

INDICE

<i>Prefazione</i>	XV
-------------------------	----

CAPITOLO I

FINALMENTE UNA PSICOLOGIA POSITIVA

1.1 Psicologia Positiva, benessere e felicità.....	1
1.2 La Psicologia Positiva nella pratica: promozione del benessere.....	3
1.2.1 Lo sviluppo della felicità di Fordyce.....	4
1.2.2 La Well-being Therapy.....	7
1.2.3 I modelli di Seligman.....	9
1.3 Conclusioni	12

PARTE PRIMA

“GROWTH & VALUE” POSITIVE MODEL: UN NUOVO PARADIGMA DI NATURA UMANA ALL’INTERNO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA

CAPITOLO II

LA REALTÀ E LA SUA PERCEZIONE

2.1 Come percepiamo il mondo?.....	17
2.2 Come ci relazioniamo al mondo? Guardare le relazioni interpersonali come sistemi interattivi	20
2.3 Dove viviamo? Le tre dimensioni dell’ambiente	22
2.4 Giudicare o Creare Valore?	24

2.5	Simultaneità di causa ed effetto	26
2.6	Il concetto di passato, presente e futuro.....	27
2.7	Trasformare il veleno in medicina: la crescita personale	29
2.8	Trasformare le basi della sofferenza in occasione di crescita	31
2.8.1	Egocentrismo ed impermanenza.....	32
2.8.2	Quando mente e cuore non sono all'unisono: il disagio interiore	34
2.8.3	Spezzare le catene degli attaccamenti	37
2.8.4	L'influenza dell'io sull'ambiente: la padronanza ambientale	37
2.9	Conclusioni.....	39

CAPITOLO III

UN NUOVO MODELLO DI NATURA UMANA: IL “GROWTH & VALUE” POSITIVE MODEL

3.1	I sistemi che governano le percezioni e le reazioni agli eventi.....	41
3.2	I dieci stati vitali di base.....	43
3.2.1	L'Inferno: la disperazione	44
3.2.2	L'Avidità: la bramosia.....	45
3.2.3	Gli istinti dell'Animalità.....	46
3.2.4	L'arroganza e l'invidia della Collera	47
3.2.5	La benevolenza della Tranquillità e dell'umanità	48
3.2.6	La felicità relativa dell'Estasi	49
3.2.7	L'automiglioramento dell'Apprendimento e la creatività della Realizzazione	50
3.2.8	La dedizione agli altri del Senso di Missione	51
3.2.9	La felicità assoluta dell'Illuminazione	52
3.2.10	Le caratteristiche degli stati vitali che condizionano i sistemi di percezione e reazione agli eventi.....	52
3.3	La teoria dei dieci fattori	57
3.3.1	I primi tre fattori: aspetto, natura ed entità.....	58
3.3.2	Il quarto fattore: il potere	58
3.3.3	Il quinto fattore: l'azione	59
3.3.4	Il sesto fattore: la causa interna	60
3.3.5	Il settimo fattore: la causa esterna	61

3.3.6	L'ottavo fattore: l'effetto latente.....	62
3.3.7	Il nono fattore: l'effetto manifesto.....	63
3.3.8	Il decimo fattore: la coerenza dall'inizio alla fine.....	64
3.4	Conclusioni	66

CAPITOLO IV

LE POTENZIALITÀ DELL'ESSERE UMANO

4.1	L'autostima: apprezzare attraverso il "riconoscere"	69
4.1.1	Crederne nell'infinito potenziale degli esseri umani	71
4.2	Le potenzialità dell'individuo	74
4.2.1	Saggezza e conoscenza	75
4.2.2	Coraggio	76
4.2.3	Umanità.....	76
4.2.4	Temperanza.....	77
4.2.5	Giustizia	77
4.2.6	Trascendenza.....	78
4.3	Come mettere in pratica tutto questo?.....	80
4.3.1	Noi stessi.....	81
4.3.2	Le emozioni	81
4.3.3	Impegno e percorso.....	82
4.3.4	Le relazioni	82
4.3.5	Passato, presente e futuro	83
4.4	Conclusioni	83

CAPITOLO V

LE RELAZIONI INTERPERSONALI

5.1	Un tuffo all'interno dei sistemi relazionali	85
5.2	Conflitto, posizioni, interessi e bisogni	86
5.2.1	Le posizioni e gli interessi	87
5.2.2	I bisogni	88

5.2.3	Dalle posizioni agli interessi attraverso i bisogni	89
5.3	Lui sbaglia, io no: il possesso dell'altro	90
5.3.1	Pretendere	95
5.3.2	Controllare	96
5.3.3	Diffidare	97
5.3.4	Provocare	97
5.3.5	Obbligare	97
5.3.6	Lamentarsi	98
5.3.7	Preoccuparsi	98
5.4	Come uscire dalla pretesa? Il disarmo interiore	99
5.4.1	Disarmo interiore	101
5.4.2	Dialogo	103
5.5	Conclusioni	105

PARTE SECONDA

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Premessa alla parte seconda	109
-----------------------------------	-----

CAPITOLO VI

QUANDO LE COSE FUNZIONANO: UN INTERVENTO DI GRUPPO CENTRATO SUL “GROWTH & VALUE” POSITIVE MODEL

6.1	L'intervento centrato sul “Growth & Value” Positive Model	111
6.1.1	Gli obiettivi e la valutazione dell'intervento	112
6.2	Le tematiche e gli incontri	113
6.2.1	Sessione 1: Presa di coscienza e riconoscimento delle proprie potenzialità e dei propri punti di forza	113
6.2.2	Sessione 2: Mente e cuore. Riconoscimento emozioni; imparare a sognare con coraggio, iniziare la propria rivoluzione umana	115
6.2.3	Sessione 3: La percezione e reazione agli eventi	117

6.2.4	Sessione 4: I sistemi che regolano la nostra percezione e reazione agli eventi (i 10 fattori). La coerenza dall'inizio alla fine	118
6.2.5	Sessione 5: Alzarsi da soli: l'influenza dell'Io sull'ambiente, padronanza ambientale.....	119
6.2.6	Sessione 6: Le relazioni interpersonali, il disarmo interiore, il dialogo ...	120
6.2.7	Sessione 7: Il passato riletto attraverso il presente per il futuro; Ottimismo e speranza; il vero aspetto di tutti i fenomeni	122
6.2.8	Sessione 8: Trasformazione della sofferenza in occasione di crescita ..	124
6.2.9	Sessione 9: Apertura della vita: gratitudine e compassione.....	125
6.2.10	Sessione 10: Gratitudine, compartecipazione, compassione: la vita piena ..	126
6.3	La valutazione dell'intervento.....	128
6.3.1	Felicità soggettiva	129
6.3.2	Benessere psicologico	129
6.3.3	Percezione di supporto sociale.....	129
6.3.4	Consapevolezza delle risorse personali	130
6.3.5	Depressione	130
6.3.6	Empatia.....	130
6.4	Conclusioni	131

CAPITOLO VII

INTERVENIRE QUANDO LE RISORSE SONO SOPITE: IL “GROWTH & VALUE” PSYCHOLOGICAL POSITIVE COUNSELING

7.1	Il “Growth & Value” Psychological Positive Counseling.....	133
7.1.1	Definizione del problema individuandone le connotazioni cognitive, emotive e relazionali	136
7.1.2	Individuazione del sistema percettivo-reattivo attraverso cui viene letta la realtà, ovvero ricerca dello stato vitale di base	137
7.1.3	Indagine sulla non coerenza in aspetto, pensieri, emozioni, parole ed azioni; introduzione del concetto di causa interna	138
7.1.4	Ristrutturazione della chiave di lettura della realtà attraverso la teoria dei dieci fattori e della Creazione di Valore, al fine di pervenire ad una maggiore flessibilità nell'analisi degli eventi.....	138

7.1.5	Empowerment rispetto alle proprie risorse personali e al potere dell'individuo su ambiente e relazioni	139
7.1.6	Sperimentazione dell'acquisizione della consapevolezza dei sistemi che governano la percezione e la reazione agli eventi, nonché delle proprie risorse individuali, nelle relazioni interpersonali	140
7.1.7	Consolidamento del cambiamento.....	140
7.2	Cosa succede nella pratica? Qualche caso esemplificativo	141
7.2.1	La persona tendenzialmente ansiosa.....	142
7.2.2	La persona triste che si lamenta di tutto	144
7.2.3	L'ossessione spinta dal controllo: collezionare pensieri	145
7.2.4	La persona votata alla felicità altrui: l'abnegazione	146
7.3	Conclusioni	147
	<i>Bibliografia</i>	149