Lo studio della felicità e del benessere in psicologia: la Psicologia Positiva
- Mente, corpo e coscienza: dalle discipline orientali alle neuroscienze
- Yoga e meditazione: dai testi antichi alle pratiche in occidente
- Tecniche di consapevolezza e benessere personale (fisico e psicologico)
- Tecniche di consapevolezza e benessere sociale

# INTRODUZIONE AL LABORATORIO

## «Tecniche per il benessere psicofisico»

### Organizzazione degli incontri

- Lezione frontale, forum di discussione
- Sperimentazione tecniche e proposta di «esercizi di benessere»
- Pratiche da inserire nella routine quotidiana; diario settimanale

### Elaborato finale:

- Racconto dell'esperienza (come siete stati, cosa ha «funzionato» e cosa non ha funzionato, difficoltà principali, perplessità, pratiche entrate nella vostra quotidianità)
- Riflessione sulla possibile applicazione delle tecniche sperimentate: in quale ambito della psicologia credete che applicherete queste tecniche in futuro? Quali cambiamenti comportano nella formazione psicologica? E nei contesti di applicazione (es. scolastico, aziendale, nazionale, valoriale...)?

*(3-4 pagine)*

# INTRODUZIONE AL LABORATORIO

## «Tecniche per il benessere psicofisico»

- Quali motivazioni ti hanno spinto a partecipare a questo Laboratorio?
- Ti è già capitato di sentire parlare di Psicologia positiva, nei corsi che hai seguito in passato?
- Hai già sperimentato tecniche di consapevolezza (ad esempio, yoga e meditazione?)

*inserire le risposte nell'area «Domande introduttive» presente su Moodle prima di prendere visione delle prossime videolezioni.*



Domande introduttive

# QUALI SOLO GLI OBIETTIVI DELLA PSICOLOGIA?



# INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA POSITIVA

Obiettivi della psicologia:

- **teorici** (elaborare teorie sulla mente e sul comportamento attraverso la realizzazione di ricerche empiriche)
- **pratici** (fornire sostegno alle persone che attraversano momenti di difficoltà sul piano psicologico, prevenzione del disagio e promozione del benessere)

**COSA APPARE PIÙ URGENTE?**

Aiutare le persone ad affrontare la propria sofferenza



La ricerca sui processi psicologici negativi ha acquisito maggiore rilevanza, in particolare in quei settori che presentano ricadute immediate sulla società

# INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA POSITIVA

Nell'evoluzione storica delle scienze psicologiche, la psicologia si è concentrata sull'analisi dei processi psicologici negativi (*Baumeister et al., 2001; Sheldon & King, 2001*)

- **Psicologia clinica:** elaborazione di modelli teorici che spieghino l'origine e le manifestazioni dei particolari disturbi psicologici; sviluppo di tecniche per il trattamento di questi disturbi (modello medico)
- **Psicologia sociale:** sviluppo di modelli teorici per comprendere i principali fattori che minacciano la coesione sociale (pregiudizio, discriminazione, autoritarismo, insicurezza...)
- **Psicologia dello sviluppo, ambientale, del lavoro**
- **Psicologia generale:** studio di processi di base che regolano l'attività psichica e il comportamento, prospettiva «neutrale»; maggior focus sulle componenti negative dei processi indagati

# INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA POSITIVA

Dal **2000: cambio di prospettiva** nel modo di considerare lo studio dei processi psicologici positivi e negativi



## Movimento della Psicologia Positiva

- Numero monografico dell' «*American Psychologist*», curato da Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihaly
- **Necessità di analizzare gli aspetti positivi dell'esistenza:** processi psicologici e comportamentali e condizioni ambientali che possono promuovere il **benessere**
- Riconoscimento a psicologi del Novecento che si erano già accostati a temi di questo tipo: Carl Gustav Jung (senso della vita e personalità), Abraham Maslow e Carl Rogers (bisogni umani di autorealizzazione e di crescita)
- **Sfida a ricercatori e professionisti psicologi:** concentrarsi sui fattori che possono promuovere il benessere di individui e comunità

Assunto fondamentale:

**ASSENZA DI DISAGIO  
NON SIGNIFICA BENESSERE**

# QUALE OBIETTIVO?

Comprendere NON come  
trasformare -8 in -2,  
ma come passare da +2 a +8

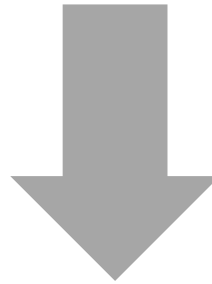
# INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA POSITIVA

Sfida raccolta con entusiasmo da un gran numero di studiosi provenienti da diversi settori della psicologia scientifica e professionale:

- **Publicazioni scientifiche e manuali** (es. *Delle Fave*, 2006, 2007; *Keyes*, *Haidt*, 2003; *Lopez, Snyder*, 2011; *Sheldon, Kashdan, Steger*, 2011)
- Sviluppo di **filoni di ricerca** consolidati che si concentrano su temi specifici: felicità, emozioni positive, stati di esperienza ottimale, tratti positivi della personalità, creatività, autorealizzazione, relazioni sociali positive...
- Applicazioni di **teorie**, in ambito clinico, educativo, organizzativo e sociale
- **International Positive Psychology Association (2007), European Network on Positive Psychology, Società Italiana di Psicologia Positiva (2004)**

# INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA POSITIVA

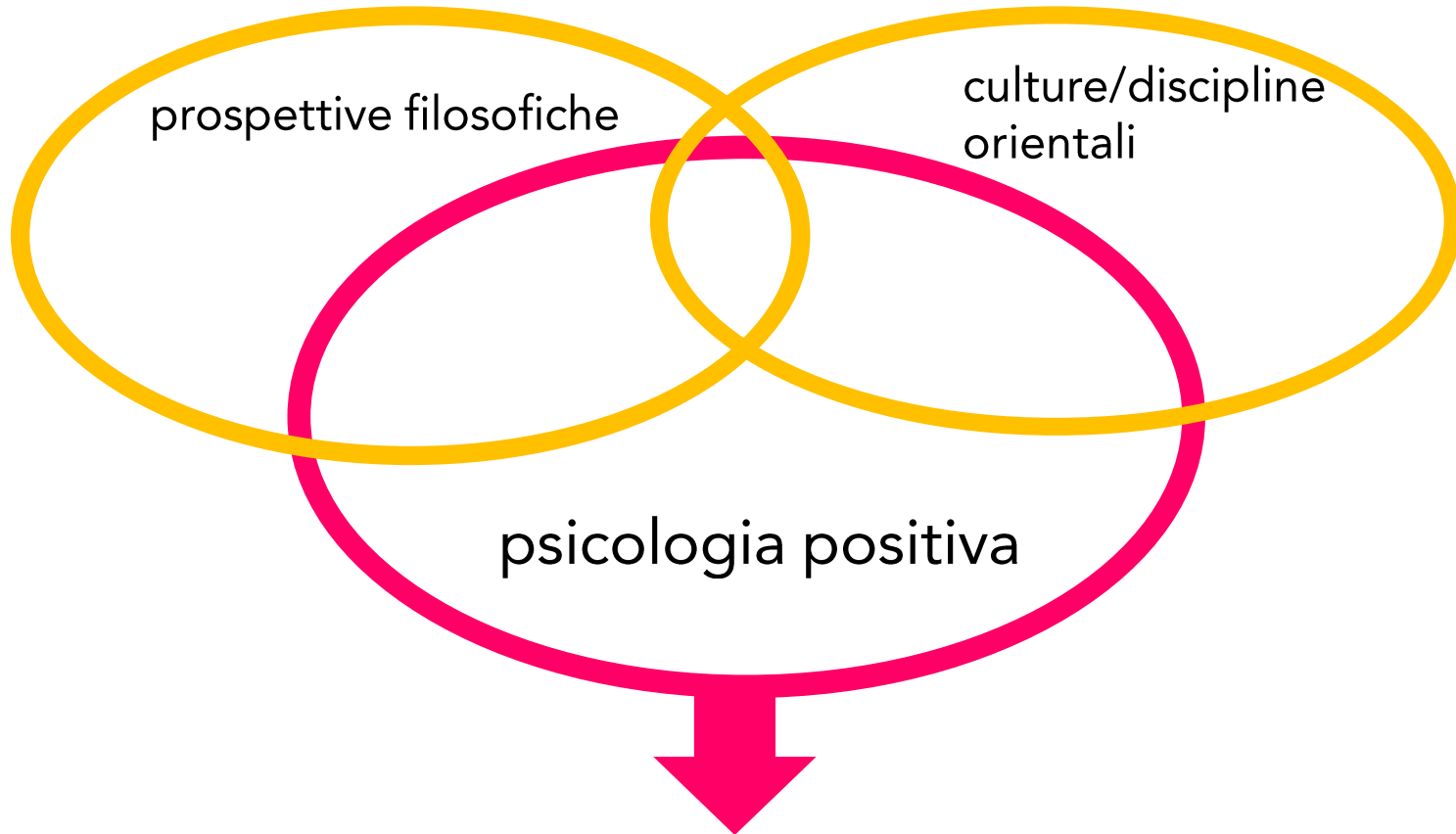
Obiettivo della psicologia positiva: necessità di integrare le prospettive teoriche ed empiriche elaborate nello studio dei processi negativi, allargando il campo di indagine ai processi psicologici positivi



**RIEQUILIBRARE L'INTERESSE** della psicologia per lo studio di **ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI** dell'esperienza umana

Obiettivo a lungo termine: campo di ricerca non sia più necessario in futuro

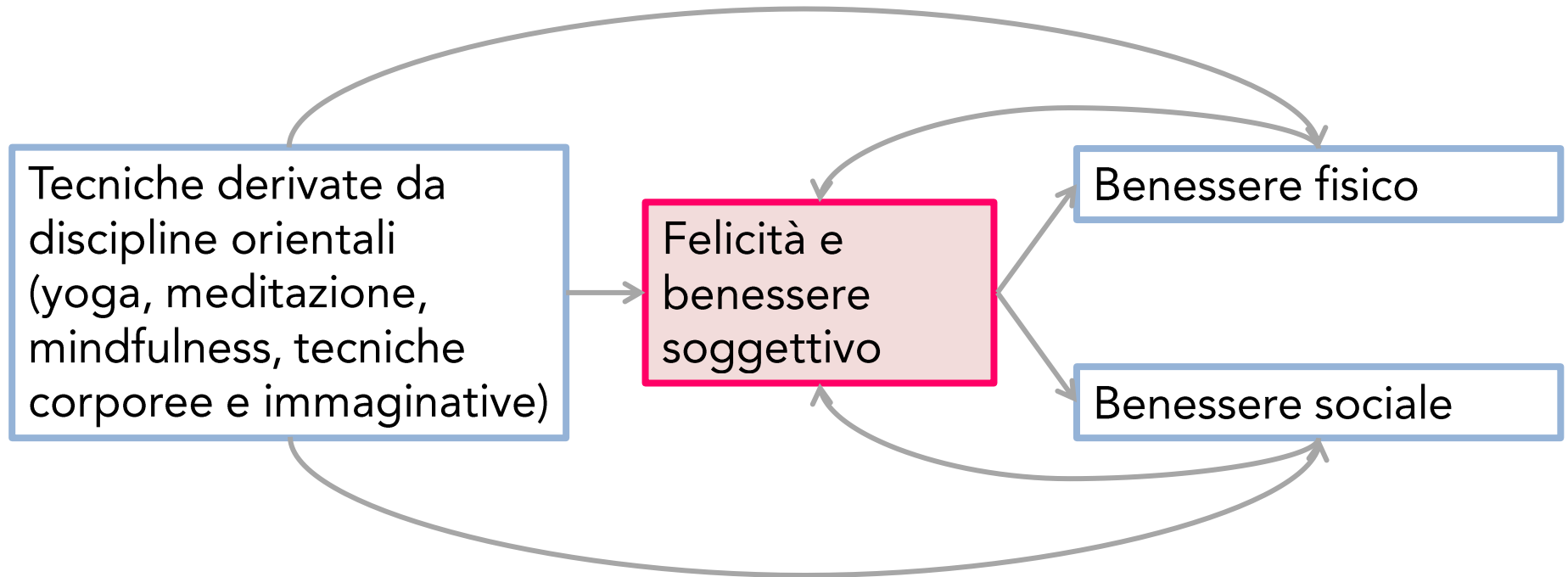
# PSICOLOGIA POSITIVA – LE BASI



- definizione di benessere/felicità
- tecniche per promuovere il benessere






# PSICOLOGIA POSITIVA – LE BASI



- Cos'è per te la felicità? Cosa ti fare stare bene (in generale)?
- Cosa ti fa stare bene in questo periodo di emergenza?

*inserire le risposte nell'area «Felicità e benessere» presente su Moodle prima di prendere visione delle prossime videolezioni*

# COSA È LA FELICITÀ?

-  Analisi delle concezioni di «felicità» nell'ambito della *psicologia del senso comune*
-  Prospettive filosofiche
-  Teorie e ricerche scientifiche sui predittori del benessere

# LE CONCEZIONI INGENUE DI FELICITÀ

Come viene definita la felicità? (Bruner, 1990; Haybron, 2008)

Primo studio che ha analizzato le *definizioni spontanee* di felicità (Lu e Gilmore, 2004) in studenti americani e cinesi

la FELICITÀ è:

«stato mentale di **profonda soddisfazione e appagamento**, che deriva dalla **valutazione positiva** delle proprie **condizioni di vita attuali** ed un orientamento ottimistico nei confronti del **futuro**»

«sperimentazione di **emozioni positive**»

«**assenza** di stati indesiderabili o **spiacevoli**»

# LE CONCEZIONI INGENUE DI FELICITÀ

## Come viene definita la felicità dalle persone comuni?

(Bruner, 1990; Haybron, 2008)

### Differenze culturali

#### AMERICANI

- la felicità dipende dall'impegno personale
- assenza della componente spirituale
- felicità come scopo ultimo dell'esistenza, ciò che dà senso alle azioni (Dichiarazione di Indipendenza)

#### CINESI

- l'individuo non ha il pieno controllo sulla propria vita (ruolo della relazioni e del contesto sociale nell'influenzare la felicità)
- evocazione frequente di aspetti spirituali, felicità come equilibrio nella vita interiore e nella relazione con l'ambiente (Yin-Yang)
- assenza di riferimenti specifici al posto assegnato alla felicità nell'ambito dei valori che guidano il comportamento

# PROSPETTIVE FILOSOFICHE SULLA FELICITÀ

La maggior parte delle teorie scientifiche elaborate in ambito psicologico sulla felicità si basano sulle analisi del concetto svolte dai filosofi:

- teorie che descrivono la felicità
- teorie su come gli individui dovrebbero comportarsi per raggiungerla

Due orientamenti principali (costituitisi per la prima volta nell'ambito del pensiero antico greco e romano):

- felicità intesa come **virtù** (infelicità come vizio)
- felicità intesa come **piacere** (infelicità come dolore)

# LA FELICITÀ COME VIRTÙ

## Aristotele (384/383-322 a.C., *Etica Nicomachea*)

La felicità (*eudamonia* in greco):

- **fine** ultimo di tutte le **azioni**, sommo bene
- si raggiunge quando si agisce secondo **virtù**



### Virtù intellettuali:

*scienza, arte, saggezza, sapienza, intelletto*

Consentono di raggiungere la *felicità perfetta*, che deriva dall'attività teoretica guidata dall'intelletto

### Virtù morali:

*coraggio, temperanza, generosità, magnificenza, fierezza, mitezza, sincerità, arguzia*

teoria del «giusto mezzo»: la persona virtuosa vive le emozioni e compie azioni in modo equilibrato, moderato

# LA FELICITÀ COME VIRTÙ

## Aristotele (384-322 a.C., *Etica Nicomachea*)

TABELLA 3.1

Applicazione della teoria del giusto mezzo di Aristotele alle principali virtù morali\*

Difetto di virtù	Giusto mezzo	Eccesso di virtù
Viltà	<i>Coraggio</i>	Temerarietà
Insensibilità	<i>Temperanza</i>	Intemperanza
Avarizia	<i>Generosità</i>	Prodigalità
Grettezza	<i>Magnificenza</i>	Volgarità, cattivo gusto
Pusillanimità	<i>Fierezza</i>	Vanità
Flemma	<i>Mitezza</i>	Iracondia
Ironia**	<i>Sincerità</i>	Vanteria
Rusticità	<i>Arguzia</i>	Buffoneria



# LA FELICITÀ COME VIRTÙ

## **Aristotele** (384-322 a.C., *Etica Nicomachea*)

- La felicità è un'arte che può essere appresa ed insegnata:  
prestando attenzione ai comportamenti e alle emozioni associate  
(fortuna e destino non la influenzano in modo significativo)
- È compito degli individui e delle istituzioni insegnare ad essere felici
- Il piacere non è un male in sé (se esperito con moderazione)

# LA FELICITÀ COME VIRTÙ

**Seneca** (4/1 a.C.- 65 d.C., *De vita Beata*)

La felicità:

- corrisponde alla **virtù**, l'infelicità al vizio
- non si incontra per caso o per fortuna
- **si raggiunge rimanendo impassibili di fronte a tutti gli eventi che possono turbare la nostra vita interiore**
- implica il **sapersi accontentare** e impostare la propria esistenza su basi razionali



L'uomo felice è **fermo e calmo**, immune da emozioni (stati che sconvolgono l'equilibrio interiore e dipendono dalla formulazione di giudizi errati)

# LA FELICITÀ COME PIACERE

## Aristipppo (435-360 a.C., *De vita Beata*) e la scuola dei Cirenaici

- La vita degli individui è regolata da due tendenze (istinti) fondamentali: la ricerca del piacere e l'evitamento del dolore
- Il piacere deriva dai piaceri sensoriali (tutte le forma di piacere fisico, anche se moralmente deplorevoli, sono degne di essere perseguite)



Non implica la rinuncia al controllo: «la cosa migliore è dominare il piacere e non lasciarsene vincere, non il non soddisfarli»

# LA FELICITÀ COME PIACERE

## Epicuro (341-270 a.C.)

- Centralità del piacere nel raggiungimento della felicità
- Il piacere non deriva esclusivamente dai piaceri sensoriali, ma dipende da comportamenti guidati dalla ragione, che deve mirare all'eliminazione del dolore fisico e psicologico
- La felicità è inseparabile dalla virtù (prudenza: la più apprezzabile di tutte)



Punti di contatto con l'etica aristotelica e stoica

# LE PROSPETTIVE FILOSOFICHE SULLA FELICITÀ

Nel corso della storia della filosofia, due tradizioni di pensiero:

**EUDEMONISMO**  
*(Aristotele e gli Stoici)*



**TEORIE PSICOLOGICHE  
EUDEMONISTICHE**

Felicità: espressione delle proprie potenzialità e ricerca di significato

**EDONISMO**  
*(Cirenaici ed Epicuro)*



**TEORIE PSICOLOGICHE  
EDONISTICHE**

Felicità: emozioni positive

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

- Dibattito assente fino alla fine degli anni 80 dello scorso secolo
- Dagli anni 90: inversione di tendenza, anche grazie al nascente movimento della Psicologia Positiva



**FELICITÀ**  
*(happiness)*

**BENESSERE  
SOGGETTIVO**  
*(subjective well-being)*

**SODDISFAZIONE  
PER LA VITA**  
*(life satisfaction)*

Nella letteratura psicologica, usati in maniera interscambiabile (*Diener, 2000*)

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

TABELLA 3.2

La diffusione dei concetti di *happiness*, *subjective well-being* e *life satisfaction* nella letteratura psicologica contemporanea\*

	Numero di pubblicazioni dal 1991 al 2000	Numero di pubblicazioni dal 2001 al 2010	Incremento percentuale
<i>Happiness</i>	264	884	+ 234,8
<i>Subjective well-being</i>	212	631	+ 197,6
<i>Life satisfaction</i>	308	799	+ 159,4
Totale	784	2.314	+ 195,2

\* Risultati di una ricerca bibliografica condotta mediante PsycINFO sugli articoli, i libri e i capitoli di libro pubblicati nei decenni 1991-2000 e 2001-10.

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

I principali modelli teorici

## TEORIE EUDEMONISTICHE

*Espressività personale (Waterman, 1990, 1993)*

Insieme di sentimenti, stati d'animo e sensazioni soggettive che si sperimentano dedicandosi ad attività che riflettono le nostre capacità e talenti, contribuendo così alla **realizzazione delle aspirazioni personali e degli scopi di vita**

Affinché un'attività produca tali sentimenti, deve innescare cambiamenti nell'esperienza soggettiva:

- coinvolgimento molto intenso
- sensazione di «fusione psicologica» con l'attività
- sentimenti di vitalità
- appagamento
- impressione di fare esattamente ciò che si vuole fare
- sensazione di autenticità



**esperienza di flusso** (*flow experience*; Csikszentmihalyi, 1975, 1988, 1997): sensazione di totale assorbimento durante un'attività stimolante e gratificante, nella quale l'individuo focalizza tutta la sua attenzione.



# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EUDEMONISTICHE



*Eudamonia (Ryan, Huta e Deci, 2008)*

stile di vita virtuoso che consente all'individuo di realizzare le proprie potenzialità e i propri scopi e di adattarsi in modo ottimale all'ambiente

Vita eudemonica:

- motivazioni intrinseche
- obiettivi intrinseci
- bisogni di base

## MOTIVAZIONI



- intrinseche: il piacere è legato allo svolgimento dell'attività  VITA EUDEMONICA
- estrinseche: ragioni dissociate dal contenuto delle attività  VITA non EUDEMONICA

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EUDEMONISTICHE

*Eudamonia (Ryan, Huta e Deci, 2008)*

### OBIETTIVI

- **intrinseci:** crescita e realizzazione personale, buona salute, relazioni positive, contributo alla comunità  VITA EUDEMONICA
- **estrinseci:** possedere beni materiali, successo, affermazione sociale  VITA non EUDEMONICA

### BISOGNI DI BASE

- autonomia
- competenza
- relazioni sociali

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EUDEMONISTICHE

*Eudamonia (Ryan, Huta e Deci, 2008)*

**mindfulness**: condizione psicologica che deriva dal prestare attenzione in maniera intenzionale e non giudicante alla propria esperienza soggettiva, così come si presenta momento per momento



- ricerca di senso in ogni attività svolta
- apertura agli eventi
- regolazione ottimale con l'ambiente circostante
- realizzazione obiettivi di vita intrinseci



VITA EUDEMONICA

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EUDEMONISTICHE

### *6 componenti della felicità (Ryff, 1989, 1995; Ryff, Singer, 2008)*

- **accettazione di sé:** valutazioni e atteggiamenti positivi verso le propria identità personale
- **scopi nella vita:** convinzione che la propria esistenza abbia un significato ed una direzione precisi
- **padronanza del proprio ambiente:** capacità di scegliere e adattare contesti di vita sintonizzati con i propri bisogni e valori
- **relazioni positive:** caratterizzate da fiducia, attaccamento ed empatia
- **autonomia:** capacità di determinare in maniera indipendente obiettivi di vita e mezzi per raggiungerli
- **crescita personale:** realizzazione delle proprie potenzialità e talenti



la felicità dipende dalla capacità dell'individuo di **conoscere se stesso**

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EUDEMONISTICHE

### Aspetti comuni

- Enfasi su **autorealizzazione**: capacità di orientare i propri comportamenti in funzione delle proprie potenzialità
- **obiettivi** di vita **intrinseci**

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EDONISTICHE

Analisi della felicità intesa come piacere poco frequenti:

- Focus sui processi negativi
- Concezione negativa del piacere nella cultura occidentale

*Benessere soggettivo (Diener, Oishi, Lucas, 2003)*

Bilancio complessivo sulla propria vita, basato sulla valutazione della valenza edonica delle esperienze vissute

➡ Se prevalgono le esperienze piacevoli: felice

➡ Se prevalgono le esperienze spiacevoli: infelice

Polemiche sull'inserimento dei lavori di Diener nella prospettiva edonistica  
«Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology» (Diener, Kahnemad e Schwartz, 1999)

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EDONISTICHE

### *Teorie dell'adattamento (Brickman e Campbell, 1971)*

La felicità, intesa come esperienza soggettiva di piacere, è uno stato psicologico **transitorio**

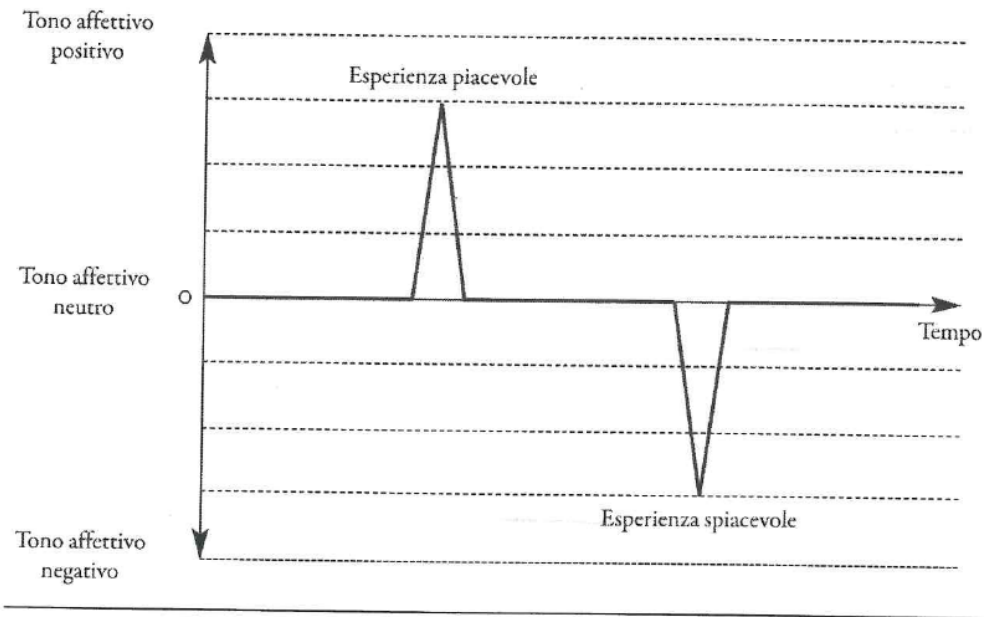
- in assenza di stimolazioni particolari, il tono affettivo è neutro
- eventi emotivamente salienti determinano delle oscillazioni (positive o negative) temporanee
- oscillazioni temporanee, poi si ritorna ad una condizione affettiva neutra, quella prevalente nella quotidianità

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EDONISTICHE

### *Teorie dell'adattamento (Brickman e Campbell, 1971)*

FIGURA 3.1  
Grafico dell'andamento temporale della vita affettiva quotidiana secondo il modello dell'adattamento di Brickman e Campbell (1971)





# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EDONISTICHE

*Teorie dell'adattamento (Brickman e Campbell, 1971)*

### Perché il benessere non dura?

**ADATTAMENTO:** le persone si adattano alle esperienze emotive e alle stimolazioni che implicano



- crescono gli standard per valutare la piacevolezza
- il punto neutrale nel continuum piacere-dolore viene fissato ad un nuovo livello
- condanna ad uno stato di perenne insoddisfazione: ricerca continua di stimolazioni sempre più intense (*hedonic treadmill*)

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

## TEORIE EDONISTICHE

*Teorie dell'hedonic treadmill (rivista da Diener, Lucas e Scollon, 2006)*

Principali critiche alla teoria originale:

- prevalenza della neutralità affettiva (*Diener, Diener, 1996*)
- tono affettivo di base comune a tutti gli individui: ruolo delle differenze individuali (personalità, fattori genetici e contestuali)



Differenze nel tono affettivo di base



Diversi livelli di felicità raggiungibili



Diverse reazioni agli eventi

- eventi emotivamente salienti possono modificare i livelli di felicità (reali e potenziali) anche per periodi piuttosto lunghi

# LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

I principali modelli teorici

TEORIE EUDEMONISTICHE

VS??

TEORIE EDONISTICHE

CRITICA da parte di alcuni autori: suddivisione legittima in ambito filosofico, non in ambito psicologico



**PROSPETTIVA INTEGRATA:** «i processi eudemonici ed edonici operano in tandem» (*Kashdan, Biswas-Diener e King, 2008*)

**STRATEGIA OTTIMALE PER LA FELICITÀ:** prediligere azioni mirate alla realizzazione a lungo termine delle proprie potenzialità e obiettivi di vita, integrandoli con comportamenti finalizzati al godimento di piaceri intensi