

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 16 – Marzo 2010 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

ASSEMBLEA GENERALE

Il 25 febbraio si è tenuta l'Assemblea Generale dei Soci 2009. È stata l'occasione per fare un bilancio dell'attività di un anno intero che ha mostrato luci e ombre. Tra gli aspetti positivi ricordiamo sicuramente il successo della III Giornata Nazionale di Psicologia Positiva tenutasi a Roma lo scorso novembre con la partecipazione di relatori di caratura nazionale e di un vasto pubblico molto interessato. La decisione di offrire una giornata di approfondimento di alta qualità e aperta alla partecipazione gratuita di un pubblico di soci ma anche di professionisti e studenti universitari è una decisione che verrà rinnovata anche per il 2010 come utile iniziativa per diffondere la psicologia positiva e permetterci di incontrare di persona tutti coloro che sono interessati a questa materia. Continuano positivamente anche le attività della Newsletter e del sito internet, ormai un punto di riferimento a livello nazionale e un'occasione di contatto anche con i colleghi stranieri nella sua versione in lingua inglese.

L'interesse verso la nostra associazione è testimoniato anche dalle costanti richieste di adesione da parte di nuovi soci a cui però fa seguito una partecipazione diretta più limitata di quanto ci si possa aspettare. Infatti le presenze agli eventi formativi dello scorso autunno e agli ultimi incontri della serie dei "Mercoledì Positivi" sono state esigue e per questo motivo l'organizzazione di tali eventi è temporaneamente sospesa. Stiamo riflettendo sui motivi di una partecipazione ridotta e siamo aperti al contributo di tutti i soci che vorranno farci pervenire la propria opinione.

È in via di definizione un nuovo evento divulgativo e a breve ne diffonderemo i dettagli. ☺

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

In questo numero pubblichiamo un articolo sul rapporto tra coaching e psicologia positiva che di sicuro interesserà molti nostri lettori. Inoltre presentiamo il gruppo di ricerca portoghese di Braga, coordinato da Teresa Freire. Troverete anche il programma preliminare del V convegno europeo di psicologia positiva che si terrà a giugno in Danimarca. Infine la recensione di un libro di economia che tratta tematiche a noi affini. ☺

COACHING E PSICOLOGIA POSITIVA: UN'ALLEANZA COSTRUTTIVA

Giuliano Balgera

Psicologo - Psicoterapeuta

Il coaching nasce negli anni '50 negli USA dall'esigenza di codificare una modalità di intervento personalizzato inteso a sviluppare, con maggiore efficacia, le potenzialità dei soggetti che operano sia nel settore aziendale che nel settore sportivo (Gramatica, Tassarotti, 2003). Gli studi di Carl Rogers, fin dagli anni '30, aprono la via a questo approccio non direttivo, centrato sul cliente, che chiaramente ha le caratteristiche di un processo in cui gli aspetti psicologici e comportamentali hanno un'importanza precipua.

Coaching viene indicato come termine che correla con addestramento, formazione e si concreta in una consulenza a livello personale che richiama, nell'ambito sportivo, quella dell'allenatore che segue la squadra e i singoli individui e ne favorisce il miglioramento sia a livello professionale che personale (Gramatica, Tassarotti, 2003). Il coach è quindi il consulente esperto che favorisce l'empowerment dei singoli e promuove la crescita del team nel suo insieme.

La pratica, così concepita, risulta tanto più efficace quanto più è individuale e personalizzata dal momento che, attraverso il vissuto personale, si entra nella sfera privata di ciascuno e si promuove la crescita professionale a tutto campo.

L'intervento ha due presupposti di base. Il primo e più significativo è quello che ci sia il consenso del cliente a trattare gli aspetti personali, perché si verifichi un'alleanza intensa e approfondita tra il coach e l'assistito. Il secondo presupposto è che il cliente prenda coscienza e consolidi i suoi punti di forza a livello personale e professionale, mentre i

punti di debolezza debbono essere modificati con un adeguato allenamento. Il cliente, quindi, deve rendere partecipe il suo "allenatore" dei problemi che lo affliggono, deve capire la rilevanza dei problemi stessi, deve implementare un programma di miglioramento con la supervisione del suo coach. Un'alleanza strategica questa, così viene definita, che permette di utilizzare al meglio le proprie risorse di tempo, di energia, di emozioni, per raggiungere migliori risultati.

La parola d'ordine è l'elaborazione di strategie ottimali di cambiamento, da parte di un professionista esperto, al fine di esaltare le potenzialità dell'individuo che si mette nelle sue mani (Whitworth, Kimsey-House, Sandahl, 1998). Tali cambiamenti riguardano sia il vissuto emozionale che le caratteristiche del pensiero adattivo e funzionale e possono avvantaggiarsi di un setting terapeutico (Grant, Cavanagh, 2007).

La psicologia positiva, che ha avuto origine poco più di dieci anni fa ad opera di Martin E. P. Seligman, ha indirizzato la ricerca psicologica verso la possibilità di incrementare le abilità individuali ed enfatizzare le qualità positive degli individui più che lavorare sulle situazioni problematiche e sui disturbi dei soggetti. Non più una psicologia di tipo "riparativo" che si impegna ad attenuare i disturbi emotivi di ansia e depressione oltre che i disturbi di personalità, bensì una psicologia che promuove il benessere dell'individuo sano e migliora la qualità della vita dello stesso attraverso l'implementazione di stili di vita virtuosi. Il focus è su come prevenire non su come curare, su come migliorare non su come debellare. Si concentra l'attenzione, pertanto, sulla

Società Italiana di Psicologia Positiva

c/o Scuola Asipse - IMIPSI

Via Settembrini, 2 – 20124 Milano

Web: www.psicologiapositiva.it

E-mail: info@psicologiapositiva.it

Consiglio Direttivo

Federico Colombo - *Presidente*

Stefano Gheno - *Presidente Eletto*

Antonella Delle Fave - *Presidente Passato*

Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*

Giuliano Balgera - *Consigliere*

Marta Bassi - *Consigliere*

Gian Franco Goldwurm - *Consigliere*

Marta Scignaro - *Consigliere*

Patrizia Steca - *Consigliere*

salute mentale, sul benessere psicofisico piuttosto che sui problemi emotivi, aprendo la strada ad applicazioni virtuose alla portata di tutti. La psicologia positiva risponde in modo efficace alle richieste di molti relativamente alla qualità dell'esistenza, alla prevenzione delle malattie, alle modalità per meglio superare le difficoltà sia personali che collettive (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Il merito di Seligman, tra gli altri, è stato quello di ancorare saldamente l'applicazione delle tecniche alla ricerca scientifica rigorosa evidenziando solo quelle sperimentazioni che hanno una patente di evidenza empirica.

Gli obiettivi della psicologia positiva sono quelli di insegnare come rincorrere emozioni positive e gratificazioni non effimere, attraverso l'implementazione dell'intelligenza emotiva, di facilitare l'adozione di strategie che promuovano il pensiero positivo e aprano la strada a considerazioni volte all'ottimismo realistico (Goldwurm, Baruffi, Colombo, 2004). Il risultato di questo stile di vita è quello di aumentare la propria autostima, di incrementare la capacità di coping, di rafforzare la resilienza, raggiungendo così livelli di autoefficacia apprezzabili. Questo vuol dire per tutti una qualità della vita migliore e un grado di soddisfazione più elevato che prefigura un livello di wellness apprezzabile (Seligman, 2003).

Come Ed Diener rimarca nel suo scritto, nella seconda edizione dell'Oxford Handbook of Positive Psychology (Lopez, Snyder, 2009), vi è un pericolo che il coaching, e segnatamente il life coaching, venga trattato da praticanti improvvisati che non seguono la ricerca e mettono in essere iniziative estemporanee e personali senza un'adeguata preparazione psicologica. Non ci può essere, infatti, crescita personale, e conseguentemente un incremento della performance professionale, senza che si vadano ad indagare gli aspetti psicologici che caratterizzano la persona. Ecco perché risulta sempre più indispensabile che il coach abbia una formazione di tipo psicologico e approfondisca il portato della psicologia positiva per meglio affrontare e soddisfare le richieste dei suoi clienti. Meglio ancora, a mio avviso, se il coach ha avuto la possibilità di maturare esperienze di tipo psicoterapeutico che gli consentano una lettura degli aspetti di personalità dell'individuo così da farne una radiografia attendibile dei punti di forza e dei punti da migliorare (Grant, Cavanagh, 2007).

Nella pratica di tutti i giorni, purtroppo, consulenti improvvisati si propongono come "life coach", vale a dire come guida per coloro che vogliono superare le proprie problematiche personali e attenuare i propri conflitti emotivi. Come si vede, al centro del coaching vi è l'esistenza del cliente in tutte le sue dimensioni private. Si è generata, così, una pratica, a larga diffusione, dove non è chiaro quale sia il compito di un coach, né se esso possa essere assimilato al counselor, al mentore o allo psicoterapeuta. Ed

Diener mette in guardia da una possibile deriva negativa e evidenzia come il *life coaching* costituisca un'opportunità significativa per sostenere gli individui e le nazioni nel perseguire una vita più soddisfacente e nel costruire una società migliore (Lopez, Snyder, 2009). Egli prefigura l'ipotesi di un'alleanza costruttiva dove il portato scientifico della Psicologia Positiva e l'approccio personalizzato di affiancamento e stimolo al cambiamento proprio del coaching possano sortire una combinazione e dove costrutti scientifici comprovati su base sperimentale (Psicologia Positiva) si uniscono a metodologie efficaci di promozione del miglioramento personale (coaching).

Bibliografia

- Goldwurm G.F., Baruffi M., Colombo F. (2004). *Qualità della vita e benessere psicologico. Aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felice*. McGraw-Hill, Milano.
- Gramatica E., Tassarotti S. (2003). *Coaching*. Editrice il Sole 24 Ore, Milano.
- Grant A.M., Cavanagh, M.J. (2007). Evidence based coaching: flourishing or languishing? *Australian Psychologist*, 42 (4): 239-254.
- Lopez S.J., Snyder C.R. (2009, eds.). *Oxford handbook of positive psychology (second edition)*. Oxford University Press, New York.
- Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. (2000), Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55: 5-14.
- Seligman M.E.P. (2003). *La costruzione della felicità*. Sperling & Kupfer Editori, Milano.
- Whitworth L, Kimsey-House H., Sandahl P. (1998). *Co-active Coaching*. Davis-Black Publishing Palo Alto, California.

Bibliografia per approfondimento

- Blanchard S., Homan M (2004). *Leverage your best*. Harper Collins Publisher, New York.
- Emmons, RA. (2007). *Thanks!* Houghton, Mifflin Company, Boston.
- Fairley S.G., Stout C.E. (2004). *Getting started in Personal and Executive coaching*. Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.
- Nettle D. (2005). *Happiness*. Oxford University Press, New York.
- Seligman M.E.P. (1996). *Imparare l'Ottimismo*. Giunti Gruppo Editoriale, Milano.
- Vagni C, Zanardi A, (2000). *Il coaching automotivazionale*. Franco Angeli editore, Milano. ☺

V EUROPEAN CONFERENCE ON POSITIVE PSYCHOLOGY

Il prossimo congresso europeo di psicologia positiva si svolgerà a Copenaghen (Danimarca) dal 23 al 26 giugno 2010. La possibilità di inviare gli abstracts e di iscriversi alla tariffa minima sono già passate ma c'è ancora tempo fino al 31 maggio per decidere di partecipare usufruendo della tariffa "media" (585 euro invece di 615). Si preannuncia un congresso stimolante e ricco di interventi. Il tema principale sarà "Positive Psychology and Time, Media, Environment, Ecology, Art" e il programma preliminare prevede due giornate intere e due mezze giornate:

- 23 giugno (solo mercoledì pomeriggio): Welcome
- 24 giugno: Science and Application - Strengths and Well-Being
- 25 giugno: Science and Application - Enabling Situations, Organizations and Societies
- 26 giugno (solo sabato mattina): Positive Psychology in the Future

La lista degli Speakers comprende:

- Mihaly Csikszentmihalyi (Claremont Graduate University, USA): Evolution and Flow
- Corey Keyes (Emory University, USA): Flourishing
- Barbara Fredrickson (University of North Carolina at Chapel Hill, USA): Positivity
- William Damon (Stanford University, USA): Morality and Purpose
- Willibald Ruch (Universität Zürich, Switzerland): Humour - the Highest Level of Cognition?
- Wilmar Schaufeli (Utrecht University, The Netherlands): Towards a Truly Positive Occupational Health Psychology
- Ruut Veenhoven (Erasmus University Rotterdam, The Netherlands): The Most important Social Conditions for Human Happiness
- Hans Henrik Knoop: Changing Education and Organizational Health in Schools
- Carol Craig: Enabling a Culture of Optimism
- Michael Eid (Freie Universität, Berlin): The Central Methodological Challenges of Positive Psychology
- Antonella Delle Fave (University of Milano, Italy): Cultural Diversity and Human Unity
- Howard Gardner (Harvard University, USA): Learning, Creativity and Good Work

Per ulteriori dettagli e iscrizioni consultare il sito internet:

www.ecpp2010.dk ☺

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

Il nostro viaggio tra i gruppi di ricerca in Psicologia Positiva ci porta in Portogallo, paese mediterraneo che rappresenta oggi un'importante area di sviluppo della nuova disciplina. La rapida diffusione della Psicologia Positiva in Portogallo si deve, in particolare, al rilevante contributo della Prof.ssa Teresa Freire, che nel 2006 ha organizzato presso l'Università do Minho a Braga la Terza Conferenza Europea di Psicologia Positiva. Da allora diversi ricercatori portoghesi afferenti a varie istituzioni accademiche e psicologi che lavorano sul campo sono stati coinvolti nello studio e nella promozione degli aspetti "positivi" del comportamento umano.

Abbiamo chiesto alla Prof.ssa Teresa Freire di illustrarci le principali aree di ricerca del suo gruppo di lavoro. La Prof.ssa Freire è docente presso la Scuola di Psicologia dell'Università do Minho a Braga e membro del Comitato Esecutivo dello European Network of Positive Psychology.

Grazie alla dedizione della Prof.ssa Freire alla diffusione della psicologia positiva in Portogallo è stato istituito nel 2009 il gruppo di ricerca GIFOp (*Grupo de Investigação para o Funcionamento Ótimo* – Gruppo di Ricerca per il Funzionamento Ottimale). Il GIFOp, sotto la supervisione della Prof.ssa Freire, è il punto di riferimento per tutti quei ricercatori che condividono l'interesse per lo studio del Funzionamento Umano Ottimale e che possono contribuire allo sviluppo delle conoscenze, specialmente riguardo alla popolazione portoghese, e di nuovi programmi di intervento che mirano alla promozione della crescita individuale e comunitaria. Ad oggi il gruppo include psicologi che operano in diversi contesti d'intervento e studenti di dottorato e di master provenienti da diverse aree psicologiche. Il gruppo ha sviluppato una serie di piani di ricerca in diversi contesti, aree e popolazioni, che condividono lo stesso interesse centrale per lo studio della qualità dell'esperienza soggettiva. In particolare si occupano di indagare l'impatto dell'esperienza ottimale nella vita quotidiana, nonché dei suoi contributi al funzionamento ottimale, attraverso l'utilizzo di misure sia retrospettive che di campionamento in tempo reale. Gli studi spaziano dagli adolescenti agli anziani, e contribuiscono ad integrare le conoscenze sui cambiamenti nel ciclo di vita e sulle esperienze soggettive che caratterizzano e definiscono lo sviluppo degli individui e delle loro traiettorie di vita.

Il gruppo sottolinea l'importanza sia di condurre studi rigorosi che di sviluppare strategie d'intervento ed applicazioni volte a promuovere il benessere degli individui e delle popolazioni. Al momento, oltre ai corsi di master, sono in fase di realizzazione i seguenti progetti di dottorato, dai quali sono scaturite alcune pubblicazioni nazionali ed internazionali:

- 1) Lo studio dell'esperienza ottimale e i processi di apprendimento degli adolescenti (Freire, 2004; Freire, Lima & Fonte, 2008; Lima, 2003; Lima & Freire, 2006; Lima & Freire, 2007a; 2007b; Lima & Freire, 2008).
- 2) Il tempo libero e l'abuso di sostanze (Fonte & Freire, 2006; Fonte & Freire, 2007; Fonte & Freire, 2008; Freire, 2006a; Freire 2006b; Freire & Fonte, 2007; Freire, Fonte & Lima, 2007a).
- 3) L'esperienza ottimale e il benessere tra gli anziani (Ferreira & Freire, 2008a; 2008b).
- 4) Le caratteristiche fisiologiche e psicologiche dell'esperienza ottimale e l'esperienza quotidiana (Matias & Freire, 2008; Matias & Freire, 2009a; Matias & Freire, 2009b).
- 5) Esperienza ottimale, psicoterapia e

psicopatologia (Disturbi d'ansia e schizofrenia - Mourão, Freire & Fernandes, 2008a; Mourão, Fernandes & Freire, 2008a; Mourão, Freire & Fernandes, 2008c).

In generale si è osservato che la popolazione portoghese sembra avere lo stesso pattern di fluttuazione esperienziale descritto in altri studi internazionali che hanno utilizzato il Modello della Fluttuazione dell'Esperienza, centrato sul rapporto tra sfide ambientali ed abilità personali (si rimanda, a proposito, all'articolo della Prof.ssa Delle Fave apparso nel N. 2 della Newsletter della SIPP, marzo 2006).

Tuttavia, sono stati registrati alcuni risultati interessanti, come ad esempio il paradosso a livello motivazionale tra il tempo libero e la scuola, che merita ulteriore approfondimento al fine di studiare le condizioni che possono promuovere l'esperienza ottimale nella classe e incrementare la desiderabilità a breve termine delle attività scolastiche. In particolare è necessario comprendere i motivi per i quali gli studenti associano le più intense esperienze ottimali alle attività di tempo libero, quando sono chiamati a compilare questionari a singola somministrazione; mentre, attraverso la rilevazione in tempo reale, emerge un quadro più articolato che sottolinea l'importanza di integrare le conoscenze ottenute attraverso le diverse metodologie di rilevazione, al fine di comprendere i meccanismi della selezione psicologica e gli elementi centrali della costruzione del tema di vita individuale.

Il gruppo di lavoro, infine, si occupa anche di applicare le conoscenze acquisite per lo sviluppo di tecniche e metodi di intervento, allo scopo di favorire lo sviluppo di individui proattivi e impegnati, che possiedono le abilità necessarie a condurre una vita ricca di significato. In questa direzione il gruppo è coinvolto in due programmi di intervento tra gli adolescenti nel contesto della scuola, del tempo libero e della psicoterapia, al fine di promuovere la crescita individuale e sociale così come lo sviluppo delle abilità di bambini ed adolescenti nel reperimento di esperienze ottimali che conducono al buon funzionamento, sia mentale che fisico.

Per contattare la Prof.ssa Freire

Email: tfreire@iep.uminho.pt

Website: <http://www.iep.uminho.pt>

<http://www.cipsi.uminho.pt>

Pubblicazioni

- Freire, T. (2006a). Leisure experience and positive development of adolescents: from theory to intervention. In Delle Fave, A. (Ed.), *Dimensions of well-being. Research and intervention* (pp.366-381). Milano: FrancoAngeli.
- Freire, T. (2006b). Experiências ótimas e lazer: sobre a qualidade da experiência subjectiva na vida diária. *Psicologia: Teoria, investigação e Prática*, 11, 2, 243-258.
- Freire, T.; Fonte, C. & Lima, I. (2007a). As experiências ótimas na vida diária de adolescentes: implicações para um desenvolvimento positivo. *Psicologia, Educação e Cultura*, XI, 2, 223-242.
- Freire, T.; Lima, I. & Fonte, C. (2008). Life interests and optimal experiences in the school life of adolescents. In T. Freire (Ed.), *Understanding positive life: perspectives on Positive Psychology*. Lisboa: Climepsi.
- Freire, T. (2010). From Vulnerability to Skillfulness: Leisure and Positive Intervention in Therapy With Adolescents. In Burns G. (Ed.), *Happiness, Healing, Enhancement. Your Casebook Collection For Applying Positive Psychology in Therapy* (pp.100 – 112). New Jersey: John Wiley and Sons.
- Matias, G. P. & Freire, T. (2009a) Experiência Ótima e Cortisol: A Psicofisiologia no Quotidiano. *Psicologica*. 50.

Congressi

- Ferreira, M. J. & Freire T. (2008a). "The quality of the subjective experience in daily life: a single case study with the elderly", presented at the *4th European Conference on Positive Psychology* 1-4 July 2008, Rijeka, Croatia.
- Ferreira, M. J. & Freire T. (2008b). "Experiência ótima e Apatia nas actividades da vida diária: Estudo exploratório com idosos" presented at *ICESP 2008 Internacional Conference Excellence and Superior Performance*, 6-7 November, Braga, Portugal.
- Fonte, C. & Freire, T. (2006). Quality of Experience in Daily Activities of Portuguese Adolescents: the Impact of Drug Use. Presented at the *3rd European Conference on Positive Psychology*. University of Minho, July. Braga, Portugal.
- Fonte, C. & Freire, T. (2007). Quality of experience, future goals, and cannabis use in daily life: a study with Portuguese adolescents. Presented at the *1st Applied Positive Psychology Conference - People at their Best: Work, Education and Health*, April. University of Warwick. Coventry, UK.
- Fonte, C. & Freire, T. (2008). Leisure experience and alcohol consumption in adolescents' daily life: from boredom to optimal experience. Presented at the *4th European Conference on*

- Positive Psychology*. 1-4 July, Rijeka, Croatia.
- Freire, T. (2004). Optimal experience in Portuguese adolescents: the role of the school context. Presented at the 2nd *European Conference on Positive Psychology*, July, Verbania, Italia.
- Freire, T. (2007). Optimal leisure experience of Portuguese adolescents: implications for a positive development in daily life contexts. 1st *Applied Positive Psychology Conference*, April, University of Warwick, Coventry, England.
- Freire, T. (2008). (Re)searching Flow throughout daily life: from social contexts to internal states. Presented at the 4th *European Conference on Positive Psychology*, 1-4 July, 2008, Croatia - Invited Symposium, chaired by Jeanne Nakamura & Mihaly Csikszentmihalyi (USA).
- Freire, T. & Fonte, C. (2007). Quality of experience in daily life, drug use and future goals in adolescents: positive development and health implications. Presented at the 13th *International Congress European Society for Child and Adolescent Psychiatry*, August. Florence, Italy.
- Freire, T., Fonte, C. & Lima, I. (2007). Quality of experience in social relations and interactions in daily life of Portuguese adolescents: with whom they feel better? *International Attachment Conference*, July, University of Minho, Braga, Portugal.
- Freire, T. & Matias, G. P. (2008). Measurement of flow experience: an empirical comparison using on-line and retrospective measures. In the Symposium: Varieties of Optimal Experiences: Conceptual and Methodological Issues, Convenor: Joar Vitterso. 4th *European Conference on Positive Psychology*. 1-4 July. Rijeka, Croatia.
- Lima, I. & Freire, T. (2006). *Adolescent's quality of experience in the school context: optimal experiences and life interests*. Presented at the 3rd *European Conference on Positive Psychology*. Braga, University of Minho, 3-6th July.
- Lima, I. & Freire, T. (2007a). *The quality of Portuguese students' classroom experiences: how they feel while they are learning*. Presented at the 1st *Applied Positive Psychology Conference*. England, University of Warwick, 8-20th April.
- Lima, I. & Freire, T. (2007b). *Qualidade da experiência subjetiva de adolescentes em contexto de sala de aula: do aborrecimento às experiências ótimas*. Presented at the IX *Congresso Internacional Galaico-Português de Psicopedagogia*. Corunha, 19-21 September.
- Lima, I. & Freire, T. (2008). *Meanings, challenges and future life goals related to adolescents' school experiences*. Presented at the 4th *European Conference On Positive Psychology*. Rijekja (Croatia), 1-4 July.
- Lima, I. (2003). *Bem-estar psicológico e experiências ótimas na adolescência*. Braga: Not published master Dissertation. University of Minho.
- Matias, G. P. & Freire, T. (2009b) Cortisol Awakening Response and the Autotelic Personality: an exploratory study. Presented at the 23rd *EHPs Annual Conference*. Pisa (Italy), September.
- Matias, G. P., & Freire, T. (2008) Flow and cortisol: where do subjective experience and physiology patterns converge? - An exploratory study. Presented on the 4th European Conference on Positive Psychology, Rijeka, Croatia, July, 2008.
- Mourão, Fernandes & Freire (2008a) Relationships in Psychotherapy and Daily Life. Presented at the 39th *International Annual Meeting of the Society for Psychotherapy Research*, Barcelona, June.
- Mourão, Fernandes & Freire (2008b) Constructivist and Cognitive-Behavioural Therapy through the lens of Positive Psychology. Presented at the 38th *EABCT Annual Congress*, Helsinki, September.
- Mourão, Freire & Fernandes (2008c) Thoughts and Emotions: the daily experience in clients undergoing psychotherapy. Presented at the 4th *European Conference on Positive Psychology*, Rijeka, Croatia, July. ☺

NOVITA' EDITORIALI

Luigino Bruni, Flavio Comim, Maurizio Pugno (a cura di). **Capabilities & Happiness**. New York: Oxford University Press, 2008.

Il presente volume rappresenta una novità rispetto alla passata rassegna di libri di psicologia positiva in quanto non riguarda strettamente la dimensione psicologica del benessere e del funzionamento ottimale umano, quanto piuttosto argomenti di carattere economico. In particolare intende offrire il primo tentativo di integrazione, nel panorama scientifico internazionale, di due prospettive innovative allo studio del benessere: il *Capability Approach* e l'*Happiness Approach*. Entrambe le prospettive, benché derivino da matrici epistemologiche differenti, sono accomunate dall'obiettivo di formalizzare attraverso un modello una definizione di benessere che vada oltre il rigido confine del tradizionale approccio dell'*homo oeconomicus*, orientato alla promozione della ricchezza, quale fattore essenziale della qualità della vita. Il *Capability Approach*, a partire dai contributi teorici del Premio Nobel per l'Economia Amartya Sen e da Martha Nussbaum, individua nei concetti di autonomia e competenza due fattori essenziali per la contestualizzazione e la valutazione del benessere. L'elemento cruciale per il raggiungimento di uno stato di benessere consiste, infatti, nell'abilità di convertire le risorse in stati di esistenza desiderabili. L'*Happiness Approach*, originariamente concepito dagli economisti Easterlin e Scitovsky ma ulteriormente sviluppato sulla base dei costrutti della psicologia positiva, pone in evidenza come la valutazione soggettiva del benessere non aumenti sistematicamente al crescere del livello socio-economico della persona.

A partire da queste premesse il volume riunisce esponenti eminenti di diverse discipline, in particolare della psicologia e dell'economia, ed offre una riflessione approfondita sull'utilità di un'integrazione tra questi due filoni di studio e di ricerca. Ulteriore elemento di forza del volume consiste certamente nella presenza di "voci fuori dal coro", che garantiscono una lettura critica e *super partes* del contributo scientifico offerto dai due approcci. Apre il volume il capitolo di Amartya Sen, che offre un contributo estremamente esaustivo, ed al contempo sintetico, del proprio pensiero sulla debolezza del concetto di felicità, così come tradizionalmente utilizzato dagli economisti. Nel secondo capitolo Richard Easterlin propone i risultati delle sue indagini sull'andamento della felicità nel corso del ciclo di vita, sottolineando l'importanza per la disciplina economica di attingere agli *insight* della psicologia. Il terzo capitolo offre una rassegna molto aggiornata della letteratura più recente in ambito psicologico sulla felicità. La rassegna viene operata grazie alle voci di Pelin Kesebir e Ed Diener. Carol Graham completa la prima parte del volume, dedicata alla delineaazione degli elementi chiave dei due approcci, offrendo nel quarto capitolo una rassegna della letteratura economica sul tema.

Il contributo di Luigino Bruni dà il via alle "voci fuori dal coro" mettendo in risalto alcuni aspetti critici del dibattito attualmente esistente circa il concetto di felicità in economia. In particolare il suo contributo affronta il tema della relazione tra felicità e socialità, tema che riscuote un grande interesse nella letteratura economica contemporanea. Flavio Comim, nel corso del sesto capitolo offre un'ipotesi di integrazione dei contributi derivanti dagli approcci Capabilities e Happiness al fine di definire un insieme di indicatori che permettano una valutazione empirica del benessere umano che siano sensibili alla diversità e specificità dei diversi contesti di appartenenza di ciascun individuo.

Il capitolo settimo ospita la riflessione di Johannes Hirata che mette in luce la criticità di entrambi gli approcci nell'offrire, sia singolarmente che congiuntamente, un contributo completo al tema dello sviluppo etico.

Maarten Vansteenkiste, Richard Ryan ed Edward Deci offrono, nel corso del capitolo ottavo, un'interessante argomentazione teorico-empirica a sostegno dell'*Happiness Approach*, quale approccio maggiormente solido rispetto al *Capability Approach* con il quale mostra, comunque, numerose complementarità. Maurizio Pugno chiude la rassegna critica, offrendo una proposta di riconciliazione tra i due approcci, attraverso il costrutto di "*self*" derivato dalla psicologia sociale.

Nel decimo capitolo Sabine Alkire propone una revisione delle misure quantitative e soggettive della *human agency*. Segue la proposta di Erik Anger circa una riflessione teorico-filosofica per lo sviluppo di adeguate misure soggettive di benessere.

Robert Sudgen chiude il volume proponendo un modello di welfare sociale che utilizzi, quale indicatore di benessere relativo, il giudizio di ciascun individuo esprime circa il come desidererebbe vivere la propria vita. Una posizione normativa che imponga dall'alto il bene comune rischierebbe, infatti, secondo la prospettiva dell'autore, di ledere la responsabilità e la libertà individuale circa la realizzazione del proprio benessere.

Proprio per la sua natura interdisciplinare il volume offre spunti di riflessione a scienziati e professionisti di differenti discipline economico-sociali e ambisce ad allargare l'ambito di interesse e di intervento del movimento della Psicologia Positiva. ☺