

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 6 – Giugno 2007 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

I GIORNATA NAZIONALE DI PSICOLOGIA POSITIVA: "COSTRUIRE E CONDIVIDERE BENESSERE"

La Società Italiana di Psicologia Positiva organizza la I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva dal titolo "Costruire e condividere benessere". Si svolgerà alla fine dell'autunno a Milano.

Il programma preliminare prevede le seguenti sessioni:

- Teorie e costrutti di psicologia positiva
- Applicazioni in ambito economico e del lavoro
- Applicazioni in ambito clinico
- Applicazioni in ambito scolastico
- Applicazioni nell'ambito della salute

Tra i relatori invitati segnaliamo:

- Ottavia Albanese - Università degli Studi di Milano-Bicocca
- Luigi Anolli - Università degli Studi di Milano-Bicocca
- Mario Bertini - Università degli Studi di Roma "La Sapienza"
- Luigino Bruni - Università degli Studi di Milano-Bicocca
- Gian Vittorio Caprara - Università degli Studi di Roma "La Sapienza"
- Antonella Delle Fave - Università degli Studi di Milano
- Giovanni Fava - Università degli Studi di Bologna
- Gian Franco Goldwurm - Scuola Asipse di Milano

Nel prossimo numero potrete trovare maggiore dettagli. Non mancate! ☺

Benvenuto al sesto numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA a cura della Società Italiana di Psicologia Positiva (S.I.P.P.).

Dopo l'edizione speciale dello scorso numero con la raccolta degli *abstracts* prodotti dai soci nel corso del 2006 (ancora disponibile/scaricabile sul sito) torniamo alle rubriche classiche. Buona lettura! ☺

LA MEDITAZIONE

Donatella Bielli

Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale - Scuola Asipse di Milano

La seduta meditativa consiste nell'acquisizione della capacità di interrompere il flusso incessante del pensiero tramite la concentrazione su un focus attentivo rappresentato da oggetti che entrano nel campo percettivo: immagini, suoni, sensazioni tattili o gustative e il pensiero stesso, inteso come oggetto della mente da osservare con distacco, senza immedesimarsi in esso e senza seguirne le catene associative; il pensiero quindi nella sua dimensione di automatismo mentale privato dei processi cognitivi volontari. La concentrazione su un oggetto percepito senza interferenza del pensiero e quindi l'attenzione piena su ciò che sta accadendo qui ed ora, deve essere poi portata nella quotidianità su ciò che accade in noi e nel mondo circostante, sulle emozioni, sui pensieri automatici e involontari, sulle sensazioni, sugli eventi in successione temporale, su tutti i fattori interni ed esterni che fanno della nostra esistenza un insieme di momenti chiamati "presente". Da ciò si evince che la meditazione non è un esercizio fine a se stesso ma un abito mentale da indossare ogni giorno, al fine di diventare consapevolmente attenti a ciò che accade nel mondo interno ed esterno e da cui deriva sia la possibilità di spezzare gli automatismi mentali e comportamentali con cui per lo più viviamo, sia la possibilità di scegliere con lucida presenza mentale come agire nella realtà anziché reagire inconsapevolmente agli stimoli.

Lo scopo principale dell'esercizio meditativo è quindi l'acquisizione di

una maggiore coscienza di sé e della realtà, a cui seguono evidenti effetti positivi sulla gestione della propria mente e della propria vita.

La meditazione inoltre è causa di modificazioni ormonali e neuronali di comprovato beneficio a livello fisico. Secondo numerosi studi scientifici la pratica costante di tecniche meditative causa infatti la regolazione della produzione di cortisolo, ormone prodotto durante una condizione di stress, la riduzione della noradrenalina, neurotrasmettitore prodotto sotto stress, un aumento della melatonina, della serotonina, del Dhea, (deidroepiandrosterone), ormone con ruolo sull'umore e sul sistema immunitario, ed infine un aumento del testosterone (Carosella, Bottaccioli, 2003).

Considerando tali mutamenti fisiologici tipicamente presenti durante lo stato meditativo, la ricerca si è concentrata sulle proprietà terapeutiche della meditazione. Effetti positivi si sono riscontrati sulla sintomatologia del colon irritabile, con una notevole riduzione dei sintomi (Keefer, Blanchard, 2002) e sull'asma (Manocha, e al., 2002). Gli studi condotti riportano inoltre che si associa alla pratica regolare della meditazione una riduzione degli attacchi di cefalea, una riduzione della gravità dell'ipertensione (Shapiro, Walsh, 1984), degli episodi di angina, del restringimento delle coronarie (Ornish, e al., 1998) ed una diminuzione della aterosclerosi della carotide. I meccanismi implicati negli effetti della meditazione su tali patologie sono la riduzione dei

Società Italiana di Psicologia Positiva
c/o Scuola Asipse - IMIPSI
Via Settembrini, 2 – 20124 Milano
Web: www.psicologiapositiva.it
E-mail: psicologiapositiva@tiscali.it

Consiglio Direttivo

Antonella Delle Fave - *Presidente*
Gian Franco Goldwurm - *Presidente Passato*
Federico Colombo - *Presidente Eletto*
Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*
Marta Bassi - *Consigliere*
Donatella Bielli - *Consigliere*
Andrea Fianco - *Consigliere*
Stefano Gheno - *Consigliere*
Patrizia Steca - *Consigliere*

sintomi fisici tipici dello stress, l'aumento delle difese immunitarie e la regolarizzazione del respiro (Castello-Richmond, 2002).

La pratica della meditazione implica dunque numerosi effetti positivi a livello fisico. Si aggiunge a ciò l'acquisizione di una maggiore consapevolezza del qui e ora, che se coltivata durante la quotidianità aiuta a sviluppare la capacità di ascolto della mente e ad introdurre la presenza mentale, la sola in grado di spezzare gli automatismi comportamentali, cognitivi ed emotivi, garantendo libertà e benessere, ove il benessere è la massima e piena espressione dell'esseri liberi, innanzitutto da se stessi.

Bibliografia

- Carosella A., Bottaccioli F. (2003). *Meditazione psiche e cervello*. Tecniche Nuove, Milano.
- Castello-Richmond A., e al. (2000). Effect of stress reduction on carotid atherosclerosis in hipertensive African American, *Stroke*, 31: 568-573.
- Keefer L., Blanchard E.B. (2001). The effects of relaxation response meditation on the symptoms of irritable colon syndrome: results of controlled treatment study. *Behav Res Ther*, 39: 801-11.
- Manocha R., e al (2002). Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomized controlled trial. *Thorax*, 57: 110-115
- Ornish D.M., e al. (1998). Intensive lifestyle changes for reversal of coronary hearth disease. *JAMA*, 280: 2001-2007
- Shapiro D., Walsh, R. (1984). *Meditation: Classical and Contemporary Views*. De Gruyter Aldine, Hawthorne (N.Y.) ☺

Dal 18 al 20 aprile si è svolta la "1st Applied Positive Psychology Conference: People at their Best in Work, Education and Health" organizzata dal Centre for Applied Positive Psychology (CAPP). Il convegno si è svolto presso l'Università di Warwick (Inghilterra), e i partecipanti hanno soggiornato nel moderno e funzionale campus universitario immerso nel verde.

Il convegno è stato sicuramente un'occasione per incontrare i colleghi provenienti da tutta Europa e si è caratterizzato per alcune novità di tipo organizzativo che hanno destato diverse perplessità. Avete in mente i classici simposi con diverse relazioni e poco tempo a disposizione di ognuno? In questo caso l'organizzazione ha optato per mettere a disposizione di tutti il tempo per esporre al meglio il proprio lavoro, ma ha eliminato il confronto tra relazioni differenti. I simposi, infatti, sono stati sostituiti da una serie di relazioni singole, e ogni relatore ha avuto a disposizione un'aula, mezz'ora di tempo... e pochi ascoltatori. Questi ultimi, circa duecento, dovevano dividersi tra cinque relazioni e altrettanti workshop, presenti in contemporanea nel programma. Lo spazio per le otto letture magistrali invece è stato organizzato in modo classico.

Il convegno ha toccato i temi principali della psicologia positiva applicata al lavoro, all'educazione e alla salute. Inoltre ha espresso positivamente la sua vocazione applicativa attraverso i diversi workshop, vera occasione di confronto e formazione su specifiche modalità e progetti d'intervento.

Le letture magistrali (keynotes) sono state:

- Carol Craig, Centre for Confidence and Well-being, Glasgow, Scotland - Positive Psychology: A New Enlightenment?
- Malcolm Higgs, Henley Management College, UK - Managing Successful Change: The Secret of Positive Emotions
- Robert Biswas-Diener, Oregon, United States - From the Equator to the North Pole: Looking for Happiness in Unlikely Places
- Michael West, Aston Business School - Surfing through Change to create Flourishing Organisations
- Adrian Moorhouse MBE - Delivering High Performance: Proven Strategies for Work and Life
- Alex Linley, Centre for Applied Positive Psychology, UK - The Promise of Applied Positive Psychology in Work, Education and Health
- Andrew Oswald, University of Warwick, UK - Happiness, Economics and Public Policy
- Antonella Delle Fave, Università degli Studi di Milano, Italy - Well-being and Disease: Oxymoron or Opportunity

Per tutti i partecipanti inoltre sono ora disponibili le presentazioni in formato PDF e PPT, visionabili, stampabili o scaricabili dal sito del Centre for Applied Positive Psychology (www.cappeu.org) nell'apposita area riservata accessibile mediante login e password fornite dagli organizzatori. ☺

I MERCOLEDI' POSITIVI DELLA SOCIETA' ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA

Continuano i "Mercoledì Positivi". Nei prossimi sei mesi ce ne saranno due (vista anche la pausa estiva e la I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva di dicembre), e si svolgeranno precisamente il 19 settembre (relatrice Maria Elena Magrin) e il 14 novembre 2007 (relatrice Marta Bassi), a partire dalle ore 18,00 presso la sede di via Settembrini, 2 a Milano.

Come sempre la partecipazione è gratuita ma è gradita la prenotazione via e-mail. ☺

NEWS IN BREVE – Dal 4 al 6 ottobre 2007, a Washington DC (USA), si terrà il "2007 Global Well-Being Forum Featuring the International Positive Psychology Summit & New Insights From the Gallup World Poll". L'elenco dei relatori invitati che hanno già confermato la propria presenza è davvero molto ricco. Maggiori informazioni sul sito: www.psicologiapositiva.it (nella pagina dei convegni) ☺

WWW...

QUALITY OF LIFE RESEARCH CENTER

Il Quality of Life Research Center presso la Drucker School of Management in California è stato fondato nel 1999 da Mihaly Csikszentmihalyi, figura di rilievo nello studio del funzionamento ottimale degli esseri umani. A Csikszentmihalyi, in particolare, si deve il costrutto di "flow" o esperienza ottimale (si veda anche l'articolo di apertura sulla Newsletter di Psicologia Positiva N. 2, Marzo 2006).

Il sito illustra le principali aree d'indagine del centro, tra cui la trasmissione della conoscenza nelle relazioni intergenerazionali, i contributi dell'arte e dell'estetica alla qualità della vita, il ruolo delle pratiche contemplative e spirituali nella vita quotidiana. Il sito fornisce inoltre accesso alle pubblicazioni del centro e promuove la collaborazione internazionale in progetti di ricerca. <http://qlrc.cgu.edu/> ☺

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

Siamo alla quarta tappa di un viaggio che ci sta portando a conoscere i principali gruppi di ricerca che si occupano di psicologia positiva in Italia. I soci che vogliono partecipare all'iniziativa possono inviare segnalazioni, brevi descrizioni e commenti che possano contribuire a delineare la mappa italiana di tali gruppi.

All'inizio di quest'ultimo anno, con la costituzione in forma societaria di Well At Work e Associati, si è consolidata la storia di un gruppo scientifico e professionale nato inizialmente a Milano presso l'Università Cattolica. Infatti, a partire dal 2000 un gruppo di giovani psicologi ed educatori aveva cominciato a lavorare stabilmente con Stefano Gheno, sia in Università, collaborando a vario titolo agli insegnamenti di cui è incaricato presso la Facoltà di Sociologia (psicologia sociale e psicologia dei gruppi e delle organizzazioni sociali), sia in ambito professionale.

Gli ambiti in cui Well At Work oggi sviluppa il proprio lavoro di ricerca e applicazione sono molteplici e afferenti a diversi settori disciplinari: dalla psicologia sociale alla psicologia di comunità, dalla psicologia del lavoro all'educazione degli adulti, alla psicologia clinica. Importanti sono in particolare i rapporti con il gruppo di lavoro dell'Ambulatorio per la prevenzione e il controllo dello stress dell'Ospedale San Gerardo di Monza, diretto da Maria Elena Magrin e, più recentemente, quelli nascenti con il network internazionale dei ricercatori interessati alla Self Determination Theory.

Il paradigma di riferimento da cui il gruppo ha preso l'avvio è quello dell'empowerment, che nel nostro Paese ha cominciato ad affermarsi a partire dalla prima metà degli anni '90. Nel 1992 uscivano infatti due importanti contributi sull'empowerment, uno a firma di Claudia Piccardo, proponeva una ricognizione del costrutto di *Empowerment*, nato in psicologia di comunità ma ben presto acquisito dalle scienze dell'organizzazione, nel secondo a firma di Massimo Brusciagioni, si esplorava il tema del *Self Empowerment come anello di collegamento tra formazione e cambiamento*.

Da allora in Italia la ricerca sull'empowerment si è andata a sviluppare dapprima nell'ambito delle scienze organizzative e della psicologia del lavoro (in particolare grazie a RisFor, la società fondata da Massimo Brusciagioni), quindi è stata nuovamente recuperata dalla psicologia di comunità.

Il nostro interesse per l'empowerment psicologico, negli anni, è andato ampliandosi, dapprima appunto incontrando nuovi ambiti di applicazione oltre a quello delle organizzazioni di lavoro, quindi incontrando il paradigma della *positive psychology*.

Proprio l'incontro con la psicologia positiva è stato particolarmente fecondo, spostando l'interesse dall'empowerment personale come fine, al considerarlo dapprima fattore protettivo dal distress quindi strumento per la promozione del benessere della persona. In questo senso oggi il nostro gruppo sta lavorando ad un modello di benessere sul lavoro che veda l'empowerment come uno dei fattori promozionali in relazione ad altri elementi quali il senso di coerenza, la generatività, la motivazione intrinseca. Per la propria primaria vocazione applicativa la nostra attività è inoltre indirizzata alla costruzione di strumenti di intervento per la promozione del benessere, fondati su modelli teorici coerenti con la prospettiva eudemonica della psicologia positiva.

Il primo amore non si scorda mai e così oggi l'iniziale interesse per la psicologia applicata al mondo del lavoro e lo spirito di un gruppo ormai consolidato, sono andati a confluire in un nuovo soggetto, denominato appunto Well-at-Work e Associati, che si è dato come missione la ricerca e lo sviluppo per il benessere organizzativo. ☺

NOVITA' EDITORIALI

📖 Antonella Delle Fave (a cura di) (2007). **La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva.** Milano: Franco Angeli.

Il volume rappresenta per i membri della Società Italiana di Psicologia Positiva (SIPP) motivo di particolare soddisfazione in quanto raccoglie i contributi, tutti italiani, di studiosi che da anni si dedicano alla comprensione del funzionamento ottimale umano ed alla ricerca di strumenti e modalità di intervento che permettano di promuovere la salute ed il benessere di individui e collettività. Elemento comune a tutti i lavori è la visione eudaimonica del benessere, inteso non come soddisfazione di bisogni soggettivi e conseguimento di obiettivi personali, ma come condizione ottimale che scaturisce da un'integrazione armonica tra crescita individuale e sviluppo culturale. In questa prospettiva il benessere è condivisione, come sottolineato nel titolo dell'opera dalla curatrice, Antonella Delle Fave, presidente della SIPP e dello European Network of Positive Psychology. Nella prima parte trova spazio la presentazione dei costrutti di base e dei relativi strumenti di rilevazione: si annoverano i contributi su ottimismo e

competenza emotiva, pensiero positivo, resilience e sviluppo morale, esperienza ottimale e pratica religiosa, emozioni positive ed invecchiamento. Nella seconda parte vengono presentate le applicazioni in ambito clinico; i lavori vertono su argomenti quali la well-being therapy, la costruzione della resilienza tra pazienti cardiopatici, lo sviluppo del self-empowerment tra pazienti con disturbi mentali, lo studio dell'esperienza quotidiana ai fini dell'intervento, l'elaborazione di training applicativi e l'introduzione alla psico-acustica transizionale. La terza parte è dedicata alle applicazioni in ambito educativo e alla formazione professionale: vengono illustrati i rischi e le risorse nella professione insegnante, il rapporto tra esperienze ottimali e percezione del setting nella scuola, il self-empowerment come strumento di sviluppo del potenziale e la progettazione dell'interazione ottimale in relazione alle nuove tecnologie. Le prospettive transculturali occupano la quarta ed ultima parte del volume, in cui vengono indagati l'esperienza ottimale e l'identità femminile in gruppi di adolescenti, la felicità ed il benessere soggettivo, e la ricostruzione e lo sviluppo del sé tra i rifugiati politici del centro Naga-Har. ☺