

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 31 Luglio 2015 ISSN 1828-1842 A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

DECENNALE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA.

Milano, 22 novembre 2014

Abbiamo celebrato il decennale della costituzione della nostra associazione con una ricca giornata dedicata ai soci, che si è svolta nella sede dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia e si è articolata in diversi momenti, tra cui una relazione sul tema del benessere e medicina ayurveda tenuto dal Prof. Somit Kumar (Senior Medical Officer presso l'AVP Research Foundation di Coimbatore, India), spazi di confronto per i soci della SIPP e un momento di riflessione per comprendere la situazione della psicologia positiva nelle diverse realtà regionali del paese, nell'ottica di una sua maggiore diffusione attraverso il coinvolgimento attivo dei soci. Ciascun socio partecipante ha infatti presentato le proprie attività di ricerca/lavoro, permettendo di approfondire la conoscenza reciproca e attivare relazioni e collaborazioni. Si è inoltre svolta l'Assemblea Annuale per il rinnovo delle cariche della Società, sei consiglieri e un presidente eletto.©

Società Italiana di Psicologia Positiva

c/o Scuola Asipse

Via Settembrini, 2 20124 Milano

Web: www.psicologiapositiva.it

E-mail: info@psicologiapositiva.it

Consiglio Direttivo

Spiridione Masaraki – *Presidente*

Andrea Fianco – *Presidente Eletto*

Marta Bassi – *Presidente Passato*

Federico Colombo – *Tesoriere*

Beatrice Corsale – *Consigliere*

Antonella Delle Fave – *Consigliere*

Andrea Crocetti – *Consigliere*

Chiara Ruini – *Consigliere*

Marta Scrignarò – *Consigliere*

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

In questo ricco numero ospitiamo due articoli. Il primo articolo, di Genevieve Cseh, riguarda il flow creativo. Il secondo, di Marta Scrignarò, è dedicato al *digital storytelling*, ed in particolare alla sua applicazione nel progetto europeo di formazione *StorySHOP*. ©

IL FLOW CREATIVO

Genevieve M. Cseh, PhD

School of Psychology, University of Aberdeen, Scotland, UK

La teoria di Csíkszentmihályi sul flow ha preso avvio 40 anni fa con lo studio della creatività. Osservando artisti visivi all'opera, Csíkszentmihályi rimase profondamente incuriosito da quella spinta a creare semplicemente per la gioia stessa di farlo (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2005). Il fenomeno del *flow creativo* era noto da sempre agli stessi creatori, ma fu Csíkszentmihályi a formalizzare la teoria, identificando le specifiche condizioni che ne facilitano l'insorgenza e sostenendone i benefici in termini di crescita affettiva e personale (1990/2002).

Spesso si suppone che il legame tra flow e creatività sia reciproco: il flow è uno stato piacevole che i creatori sono motivati a ricreare attraverso ulteriore pratica, ma può anche aprire alla 'musa' nuovi percorsi mentali che in stati di coscienza più comuni rimangono bloccati. Questa affermazione si ritrova ripetutamente nella letteratura su flow e creatività (Sawyer, 2006), in cui vengono citati i primi lavori di Csíkszentmihályi a suo sostegno. Mentre l'autore ha ammonito che l'enfasi sul legame tra flow e risultato non è in grado di 'cogliere' i benefici ben più importanti del flow per il benessere e la crescita personali (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2005), i suoi libri (1990/2002; 1996) alludono al potenziale aumento della prestazione come esito del flow, forse in quanto un

ridotto senso di auto-critica durante il flow potrebbe portare a generare idee in maniera meno inibita. Negli articoli divulgativi sul flow (Kotler, 2014), questo legame causale viene spesso sbandierato come un dato di fatto, ma ad un'analisi più attenta, le prove scientifiche che vengono menzionate sono state fraintese. Ad esempio, Kotler cita la ricerca sull'ipofrontalità transitoria, ossia la ridotta attività delle regioni esecutive coscienti della corteccia prefrontale indotta da tDCS (stimolazione transcranica a corrente diretta), e il suo effetto positivo sull'apprendimento (Clark et al., 2012) e sulla risoluzione di problemi matematici (Chi & Snyder, 2011) come prove sperimentali che il flow sia un 'turbocompressore di innovazione'. Sebbene Dietrich (2004) abbia teorizzato che il flow possa essere caratterizzato da ipofrontalità transitoria, ad oggi non vi sono dati neurali a sostegno della sua posizione. Poiché nessuno degli studi citati da Kotler misurava se i partecipanti esperivano il flow o se l'esito dei processi di apprendimento e di *problem-solving* fosse effettivamente innovativo, è assai grossolano, o quantomeno prematuro, suggerire che questi risultati siano rappresentativi degli effetti del flow sulla creatività.

Di fatto il legame causale tra flow e creatività non è supportato da evidenze empiriche solide e stabili. Nonostante il numero relativamente grande di studi qualitativi sul flow durante la

creatività (ad esempio, Csíkszentmihályi, 1996), vi sono pochi lavori sperimentali - tipicamente equivoci - sulla relazione tra flow e prestazione (in particolare a livello cognitivo: Landhäuser & Keller, 2012). Alcune prove sostengono questo legame, ma la direzione causale non è affatto chiara, le misure non sono necessariamente specifiche per il flow, e la creatività viene valutata in maniera indiretta o personale.

Le affermazioni di Csíkszentmihályi sembrano basarsi perlopiù su uno studio longitudinale condotto da Getzels e Csíkszentmihályi nel 1976, in cui si è visto che gli studenti di scuola d'arte che riportano i valori di motivazione intrinseca più elevati (di fatto, solo una delle componenti del flow) tendono a produrre le opere più creative e ad avere maggiore successo più avanti nella vita. Recentemente, in uno studio sul flow esperito durante l'invio di messaggi istantanei (*instant messaging*) tramite computer, Zaman, Ananda rajan, e Dai (2010) hanno trovato un legame tra flow, frequenza di "comportamenti esplorativi" e livello di "creatività attesa percepita" (intesa come l'auto-valutazione delle aspettative di comportamento creativo futuro). Inoltre, gli autori hanno rilevato che il legame tra flow e creatività attesa è mediato dal comportamento esplorativo e dall'affettività. Quest'ultimo dato mette in luce un ulteriore aspetto del nesso tra flow e creatività che deve essere esplorato più approfonditamente in futuro. Si pensa infatti che l'affettività abbia un impatto significativo sulla creatività, ma anche qui la relazione è ben poco chiara. Mentre molti studi mostrano come l'affettività positiva aumenti la creatività (Baas, De Dreu, & Nijstad, 2008), altri indicano come sia l'affettività negativa ad alimentare la creatività. Queste ricerche suggeriscono che il legame tra creatività ed affettività è quantomeno complicato (Kaufmann & Vosberg, 1997), probabilmente come quello tra flow, affettività e creatività.

In uno dei pochi lavori sperimentali sul flow nel campo della creatività artistica, MacDonald, Byrne e Carlton (2006) hanno esaminato se i punteggi di flow di gruppo riportati da studenti di musica durante la composizione di un brano musicale fossero connessi a giudizi esterni sulla creatività della composizione. I risultati hanno

mostrato che in alcuni casi lo erano, ossia punteggi più elevati di flow di gruppo erano connessi a punteggi più elevati di creatività attribuiti dai tutor di livello *postgraduate*. Tuttavia, il legame spariva quando venivano considerate le valutazioni espresse da giudici con maggiore esperienza. Nei nostri lavori di ricerca, i miei colleghi ed io abbiamo esaminato il flow nella creatività visiva. Abbiamo misurato i legami tra il flow durante un compito sperimentale di creatività visiva, lo stato affettivo e i parametri di prestazione creativa oggettiva e soggettiva sottoposti sia ad etero- che ad auto-valutazione. I risultati hanno mostrato che il flow è associato ad un miglioramento dello stato affettivo, sostenendo così il fatto che il flow apporta benefici all'umore e al benessere. Tuttavia, il flow era legato soltanto all'autovalutazione della creatività nel compito, ossia il flow non era connesso né ai punteggi espressi da giudici esterni né ai punteggi oggettivi di prestazione creativa (Cseh, Phillips, & Pearson, 2015).

Questi risultati ribadiscono l'iniziale affermazione di Csíkszentmihályi, secondo cui il beneficio più importante e stabile del flow è il suo effetto sulla motivazione personale e sulla fiducia in se stessi, indipendentemente dal fatto che ciò apporti frutti oggettivamente misurabili. Questa motivazione potrebbe condurre ad acquisire padronanza (*mastery*) in maniera indiretta, probabilmente attraverso l'aumento della pratica e della perseveranza. Tuttavia, questi presunti esiti richiedono maggiore sostegno empirico. Sono necessari ulteriori studi longitudinali che esaminino gli effetti specifici del flow sul comportamento nel tempo. Ad esempio, è vero che il flow incoraggia effettivamente le persone a perseverare più a lungo? Rispetto ad un lavoro percepito soggettivamente come più faticoso, ma al quale si dedicano egualmente tante energie, è possibile che, con il passare del tempo, l'associazione dell'attività con il flow si traduca in acquisizione più rapida di padronanza, o in maggiori livelli di padronanza?

Il futuro della ricerca sul flow deve basarsi maggiormente su lavori di carattere neurologico, longitudinale e sperimentale, e dovrebbe mettere alla prova anche gli assunti di base della teoria. Di recente, ad esempio,

abbiamo preso in esame la definizione componenziale del costrutto (Csíkszentmihályi, 1992/2002), specialmente le dimensioni di *feedback chiaro* e *senso di controllo*, che sono state relativamente poco studiate come antecedenti del flow. Nei nostri studi abbiamo indagato l'impatto sul flow artistico di variabili quali la possibilità di disegnare le idee mentre vengono generate (*sketching*; Cseh, Phillips, & Pearson, sottomesso) e "l'accesso alla scelta", ovvero la capacità di scegliere quali componenti usare in un compito di sintesi creativa vs essere costretti ad eseguire un compito predeterminato (Cseh, 2014). Lo scopo era esaminare l'effetto che potevano avere sul flow forme più o meno ambigue di feedback cognitivo (immagini percettive vs mentali) e il senso di autonomia, nonché determinare il livello d'importanza che ambiguità del feedback e senso di controllo concreto rivestivano per i creatori. In un contesto creativo, dove la tolleranza verso l'ambiguità e la rinuncia del controllo sono considerate virtù, queste componenti potrebbero non essere tanto essenziali quanto lo sono in altri ambiti. Occorre quindi esplorare più a fondo l'universalità della definizione componenziale del flow in relazione a specifici domini di attività, così come devono essere studiati più a fondo anche gli antecedenti e gli esiti del flow, in particolare nei contesti creativi. Poiché la creatività è un fenomeno complesso e, come il flow, paradossale, la ricerca sul punto di intersezione tra i due, il flow creativo, potrebbe portare ad un avanzamento esponenziale della conoscenza in entrambi i campi.

Bibliografia

- Baas, M., De Dreu, C. K. W., & Nijstad, B. A. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin*, 134(6), 779-806. doi:10.1037/a0012815
- Chi, R. P., & Snyder, A. W. (2011). Facilitate insight by non-invasive brain stimulation. *PLoS One*, 6(2), e16655. doi:10.1371/journal.pone.0016655
- Clark, V. P., Coffman, B. A., Mayer, A. R., Weisend, M. P., Lane, T. D. R., Calhoun, V. D., ... Wassermann, E. M. (2012). TDCS guided using fMRI

- significantly accelerates learning to identify concealed objects. *NeuroImage*, 59(1), 17-28. doi:10.1016/j.neuroimage.2010.11.036
- Cseh, G. M. (2014). *Flow in visual creativity*. Unpublished doctoral dissertation, University of Aberdeen, Aberdeen, Scotland.
- Cseh, G. M., Phillips, L. H., & Pearson, D. G. (2015). Flow, affect, and visual creativity. *Cognition and Emotion*, 29(2), 281-291. doi:10.1080/02699931.2014.913553
- Cseh, G. M., Phillips, L. H., & Pearson, D. G. (under review). Mental and perceptual feedback in the development of creative flow.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: Harper Perennial.
- Csikszentmihályi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness* (Rev. ed.). London, England: Rider.
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 746-761. doi:10.1016/j.concog.2004.07.002
- Getzels, J. W., & Csikszentmihályi, M. (1976). *The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art*. New York, NY: Wiley-Interscience.
- Kaufmann, G., & Vosberg, S. K. (1997). 'Paradoxical' mood effects on creative problem-solving. *Cognition and Emotion*, 11(2), 151-170. doi:10.1080/026999397379971
- Kotler, S. (2014, July 28). Innovation turbo-charge: How to train the brain to be more creative. *Forbes*. Retrieved from <http://www.forbes.com/sites/stevenkotler/2014/07/28/the-innovation-turbo-charge-heightened-creativity-with-flow>
- Landhäuser, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 65-86). New York, NY: Springer. doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_4
- MacDonald, R., Byrne, C., & Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: An empirical investigation. *Psychology of Music*, 34(3), 292-306. doi:10.1177/0305735606064838
- Nakamura, J., & Csikszentmihályi, M. (2005). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford, England: Oxford University Press.
- Sawyer, R. K. (2006). *Explaining creativity: The science of human innovation*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Zaman, M., Ananda rajan, M., & Dai, Q. (2010). Experiencing flow with instant messaging and its facilitating role on creative behaviors. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1009-1018.

RESILIENZA E DIGITAL STORYTELLING: IL PROGETTO STORYSHOP

Marta Scrignaro, PhD

Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Milano-Bicocca

Lo *storytelling*, ossia l'atto del narrare, accompagna da sempre la storia dell'uomo, indipendentemente dalla cultura di appartenenza, perché le strutture narrative sono forme universali con cui le persone comprendono la realtà e comunicano su di essa (Trzebinski, 1997). Il ricorso alle storie svolge sicuramente un'importante funzione pedagogica e didattica in quanto il narrare permette di catalizzare e coinvolgere l'attenzione nonché di trasmettere messaggi forti e valori solidi in una forma semplice e facilmente comprensibile. La metodologia narrativa, pertanto, ricopre un ruolo rilevante nel mondo dell'insegnamento e dell'apprendimento proprio per la sua peculiarità educativa e formativa di mezzo privilegiato per una comunicazione efficace di esperienze e di viatico riflessivo per la costruzione di significato. In questo contesto ciò che diventa significativo sono i *processi generativi* della narrazione, non il narrato in quanto tale, tali processi si connotano, infatti, sia come percorsi individuali di attribuzione di senso, sia come pratiche collettive, socio-

culturali o sistemiche di costruzione consensuale o co-costruzione di mondi esperienziali. Quando poi la narrazione diviene narrazione autobiografica, in cui c'è un *narratore* che *qui ed ora* racconta una *storia* su un *protagonista* che porta il *suo stesso nome* e che è esistito *là e allora*. Così inteso, l'atto del narrarsi permette il realizzarsi di una *teleologia retrospettiva*, ossia una fusione tra narrativa e tempo grazie alla quale il *presente* del protagonista può emergere dal *passato* del narratore favorendo una sorta di auto-contemplazione che aiuta il narratore-protagonista a ricercare e a riconoscere gli elementi portanti che costruiscono il suo disegno vitale (Demetrio, 1996). L'autobiografia diviene, così, uno strumento privilegiato della psicologia e in particolare di una psicologia della salute guidata da una prospettiva positiva, salutogenica, in quanto elicitando nel soggetto un lavoro sulla propria identità narrativa, ossia quella narrazione interiorizzata e in continuo sviluppo di sé che risulta da una selettiva appropriazione del passato, del presente, del futuro e riguarda gli

obiettivi e gli scopi di vita che il soggetto ricerca nei momenti sia di sviluppo che di declino (McAdams, 1996). L'approccio autobiografico favorisce, così, nell'adulto una riscoperta o reinvenzione del progetto di crescita personale, diventando un momento ad alta motivazione intrinseca e favorendo una risposta resiliente di fronte ai periodi di transizione psicosociale che si trova a dover affrontare nel corso della sua esistenza. Esso rende comunicabile, infatti, lo spazio vissuto, che è lo spazio della relazione viva del soggetto con il mondo dove la relazione del soggetto con luoghi, spazio e tempo non è determinata dai contenuti oggettivi dei ricordi e della memoria, ma dall'orizzonte di senso entro il quale il soggetto esperisce passato e presente (Formenti, 1998). Cosa aggiunge ad un'autobiografia il fatto di renderla digitale? Le storie digitali, aggiungendo la componente tecnologica al processo creativo e narrativo, accrescono ulteriormente il potenziale espressivo, questa è stata l'intuizione di Joe Lambert (2013), direttore del *Center for Digital Storytelling* (CDS) di Berkeley, in

California che ha collaborato dal lontano 1993 con più di 1000 organizzazioni sparse nel mondo e formando più di 15.000 persone nell'arte di costruire storie digitali. Negli anni il lavoro del CDS ha apportato un contributo molto rilevante nel trasformare il modo con cui le comunità, i servizi sanitari e psicosociali, i professionisti e gli artisti riconoscono potere alla propria voce personale di creare un cambiamento.

Ciò che rende una storia una digital story è il fatto che l'audience ascolta la voce registrata del narratore che è la persona che ha vissuto in prima persona la storia narrata. Il tono della voce diviene un mezzo potente per veicolare il messaggio e il senso della storia stessa.

La costruzione di una storia digitale secondo il modello proposto dal CDS prevede un percorso a 7 step:

1. Avere una intuizione
2. Riconoscere le proprie emozioni
3. Trovare il «punto di svolta»
4. Vedere la propria storia
5. Ascoltare la propria storia
6. Assemblare la storia
7. Condividere la storia

La persona è accompagnata a rintracciare una storia personale che senta come unica emergente da un processo di auto-riflessione e potente che racconti di un cambiamento. È importante che la persona divenga consapevole delle emozioni che la storia gli suscita ancora e gli ha suscitato quando è avvenuta anche per comprendere più a fondo il senso che la storia ha avuto e ha ancora per lei/lui. A tal fine si propone alla persona di individuare il tono emotivo della storia e di provare a circoscrivere il momento preciso del racconto in cui queste emozioni sono state vissute. Uno spunto importante in questo secondo step del processo consiste nel chiedere al narratore di riflettere su quali emozioni aiuterebbero di più, dal suo punto di vista, l'audience a comprendere il viaggio e l'evoluzione contenuti nella sua storia e di provare a comunicarle senza l'utilizzo di parole. L'immersione nel tono emotivo della storia utilizzando diversi canali informativi aiuta il narratore ad individuare il punto di svolta della propria storia e di riviverne odori, sapori, oggetti, immagini, sentimenti,

in altri termini a vedere la storia, non solo rintracciandone il momento di cambiamento ma vedendolo come una scena di un film. Diviene così più semplice per il narratore stabilire e scegliere l'uso di immagini e/o suoni di ambiente o di musiche in grado di valorizzare e favorire nell'audience una più profonda comprensione del punto di svolta intorno al quale si snoda l'intera narrazione e iniziare l'ultimo step costruttivo dello story board che permette al narratore di creare la storia finale sintetizzandola in un videoclip della durata di 4 minuti al massimo per un totale circa tra le 250 e le 375 parole accompagnate da non più di 20 immagini.

La potenza del digital storytelling sta nel permettere al narratore protagonista di entrare nella propria storia utilizzando tutti i diversi canali informativi (uditivi, olfattivi, tattili etc.) decidendo anche come presentarli all'audience se in forma ridondante, complementare, giustapposta o disgiuntiva. Questo doppio movimento di immersione in profondità e di sintesi distillata favoriscono nella persona un ampliamento di conoscenza di sé e delle proprie risorse creative, che spesso l'adulto non frequenta dai tempi dell'infanzia. StorySHOP è un progetto europeo che coinvolge quattro differenti paesi Italia, Svizzera, Regno Unito e Danimarca il cui obiettivo è quello di sviluppare un programma formativo per studenti ed operatori sanitari in Europa basato sul digital storytelling al fine di produrre risorse formative e strumenti in grado di prevenire il rischio di eccessivo stress cui vanno incontro tali professionisti. Nello specifico i partner di progetto sono la il Social and Health Care College di Aarhus, coordinatore del progetto, l'EIVET European forum of Technical and Vocational Education and Training del Belgio, il Norton Radstock College, l'Associazione Seed e la SUPSI di Lugano, lo studio e associati Well at Work di Milano.

Il progetto riguarda la formazione degli operatori sanitari in quanto essi lavorano in ambito ospedaliero, domiciliare, psichiatrico e clinico, occupandosi della cura, dell'igiene, dell'alimentazione e del benessere quotidiani dei pazienti. Sono perciò i professionisti che si trovano a più

stretto contatto con i pazienti e i loro famigliari. StorySHOP nasce, pertanto, dalla scommessa che le caratteristiche specifiche della metodologia del digital storytelling possano renderlo uno strumento importante da insegnare ai futuri operatori e a chi già lavora come risorsa per una autopromozione di resilienza e benessere. Abituarsi, infatti, a prendersi uno spazio di riflessione sulla personale autobiografia professionale può costituire una virtù importante da educare e sostenere in questa specifica categoria di professionisti in cui il senso del quotidiano operare spesso si smarrisce nella foresta delle emozioni che il lavoro di relazione e cura continuamente elicit.

Il progetto StorySHOP vedrà la sua conclusione con dicembre 2015. Gli esiti del progetto saranno condensati in un manuale che sarà disponibile gratuitamente sul sito <http://www.storyshop-llp.eu>, anche per chiunque sia interessato all'argomento e desideri utilizzare questa metodologia nel suo ambito di lavoro, nonché in una piattaforma online su cui verranno pubblicate le risorse prodotte e le storie digitali realizzate dai partecipanti ai corsi che sono stati organizzati in ogni paese partner del progetto.

Bibliografia

- Demetrio D. (1996). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Raffaello Cortina Editori, Milano.
- Formenti L. (1998). *La formazione autobiografica. Confronti fra modelli e riflessioni tra teoria e prassi*. Guerini Scientifica, Milano.
- Lambert J. (2013) *Digital storytelling. Capturing lives, creating community*. Routledge, New York.
- McAdams, D. P. (1996). *Personality, modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons*. *Psychological Inquiry*, 7, 295-321.
- Trzebinsky J. (1997). *Il sé narrativo*, in Smorti A. (a cura di) (1997), *Il sé come testo*. Giunti, Firenze

Stephen JOSEPH (ed.) (2014). *Positive Psychology in Practice. Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. New York, Wiley & Sons.

Dalla prima edizione di questo volume del 2004 ad oggi la psicologia positiva è cresciuta notevolmente in termini qualitativi e quantitativi. I costrutti teorici si sono sempre più consolidati sulla base di evidenze scientifiche che si riflettono nell'opportunità di favorire e incrementare l'applicazione e l'intervento su più ambiti: lavoro, salute, educazione e vita quotidiana. Nel tentativo di evidenziare e valorizzare questo processo di crescita Stephen Joseph ha curato questa seconda edizione (costituita da 11 parti e 47 capitoli, per un totale di ben 830 pagine) raccogliendo un'ampia varietà di contributi riferiti alle diverse aree di interesse della psicologia positiva. Alcuni contributi, già presenti nella passata edizione, sono stati aggiornati e integrati con nuove ricerche, mentre altri capitoli sono stati inseriti ex novo, con nuovi contenuti. Nello specifico, il volume presenta approfondimenti teorici e pratici circa la prospettiva eudaimonica, il coaching, la psicologia occupazionale, l'auto mutuo aiuto e la psicologia della riabilitazione. Particolarmente interessanti sono gli approfondimenti storici e filosofici. A tal proposito, nel capitolo introduttivo, il curatore evidenzia l'importanza di ampliare il contributo della prospettiva eudaimonica, allo scopo di rinforzare un approccio umanistico alla psicologia che sappia integrare e valorizzare la disciplina. Del resto "gli psicologi positivi non hanno inventato lo studio del benessere", ci dice Stephen Joseph, "e dobbiamo effettivamente ringraziare i precursori della psicologia umanistica quali Rogers e Maslow che hanno largamente contribuito a costruire una prospettiva positiva della disciplina". Ridefinire le origini teoriche e ritrovare le radici da cui si sono ramificati e sviluppati i diversi filoni di ricerca diviene fondamentale per affermare l'identità della disciplina.

Tutti questi aspetti vengono successivamente ripresi nella I parte del volume (*Historical and Philosophical Foundations*) in cui si descrivono i principi filosofici, i paradigmi teorici e i presupposti epistemologici a cui si riferisce la psicologia positiva.

Nella II parte (*Values and Choices in Pursuit of the Good Life*) si parla invece di valori, di significato attribuito agli ambiti di vita quotidiana, di crescita personale, di obiettivi di vita e di autodeterminazione, riguardo alla qualità di vita e al benessere personale e sociale.

Nella III parte (*Practices for Health and Well-Being*) si entra nella dimensione della salute, con particolare riferimento alle pratiche che favoriscono il benessere. Si parla del ruolo che occupano le attività fisiche e di come l'auto mutuo aiuto e il coaching consentano di applicare la psicologia positiva alla vita quotidiana.

La IV parte (*Method and Processes of Teaching and Learning*) evidenzia il valore che la psicologia positiva può assumere nei processi d'insegnamento e apprendimento attraverso un'educazione positiva. L'ambito educativo e scolastico si conferma essere un campo di applicazione privilegiato entro cui implementare programmi d'intervento orientati alla prevenzione primaria e allo sviluppo del benessere.

Nella V parte (*Positive Psychology at Work*) gli autori mettono in luce come l'applicazione della psicologia

positiva in ambito lavorativo possa favorire il benessere individuale e organizzativo. Migliorare la qualità dell'esperienza lavorativa significa influire positivamente sulla produzione e sulla crescita dell'organizzazione.

Con la VI parte (*Health Clinical, Counseling and Rehabilitation*) si entra nell'ambito clinico. Si riporta per esempio una visione critica del DSM sostanzialmente costituito da criteri diagnostici basati sul sintomo, sul problema e sul disfunzionamento in cui gli autori auspicano e propongono lo sviluppo e la pratica di una psicologia clinica più orientata al positivo. In altri contributi di questa sezione si evidenzia inoltre come il counseling psicologico e la riabilitazione possano trarre beneficio dalle teorizzazioni e applicazioni della psicologia positiva.

Nella VII parte (*Contexts of Clinical Practice*) si descrive l'approccio psicoterapeutico della Well-Being Therapy, si prende in esame il ruolo della speranza come fattore che promuove cambiamenti positivi e si parla di crescita post-traumatica.

La parte VIII (*Inner Resources and Positive Development Across the Life Span*) riguarda le risorse interiori e lo sviluppo positivo nel corso della vita. Si parla della funzione che l'intelligenza emotiva esercita nelle relazioni sociali, nel contesto lavorativo, in educazione e nelle risorse umane. Inoltre viene approfondito il ruolo della gratitudine nel favorire il raggiungimento del benessere personale negli adulti e nei giovani. La sezione si conclude con la presentazione di modelli teorici e applicazioni che riguardano la fase finale della vita e in particolare i fattori che favoriscono un invecchiamento positivo.

Nella parte IX (*Building Community Through Integration and Regeneration*), riferita ai processi di integrazione e rigenerazione sociale, viene descritto il ruolo dell'esperienza ottimale nelle persone con disabilità e indagata la qualità dell'esperienza percepita dai caregiver impegnati in attività di cura e assistenza. Nel chiudere questa sezione del volume si esplora il ruolo del perdono nelle relazioni intime e sociali.

Si arriva così alla X parte (*Public Policy and Systems for Resilience and Social Planning*) che si occupa di politiche sociali orientate alla pianificazione sociale e allo sviluppo di comunità resilienti. Promuovere coesione sociale e favorire quindi legami sociali significa migliorare le politiche comunitarie e la qualità della convivenza civile. Tali interventi contribuiscono a promuovere processi di resilienza, intesa come costruito dinamico, sistemico e complesso che coinvolge aspetti individuali, familiari, sociali e culturali.

Nell'ultima parte del volume (*Signposts for the Practice of Positive Psychology*) sono riportate alcune linee guida per la pratica della psicologia positiva: si parla d'immagine corporea positiva e benessere, del valore che può assumere l'integrazione degli aspetti negativi con quelli positivi nell'esperienza umana e, nel capitolo finale, il curatore trae le sue riflessioni conclusive e delinea quelle

che possono essere le prospettive future della psicologia positiva.

Questa pubblicazione conferma che la disciplina ha una sua chiara e definita identità. In virtù dei contributi riportati nel volume si può certamente dire che la psicologia positiva offre costrutti validi e applicazioni

efficaci che assicurano la sua solidità scientifica e rilanciano lo sviluppo di ulteriori ricerche e applicazioni.

A cura di Andrea Fianco, Università degli Studi di Milano

**L'ANZIANO COME PRESENZA LIBERATRICE DI ENERGIA:
UNA CONVERSAZIONE CON RITA D'ALFONSO.**

Marta Scrignaro

In una riunione tra noi della redazione della newsletter della Società Italiana di Psicologia Positiva, è emerso il desiderio di proporre a voi, nostri lettori, l'incontro con professionisti che lavorano sul territorio nazionale e che cercano di in-formare la loro azione professionale dei principi e dei costrutti della Psicologia Positiva. Crediamo, infatti, che sia importante che la nostra newsletter possa offrire, accanto ad una riflessione frutto della ricerca scientifica accademica, resoconti autobiografici che nascono dal *mantenere i piedi ben piantati sulla terra delle esperienze reali* (Rogers, 1980, p.56). Come ci ricorda, infatti, Carl Rogers nel proseguo della sua opera "Un modo d'essere" *rapporti autentici con le persone, mani sporche di terra, un tramonto da osservare, sono tutte cose necessarie; (...) valorizzo le occasioni in cui meditare, pensare, ma questo deve essere bilanciato da azioni concrete - interagire con delle persone, produrre qualcosa, un fiore, un libro, un oggetto di falegnameria (ibidem)*. È anche e forse soprattutto da tali azioni che la Psicologia Positiva è nata ed è anche e soprattutto in questo ambito che può portare un suo contributo importante e specifico nel sostenere nella persona umana, concreta e storicizzata, quella intrinseca spinta al *ben-essere* nel mondo.

Personalmente non conosco nessun altro modo di combinare i vissuti esperienziali più profondi con le più alte astrazioni cognitive e le acquisizioni teoriche, se non vivere l'esperienza su una base totale, riascoltarla su una base cognitivo-esperienziale, e quindi studiarla una volta ancora dal punto di vista intellettuale (ibidem, p. 74).

L'incontro con Rita D'Alfonso è stato l'incontro con una donna che, nell'arco della sua esistenza personale e professionale, ha provato sempre ad incarnare questo percorso conoscitivo esplicitato da Carl Rogers. Come sempre accade quando si ha la fortuna e il privilegio di ascoltare autobiografie informate da questa tensione continua - volta a verificare nell'esperienza quanto appreso nelle teorie e a cercare teorie esplicative di una intuizione esperienziale - sono uscite dalla Fondazione Casa Famiglia San Giuseppe di Vimercate diverse da come sono entrata.

Come è iniziata la tua esperienza lavorativa nell'ambito della psicologia positiva applicata agli anziani? Puoi parlarci dei tuoi lavori o progetti di ricerca in questo ambito?

La prima cosa da dire è che ho iniziato il lavoro con gli anziani prima di conoscere la Psicologia Positiva, anche se di fatto ho sempre lavorato in una logica di valorizzazione delle risorse della persona. L'inizio del mio lavoro con gli anziani è stato del tutto casuale perché nasco come

insegnante. Nel 1973 mi sono laureata in lettere e poi ho iniziato ad insegnare prima alle superiori e poi alle medie. Nel 1980 mi sono iscritta alla Facoltà di Psicologia a Padova e mentre facevo il tirocinio per la laurea in un centro comunale per bambini la psicologia di riferimento mi ha chiesto se ero disponibile ad andare a fare dei test a delle persone anziane...Da lì è nato tutto, perché quei test sono serviti per una ricerca che aveva come sua finalità quella di confermare la validità di un metodo di riorientamento per gli anziani, il metodo della Reality Orientation Therapy. Devi tenere conto che in quegli anni non era semplice come adesso cercare di realizzare delle ricerche sul campo che avessero una dignità scientifica; i mezzi a disposizione erano molto più poveri, fare elaborazioni statistiche era un procedimento molto lungo e complesso. Ebbene, questa ricerca è stata pubblicata su *Medicina Geriatrica* e diciamo che questo è valso la stima dei dirigenti e dei colleghi della casa di riposo con il quale da allora abbiamo avviato altri studi e altri progetti, come ad esempio uno studio sull'immagine del corpo degli anziani non autosufficienti. A partire da queste prime esperienze, lentamente sono rimasta a lavorare in RSA come psicologa. È importante dire che, in quegli anni, non esisteva la figura del psicologo in RSA, probabilmente sono stata tra le prime in Italia. Collaboravo molto con le colleghe animatrici ed educatrici e, per anni, ho coniugato i due ruoli di insegnante a scuola e di psicologa in ambito geriatrico. Questo doppio ruolo è stato molto prezioso, perché mi ha permesso di introdurre una logica anche pedagogica all'interno del mondo geriatrico, che allora era molto legato ad una concezione prevalentemente sanitaria-assistenziale. Negli anni ho poi realizzato molti lavori utilizzando il metodo autobiografico a partire dall'approccio della Viney sulle storie di vita negli anziani; abbiamo organizzato corsi di aggiornamento invitando anche Duccio Demetrio. È iniziata poi l'era di ampi progetti territoriali che avevano come obiettivo la valorizzazione dell'anziano come fonte storica; penso al progetto "Il tempo ritrovato", "Dalle storie alla Storia" con studenti degli Istituti Superiori, al progetto "Due stagioni". Ho realizzato, in collaborazione con altre RSA, il progetto CinemAnziani, finanziato poi dalla Regione Lombardia. Si tratta di un progetto di sperimentazione di percorsi di cinematerapia che aveva quale sua finalità quella di verificare l'efficacia terapeutica del film di qualità nella popolazione anziana non autosufficiente. La visione di film di qualità, infatti, può svolgere una funzione di sollecitazione delle memoria biografica ed episodica, ma anche di apertura a sentimenti, emozioni che aiutano a comprendere e

riconoscere la personale esperienza di vita, divenendo rinforzo dell'autostima. Queste esperienze e molte altre, tra cui anche la realizzazione di convegni quali "Identità e memoria dell'anziano" e "Anziani in Gioco", sono accadute tutte prima del mio incontro con la psicologia positiva. Quando l'ho incontrata mi sono sentita legittimata nel dire che tutti questi lavori si inseriscono nell'alveo della psicologia positiva dando così anche uno spessore scientifico a questa mia spinta realizzativa.

Da dove pensi che arrivi, allora, in te questo sguardo positivo, di valorizzazione delle risorse? Si tratta di una predisposizione personale oppure è frutto dell'incontro con specifici professionisti o autori del settore?

Dal punto di vista personale ho sempre avuto buone esperienze con le persone anziane, sono stata circondata da zie, nonni che hanno avuto grande importanza nella mia vita, per cui credo che, in parte, la mia storia di vita mi abbia predisposta ad un rapporto e ad uno sguardo positivo verso le persone anziane. Ma il motore di tutto credo sia stato quello di considerare l'anziano, qualsiasi anziano, anche quello non più autosufficiente o affetto da demenza, come una fonte e una presenza educativa per i giovani. Lavorando nella scuola, mi rendevo conto di come ciò che viene definito presentismo abbinato e il consumismo - che portano a guardare le azioni che compiono solamente per il loro risvolto nel presente senza preoccuparsi della loro valenza per il futuro - fossero un qualcosa che appiattisse la dimensione esistenziale dei ragazzi. Ho iniziato a pensare che gli anziani, in quanto tali, aiutano a liberare le energie del giovane perché aprono con il loro stesso esserci ad una dimensione temporale che dura tutto l'arco di vita. L'esperienza di questi anni mi ha insegnato che sempre, a qualsiasi età e in qualsiasi situazione, è possibile apprendere. Certo, dobbiamo poi intenderci di che tipo di apprendimento si tratta, ma mi sembra che questa sia una visione ottimista molto importante da sollecitare nei giovani e coerente con gli assunti della psicologia positiva. Credo che non ci sia stato nessun giovane che, venuto qui in RSA, non abbia portato a casa qualcosa di importante per sé. L'incontro con l'anziano è di per sé arricchente perché ti dona lo spessore della storia e quindi una prospettiva temporale che va oltre il presente. Ma anche il giovane è risorsa per l'anziano, perché lo fa sentire fonte storica vivente, ridonando significato e dignità alla sua vita attuale. Osservare l'anziano da questa prospettiva del "fiorire" (flourishing) in ogni età della vita introduce alla categoria della speranza e della saggezza, dimensioni che la Psicologia Positiva ha ampiamente studiato.

Certamente sono stati importanti per me anche gli incontri con alcuni modelli teorici ed operativi. Prima di raccontare questo capitolo della mia storia nel mondo geriatrico, credo, però, sia utile fare alcune distinzioni all'interno della popolazione anziana. L'anziano in quanto tale non esiste. L'anziano sano è un uomo come gli altri, semplicemente con più anni.

Operare delle distinzioni di approcci e costrutti per l'anziano sano, credo sia fuorviante. Il riferimento che più mi ha accompagnato per lo studio dell'invecchiamento sano, a parte Cesa Bianchi che è un luminaire dell'invecchiamento creativo, è la prospettiva autobiografica. La teoria del sé come narrazione, secondo

me, si sposa perfettamente con quella tendenza naturale tipica della terza età che è la reminiscenza. Accogliere un metodo autobiografico come bussola per orientarsi nella relazione con l'anziano, si traduce in attenzioni, anche quotidiane, nell'ambito dell'assistenza. Nella RSA Casa Famiglia San Giuseppe stiamo cercando di realizzarlo, per cui, ad esempio, anche operatori sanitari vengono formati al metodo autobiografico. In questo modo ogni semplice azione come può essere quella dello scegliere l'abito da far indossare, o della preparazione del cibo, è informata da questo approccio. L'approccio autobiografico è molto importante, poi, per gli studi orientati alla comprensione e verifica di quale tipologia di memoria sia ancora sostenibile e valorizzabile nell'anziano con demenza.

Come teorie dell'invecchiamento mi sono sempre piaciute le teorie di Baltes che ha coniato il concetto di invecchiamento di successo. Baltes era un grande psicologo del Max Plank Institute di Berlino. A lui si deve l'intuizione del costrutto SOC, che sta per selezione, ottimizzazione, compensazione. Per spiegarla in breve lo stesso Baltes utilizzava la storia di vita del pianista Rubinstein, morto oltre i 90 anni. Rubinstein raccontava che per gestire la riduzione di forza e di abilità prodottesi con la vecchiaia, aveva dovuto ridurre l'ampiezza del repertorio pianistico e suonare meno pezzi (selezione), spendere più tempo nell'esercitarsi (ottimizzazione) e ricorrere ad alcune strategie come, ad esempio, eseguire più lentamente i pezzi lenti in modo da dare lo stesso il senso di velocità al pezzo più veloce (compensazione).

Credo che la Psicologia Positiva possa contribuire a promuovere il benessere della popolazione anziana sana attraverso la diffusione e la pratica di esperienze legate a costrutti quali il flourishing, la saggezza, la speranza, la felicità. Con la sua attenzione al benessere soggettivo e sociale, la Psicologia Positiva offre una dimensione attenta alla qualità dell'esperienza. Importante per l'anziano è la valorizzazione del senso di padronanza sulla propria vita, ma personalmente credo che le risorse più significative che aiutano l'anziano e che sono presenti anche nell'anziano con demenza, almeno entro un certo grado di malattia, siano legate al mantenimento di risorse emotive e sensoriali. La Psicologia Positiva non offre teorie specifiche nei confronti del lavoro con l'anziano disorientato e confuso, ma offre una serie di costrutti che possono funzionare da sfondo integratore.

Dopo aver brevemente parlato dell'anziano sano, vorrei ora affrontare l'invecchiamento patologico.

Innanzitutto, bisogna dire che negli anni mi sono occupata di demenza. In quest'ambito trovo molto interessante il Metodo Validation. L'approccio Validation è una pratica; ci si forma attraverso l'esperienza per cui non si trovano molti testi scritti. Si basa su un approccio validante l'esperienza, ossia nel dialogo con l'anziano affetto da demenza ciò che conta non è la veridicità o meno di quanto egli racconta, bensì se è vera l'emozione che vive. Si valida e si accoglie l'emozione, permettendogli di esprimerla e questo favorisce una riduzione, anche se momentanea, del disturbo comportamentale. Il metodo insegna a non aver paura delle emozioni dell'anziano con demenza; esso insegna a porre le giuste domande all'anziano affinché percepisca che la sua esperienza viene accolta come degna di valore. Lo trovo un metodo stupendo che mi ha insegnato tantissimo anche a livello personale, ed è molto coerente con i presupposti della

Psicologia Positiva. Utilizzo molto anche il metodo conversazionale di Vigorelli che si fonda sul metodo della conversazione felice con l'anziano affetto da Alzheimer.

Credo che i costrutti della psicologia positiva possano essere molto utili al sostegno dell'invecchiamento positivo ed ottimale, sarebbe molto interessante capire come questi stessi costrutti possano essere applicati non esclusivamente al campo della ricerca ma anche nel sociale, perché a volte si stenta ad informare la realtà concreta nella quale si vive e si lavora. Personalmente ho fondato l'Associazione "0-100 positivamente" attraverso cui abbiamo promosso diverse iniziative, dagli aperitivi positivi, alla formazione per i docenti sul vedere lo studente come risorsa, abbiamo proposto tre serate in una piccola biblioteca comunale sui temi dell'ottimismo, del fiorire e della preoccupazione. Faremo anche degli interventi all'Università del Tempo Libero di Agrate. L'esperienza sul territorio mi suggerisce che la gente è in grado di cogliere la sfida della Psicologia Positiva senza per questo eluderne lo spessore scientifico.

Se dovessi pensare a degli sviluppi in termini di ricerca in quest'ambito?

Credo sarebbe molto utile approfondire il concetto di lutto secondo la teoria Dual Process di Stroeber e Schut che rintracciano un vissuto di lutto anticipatorio nell'esperienza del caregiver di congiunti con demenza. Secondo la teoria Dual Process, una persona per uscire dal lutto anticipatorio deve affrontare due grossi blocchi: uno di natura emotiva legato al non lasciarsi andare e l'altro di natura pragmatica legato al doversi assumere dei ruoli e dei compiti nuovi in una nuova quotidianità privata della presenza dell'altro. Guardando alla mia esperienza in RSA e alle interviste fatte ai coniugi dei nostri ospiti questo doppio movimento emerge fortemente. Sarebbe molto bello approfondire questo nuovo filone, perché permetterebbe anche una pratica di promozione del benessere del caregiver che sia disgiunta dalla gestione del

congiunto malato, bensì che sia orientata esclusivamente al caregiver in quanto persona. Abbiamo iniziato a riflettere su questo tema con alcuni colleghi di altri centri e strutture per anziani, in collegamento anche all'Università di Padova e credo che anche la Psicologia Positiva potrebbe offrire un suo prezioso contributo.

Credo sarebbe molto interessante operare un confronto tra gli approcci più validi usati per promuovere il benessere dell'anziano non autosufficiente, come ad esempio il gentle care, la mindfulness e la stimolazione sensoriale, e i costrutti della Psicologia Positiva.

Guardo l'orologio e mi rendo conto che sono passate quasi due ore e che devo lasciare la nostra testimone al suo lavoro quotidiano. Fatico ad andarmene perché profondamente grata per aver incontrato una donna e una professionista ricca di vitalità e desiderosa di proseguire su questa strada con quella curiosità ed energia tipiche degli inizi, anche se è ormai da 35 anni che lavora in questo ambito....lavorare secondo una prospettiva positiva non è fonte di benessere solo per l'altro che ci incontra, ma innanzitutto per noi...

Rita D'Alfonso nasce a Pavia il 21 dicembre del 1949. Dopo una laurea in lettere moderne (1973) e numerosi anni di insegnamento nella scuola primaria e secondaria di secondo grado, si laurea in psicologia presso l'Università di Padova (1986) e si specializza presso la scuola ASIPSE di Milano divenendo psicoterapeuta cognitivo comportamentale.

Da più di trent'anni lavora in qualità di psico-gerontologa e attualmente svolge attività libero professionale e di consulenza presso la RSA Casa Famiglia San Giuseppe di Vimercate.

È Presidente dell'Associazione di promozione sociale 0-100 Positiva-mente e socio ordinario della Società Italiana di Psicologia Positiva.

Email: ritage@alice.it cell. 3487701138 e 3342452850

I CONGRESSI DI PSICOLOGIA POSITIVA ESTATE 2015

GIORNATE NAZIONALI DI PSICOLOGIA POSITIVA VIII EDIZIONE Nutrire positività. Ricerche e interventi per la promozione del benessere Bergamo, 12-13 giugno 2015

Venerdì 12 e sabato 13 giugno si è tenuta l'ottava edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva Nutrire positività. Ricerche e interventi per la promozione del benessere. A fare da cornice a questo evento è stato l'ex-monastero di S. Agostino, un complesso monumentale di rara bellezza in cui ha sede il Dipartimento di Scienze Umane e Sociali dell'Università di Bergamo.

Anche quest'anno il convegno ha ben rappresentato i principali campi di ricerca e di intervento della Psicologia Positiva, richiamando l'attenzione di un grande numero di docenti, ricercatori, professionisti e studenti provenienti da diverse regioni italiane. Due lezioni magistrali, 10

sessioni tematiche, 3 simposi, 2 sessioni poster, 4 workshop e una tavola rotonda hanno costituito la struttura portante del programma scientifico di questa edizione del convegno. Le lezioni magistrali sono state affidate a studiosi stranieri di riconosciuta fama nel panorama internazionale della Psicologia Positiva. In particolare, nella prima lezione, tenuta dal prof. Willibald Ruch (Universität Zurich), è stata presentata una rassegna dei modelli teorici e delle recenti ricerche che hanno analizzato gli effetti dell'umorismo sul benessere psicologico. La seconda lezione, tenuta dal prof. Frank Fincham (Florida State University), ha esplorato invece le connessioni tra la Psicologia Positiva e gli approcci teorici

e di ricerca focalizzati sull'analisi delle relazioni interpersonali.

I contributi scientifici presentati dai partecipanti al convegno (56 comunicazioni orali e 36 poster) hanno riguardato le diverse aree della Psicologia Positiva: clinica, salute, lavoro, educazione fino ad arrivare alla metodologia della ricerca. A queste aree tematiche hanno rivolto la loro attenzione anche i 4

workshop promossi e organizzati dal Comitato Scientifico del convegno: 1) Mindfulness e psicologia positiva; 2) Individuare e sviluppare le risorse per la resilienza di persone e organizzazioni; 3) Creatività e innovazione nella progettualità umana; 4) Lo story-telling come strumento di promozione del benessere in ambito educativo, formativo e clinico.

Il convegno è stato contrassegnato da molti momenti di confronto e dibattito, alcuni dei quali anche di carattere interdisciplinare. Segnaliamo a questo proposito il simposio Il concetto di felicità e il suo spazio semantico: prospettive a confronto, organizzato da Igor Sotgiu (Università di Bergamo), e l'interessante tavola rotonda dedicata al tema Nutrire positività, alla quale hanno partecipato Giuseppe Masera (Università di Milano-Bicocca), Emanuela Prato Previde (Università di Milano),

Donato Speroni (Istituto per la Formazione al Giornalismo di Urbino) e Antonella Delle Fave (Università di Milano), che ha svolto la funzione di moderatrice del dibattito. Nell'ambito delle GNPP si è svolta anche l'Assemblea Generale della SIPP con l'approvazione del bilancio e la raccolta di idee per nuove iniziative per il prossimo anno.

Come nelle passate edizioni, non è mancato poi un momento di condivisione e scambio più informale: l'happy hour con buffet, tenutosi nella serata di venerdì al Caffè del Tasso, nella splendida Piazza Vecchia di Città Alta.

Nel ringraziare ancora le 180 persone che hanno partecipato a questa edizione del convegno, ricordiamo che è possibile scaricare gratuitamente dal nostro sito (www.psicologiapositiva.it) l'Ebook of abstract contenente i riassunti di tutte le comunicazioni scientifiche presentate durante le giornate trascorse insieme. Non resta dunque che dare a tutti appuntamento alla prossima edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva! ☺

IV CONGRESSO MONDIALE DI PSICOLOGIA POSITIVA 25-28 giugno 2015, Lake Buena Vista, Florida, USA

Si è tenuta ad Orlando, Florida (Usa) il *Fourth World Congress of Positive Psychology*, dal 25 al 28 giugno scorsi. La sede congressuale era all'interno di Disney World, e tale scelta ha connotato l'intero congresso di un clima positivo e festoso. Si è visto confermato il trend in crescita del numero dei partecipanti, che si aggirava intorno al migliaio. La maggioranza di essi, tuttavia proveniva dal nord, centro e sud America. Buona anche la partecipazione australiana, mentre erano decisamente più carenti i partecipanti europei. Risulta inoltre interessante notare che, accanto a ricercatori ed accademici, la partecipazione è stata ampiamente caratterizzata da privati o rappresentanti di aziende, centri clinici o istituti che operano secondo l'approccio di positive psychology.

La opening session ha visto come protagonisti i due grandi pionieri della Psicologia Positiva statunitense: Martin Seligman e Tal ben-Shahar, che hanno illustrato i recenti sviluppi della disciplina e disegnato le linee di ricerca e intervento futuri. Entrambe le relazioni sono risultate molto entusiasmanti, sebbene i contenuti scientifici proposti non sempre siano stati all'altezza delle aspettative.

Molto attese ed altamente apprezzate anche le sessioni plenarie tenute da Carol Ryff, Carmelo Vazquez e Corey Keyes. Molti partecipanti hanno identificato questi come i contributi più significativi dell'intera conferenza. Carol Ryff si è focalizzata sul modello di benessere eudaimonico ed ha illustrato le più recenti implicazioni a livello di salute fisica, enfatizzando soprattutto la dimensione di obiettivi e scopi di vita. Ha continuato proponendo linee di intervento di promozione del benessere, da realizzarsi sia in contesti clinici che di promozione (*positive aging* in particolare). La *lecture* si è conclusa con la raccomandazione per gli psicologi

positivi di non trascurare la negatività e le problematiche individuali e sociali che fortemente caratterizzano la realtà del mondo attuale, dove disuguaglianze in ambito economico, educativo e sociale precludono a due terzi della popolazione mondiale di raggiungere uno stato di flourishing e benessere psicosociale.

Sulla stessa linea, la lecture di Carmelo Vazquez ha sottolineato come la Psicologia Positiva debba integrare con maggiore sistematicità il disagio, le emozioni negative e la psicopatologia, che caratterizzano inevitabilmente la condizione umana.

Corey Keyes infine ha illustrato il suo modello di salute mentale positiva e, partendo dalla narrazione di episodi di vita personali, ha fornito un modello di flourishing e resilienza psicologica, in una sessione molto apprezzata e partecipata.

Al contrario, è risultata deludente la sessione plenaria che aveva come titolo *Critics to Positive Psychology*. I leader dell'International Positive Psychology Association (IPPA) nelle figure di Martin Seligman, Barbara Fredrickson, Carmelo Vazquez, Mihaly Csikszentmihaly e Jonathan Haidt si sono riuniti per fornire risposte e feedback alle critiche fino ad ora emerse nei confronti del movimento di psicologia positiva. Kim Cameron le ha brillantemente riassunte, in particolare ponendo l'attenzione dell'audience su: le criticità di un approccio semplicistico, a volte considerato poco etico; l'utilizzo di strumenti di misurazione approssimativi, poco accurati, e sostanzialmente auto valutativi; il ricorso a disegni sperimentali manipolatori, i risultati ottenuti in molte ricerche spesso disconfermati o molto deboli da un punto di vista statistico. È stata poi aperta la discussione, dando la possibilità al pubblico di

segnalare altri elementi problematici. Molti hanno esposto personali punti di vista e criticità, in una sessione che sembrava essere molto partecipata e condivisa. Per esigenze tempistiche, tuttavia, Kim Cameron ha interrotto la discussione con il pubblico e ha chiesto a ciascuno dei leaders di fornire una risposta costruttiva alle criticità emerse. Barbara Fredrickson ha sottolineato l'importanza di queste critiche per permettere al ricercatore di migliorarsi e superare i propri impliciti bias cognitivi. Anche Carmelo Vazquez ha condiviso alcune delle criticità emerse, specialmente inerenti ad una eccessiva semplificazione e focalizzazione esclusiva su elementi di positività. Al contrario, gli interventi di Martin Seligman e Jonathan Haidt hanno avuto un carattere fortemente superficiale e difensivo, senza fornire una costruttiva risposta ai detrattori della Psicologia Positiva. L'impressione generale rispetto a questa sessione plenaria è stata quella di aver sprecato una valida occasione di scambio e confronto, che avrebbe portato ad un futuro miglioramento nella disciplina scientifica della Psicologia Positiva.

Le restanti giornate sono state caratterizzate da molteplici sessioni in parallelo, che spaziavano dagli ambiti clinici, di salute, lavoro e educativi. Non sempre tuttavia la qualità delle presentazioni orali e dei poster presentati è stata all'altezza di altre recenti conferenze di psicologia positiva (ad esempio quella dell'European Association of Positive Psychology di Amsterdam).

A conclusione delle giornate congressuali è stato presentato il progetto di creare le sub-sezioni di Positive Clinical Psychology e Positive Health Psychology all'interno della IPPA, che affiancheranno quelle di Work Psychology e la SIPPA (students) Tali progetti sono stati accolti con entusiasmo.

Le prospettive per le prossime conferenze, pertanto, configurano una maggiore attenzione alla qualità scientifica dei contributi e auspicabilmente, ad una maggiore specializzazione nelle aree di salute e clinica, attraverso la creazione delle relative sub-sezioni.☺

A cura di Chiara Ruini, Professore di Psicologia Clinica presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Bologna.

WWW...

Dal 2013 anche l'India vanta una società nazionale di psicologia positiva, la Indian Association of Positive Psychology (IAPP). Si tratta di una comunità di eminenti ricercatori, accademici, professionisti e studenti che condividono l'intento di promuovere la scienza e la pratica della psicologia positiva nel proprio paese. La IAPP è attiva sia a livello di ricerca che nella diffusione della psicologia positiva tramite pubblicazioni scientifiche, servizi di consulenza e training, seminari, workshop e conferenze. Inoltre la IAPP aspira a fornire il proprio contributo al dibattito internazionale sui temi della psicologia positiva, nella convinzione che, attraverso collaborazioni a livello globale con istituzioni universitarie, professionisti sul campo e con il più vasto pubblico, sia possibile promuovere una migliore comprensione del positive human functioning e contribuire così alla crescita e al benessere della società.

Per saperne di più: www.iapp.org.in/index.html



Ci vediamo al prossimo numero!