

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 3 – Ottobre 2006 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

I MERCOLEDÌ POSITIVI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA

I “Mercoledì Positivi” sono incontri di circa due ore aperti a tutti i soci in cui viene presentata una relazione su un tema preordinato per poi aprire la discussione e il confronto con l'obiettivo di fare il punto delle conoscenze attuali in materia.

Il primo incontro si è svolto lo scorso 4 ottobre. Stefano Gheno ha presentato una relazione sul tema dell'empowerment. Erano presenti circa una dozzina di soci e la discussione si è rivelata interessante confermando la “bontà” di questo tipo di incontri nello stimolare e permettere il confronto.

Il prossimo incontro si svolgerà il 13 dicembre. Il tema sarà la psicoacustica e il relatore Gubert Finsterle. Appuntamento alle ore 18,00 presso la sede di via Settembrini, 2 a Milano.

La partecipazione è gratuita ma è necessario prenotarsi via e-mail entro il 6 dicembre.

I “Mercoledì Positivi” sono anche l'occasione in cui i gruppi di lavoro possono rendere visibili le loro attività. ☺

RINNOVO DEGLI ORGANI SOCIALI

Lo scorso giugno il presidente Gian Franco Goldwurm ha rassegnato le proprie dimissioni. Pertanto è subentrata in carica Antonella Delle Fave, già Presidente Eletto. L'Assemblea ha eletto Federico Colombo come nuovo Presidente Eletto.

Inoltre entro la fine dell'anno si terranno le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo.

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*
Andrea Gaggioli - *Consigliere*

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

La newsletter ha ormai assunto una precisa fisionomia nella grafica e nei contenuti con la presenza di rubriche, news e articoli. In questo numero ospitiamo un articolo che riguarda il “Subjective Well-Being” o benessere soggettivo. Buona lettura! ☺

IL BENESSERE SOGGETTIVO E LA RICERCA DELLA FELICITÀ

Federico Colombo

Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale - Scuola Asipse

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) ha indicato la promozione della salute come l'obiettivo principale della medicina, e ha definito la salute come una condizione di benessere fisico, psicologico e sociale. Seguendo la definizione di qualità della vita data da Sartorius (1993): «La qualità della vita, in senso ampio, è la costellazione delle componenti oggettive e soggettive del benessere dell'individuo. In senso ristretto, si pone maggior enfasi sulla percezione e valutazione della vita, e la qualità della vita riguarda la soddisfazione per i diversi aspetti della vita e il benessere generale», possiamo affermare che il benessere soggettivo è l'essenza della qualità della vita (Goldwurm 2002).

Il benessere soggettivo (“subjective well-being” nella letteratura anglosassone) comprende una componente cognitiva e una emotiva. La prima corrisponde al giudizio che una persona dà alla propria vita in generale e ai suoi domini principali (ad esempio, il lavoro), e si identifica con la soddisfazione della vita.

La componente emotiva implica contemporaneamente emozioni piacevoli (abituamente chiamate “positive”) e un livello basso di emozioni spiacevoli o cosiddette “negative” (Diener 2000). Più che rappresentare i poli opposti di un continuum, le emozioni piacevoli e spiacevoli sono fattori differenti che correlano con variabili diverse e sono mediati da sistemi neurologici separati (Damasio et al. 2000, Pelletier et al. 2003).

In sostanza, quindi, il benessere soggettivo è un costrutto multidimensionale, e questa complessità può rendere conto di alcuni risultati divergenti emersi in studi che utilizzano modalità diverse di valutazione del benessere soggettivo quali scale self-report a uno o più item, campionamento delle esperienze, raccolta di memorie, ecc. Inoltre talvolta l'attenzione è stata posta sui soli aspetti cognitivi, mentre altre volte sugli

aspetti emotivi, positivi e/o negativi.

È utile allora richiamare il concetto di “frazionamento o desincronia della risposta” (Sanavio 1985) che sembra particolarmente applicabile anche nel caso del benessere soggettivo. I diversi sistemi cognitivi ed emotivi che sottendono al costrutto sarebbero relativamente autonomi come effetto di differenti pressioni ambientali e culturali. Questa relativa autonomia causerebbe il frazionamento o desincronia della risposta che è stata rilevata in alcuni studi ed erroneamente interpretata come una prova di scarsa validità di costrutto.

È quindi necessario predisporre misure che indagano le diverse componenti del benessere soggettivo e che utilizzino modalità adeguate ai diversi sistemi. Ad esempio, gli strumenti self-report sono più idonei a rilevare gli aspetti cognitivi legati alla soddisfazione, mentre il campionamento delle esperienze è più appropriato per lo studio degli aspetti emotivi.

Molti autori identificano il benessere soggettivo con la felicità (Diener, Lucas & Oishi 2002). Questa operazione rende il dibattito sul benessere soggettivo ancora più aperto e stimolante ma, al tempo stesso, difficile da ricomporre, richiamando il dibattito filosofico millenario tra edonismo ed eudemonismo (Belle, et al. 2000, Csikszentmihalyi 1999, 2000, Gaskins 1999, Reiss 2000, Ryff 1989, Sink 2000, Smith 2000, Waterman 1993). Infatti viene stabilita un'equivalenza tra il termine inglese “happiness” (felicità) e quello greco “eudaimonia” (eudemonia).

Secondo Csikszentmihalyi (1999), ad esempio, la ricerca della felicità è la base della motivazione individuale e del benessere sociale, e ad un approccio materialista bisogna contrapporre uno psicologico (in passato chiamato “spirituale”) in cui la felicità è vista come uno stato mentale. Inoltre la felicità non è qualcosa che accade alle persone, ma qualcosa che le persone possono

far accadere.

Waterman (1993) e Ryff (1989) mettono in dubbio la bontà della traduzione di "eudemonia" con "felicità", proponendo modelli alternativi di benessere soggettivo (che chiamano con nomi diversi).

L'approccio alla felicità più prolifico finora è stato probabilmente quello di Fordyce (Goldwurm 1995). Questo ricercatore americano, antesignano della psicologia positiva, ha definito le condizioni personali che accomunano gli individui felici e ha dimostrato che possono anche essere manipolate come una sorta di variabili indipendenti (Fordyce 1977, 1983, 1986, 2000) che producono come effetto una modificazione del benessere personale. In questa prospettiva ritroviamo l'attenzione sia agli aspetti cognitivi che a quelli emotivi del modello del benessere soggettivo presentato più sopra, ma anche gli aspetti del funzionamento positivo ripresi poi negli studi della Ryff. Così la felicità, o benessere personale, viene vista come una condizione di lunga durata, che si riflette in tratti di personalità, valori e atteggiamenti e nello stile di vita dell'individuo (Goldwurm, Baruffi & Colombo 2004).

Bibliografia

Belle D., Doucet J., Harris J., Miller J., & Tan E. (2000). Who is rich? Who is happy? *American Psychologist*, 55, 10: 1160-1161.

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why we aren't happy? *American Psychologist*, 54, 10: 821-827.

Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55, 10: 1163-1164.

Damasio A.R., Grabowski T.J., Bechara A., Damasio H., Ponto L.L.B., Parvizi J., Hichwa R.D. (2000). Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions. *Nature Neuroscience*, 3, 10: 1049-1056.

Diener E. (2000). Subjective Well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 1: 34-43.

Diener E., Lucas R.R. & Oishi S. (2002), "Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction", in C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.63-73), Oxford University Press, Oxford.

Fordyce M.W. (1977), Development of a Program to Increase Personal Happiness, *Journal of Counseling Psychology*, 24, 6, 511-521.

Fordyce M.W. (1983), A Program to Increase Happiness: Further Studies, *Journal of Counseling Psychology*, 30, 4, 483-498.

Fordyce M.W. (1986) The Psychap Inventory; A multi-scale test to measure happiness and its concomitants. *Social Indicators Research* 18/1: 1-33.

Fordyce M.W. (2000), *Human happiness: its nature and its attainment*, Unpublished book, Edison Community College, Fort Myers, FL, USA.

Gaskins R.W. (1999). "Adding legs to a snake": A reanalysis of motivation and the pursuit of happiness from a Zen Buddhist perspective. *Journal of Educational Psychology*, 91, 2: 204-215.

Goldwurm, G.F. (1995). Apprendere la "felicità" per migliorare la qualità della vita: una questione aperta. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 1, 3, 35-47.

Goldwurm G.F. (2002), "Quality of Life and Health Promotion", in G.F. Goldwurm, F. Colombo, & S. Masaraki (Eds.), *Proceedings of International CIANS Conference 2001: Neuropsychophysiology and Behavioural Intervention in Psychosomatics, Stress Disorders and Health Promotion* (pp.3-14.), CIANS, Milano

Goldwurm G.F., Baruffi M. & Colombo F. (2004), *Qualità della vita e benessere psicologico. Aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felice.*, McGraw-Hill, Milano.

Pelletier M., Bouthillier A., Levesque J., Carrier S., Breault C., Paquette V., Mensour B., Leroux J.M., Beaudoin G., Bourgouin P., Beaugregard M. (2003). Separate neural circuits for primary emotions? Brain activity during self-induced sadness and happiness in professional actors. *NeuroReport*, 14, 8: 1111-1116.

Reiss S. E. (2000). Human individuality, happiness, and flow. *American Psychologist*, 55, 10: 1161-1162.

Ryff C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6: 1069-1081.

Sanavio E. (1985). L'assessment psicofisiologico nella clinica comportamentale. *Terapia del Comportamento*, 7: 21-59.

Sartorius N., (1993), "A WHO method for the assessment of health-related quality of life (WHOQOL)", in S.R. Walker, R.M. Rosser (eds.), *Quality of life assessment: key issues in the 1990s* (pp.201-208). Kluwer Academic Publishers, Dordrecht.

Sink J.R. (2000). Why can't we measure happiness? *American Psychologist*, 55, 10: 1162-1163.

Smith T.B. (2000). Cultural value and happiness. *American Psychologist*, 55, 10: 1162.

Waterman A.S. (1993). Two conception of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 4: 678-691. ☺

NOVITA' EDITORIALI

📖 Antonella Delle Fave (a cura di). **Dimensions of well-being. Research and intervention.** Milano: Franco Angeli, 2006.

Il volume, in lingua inglese, si propone di fornire una panoramica il più possibile esaustiva dei recenti studi nell'ambito della psicologia positiva, selezionati e curati da Antonella Delle Fave, presidente della società Italiana di Psicologia Positiva e dello European Network of Positive Psychology.

Il libro raccoglie i contributi più significativi presentati al secondo congresso europeo di psicologia positiva che si è tenuta a Verbania nel luglio 2004. In tale occasione delegati provenienti da tutto il mondo hanno avuto l'opportunità di discutere le tematiche principali della psicologia positiva, quali creatività, benessere soggettivo, risorse e punti di forza personali, nella prospettiva dello sviluppo individuale e di comunità. I contributi selezionati sono molto vari per quanto riguarda argomenti, strumenti e metodologie. Nonostante trattino differenti questioni teoriche e di ricerca, condividono l'obiettivo di identificare componenti del benessere psicologico e modelli d'intervento che promuovano efficacemente lo sviluppo e la crescita positiva a livello individuale e culturale.

Il volume è diviso in sei parti, ognuna delle quali affronta uno specifico ambito della psicologia positiva. La Parte 1 comprende studi transculturali sul benessere ed offre informazioni sull'interazione tra fattori culturali e qualità di vita percepita. La Parte 2 tratta dello sviluppo positivo lungo il ciclo di vita. Le Parti 3 e 4 sono centrate sull'indagine dei fattori contestuali ed individuali che promuovono il benessere in ambito lavorativo e scolastico. La Parte 5 propone interventi psicoterapeutici focalizzati sull'implementazione delle risorse e dei punti di forza individuali. Infine, la Parte 6 è caratterizzata da un approccio interdisciplinare: i contributi mirano a coniugare lo studio del benessere psicologico con l'arte, la sociologia, il pensiero filosofico delle culture asiatiche e lo sviluppo di modelli matematici.

Il volume è stato ufficialmente presentato al terzo congresso europeo di psicologia positiva tenutosi a Braga (Portogallo) lo scorso luglio, riscontrando notevole successo. ☺

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

Siamo alla seconda 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.

Lasciamo l'Università degli Studi di Milano ma non lasciamo la città di Milano, e approdiamo in una realtà privata che si occupa di formazione post-universitaria, la Scuola Asipse, già Associazione per lo Studio e l'Insegnamento PsicoSocio-Educativo.

La Scuola Asipse è una scuola di formazione quadriennale in psicoterapia comportamentale e cognitiva riconosciuta dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Scientifica e, sotto la guida di Anna Meneghelli, Gian Franco Goldwurm e Spiridione Masaraki, ha sempre dedicato particolare attenzione all'aggiornamento culturale e scientifico di medici e psicologi. Oltre i corsi di specializzazione l'ASISPE si è distinta nell'organizzazione di convegni nazionali ed internazionali sul tema della psicoterapia, momenti di sintesi tra formazione, ricerca e pratica clinica.

È in questo contesto che per volontà del prof. Gian Franco Goldwurm, già da molti anni interessato al tema della qualità della vita, si consolida un gruppo di ricerca sulla psicologia positiva. Proprio dall'esperienza maturata nel campo della riabilitazione, della psicoterapia e del cambiamento personale deriva l'attenzione rivolta agli

aspetti applicativi della psicologia positiva. Presso la Scuola ASIPSE, si tengono corsi e si studiano gli effetti di diversi training inerenti alla psicologia positiva: come aumentare il benessere soggettivo, come incrementare l'ottimismo e come sviluppare la consapevolezza quotidiana attraverso la meditazione.

Tra questi ricordiamo il Subjective Well-Being Training, ripreso dagli studi di Fordyce, volto ad aumentare il benessere soggettivo, che ha dato interessanti risultati in termini di efficacia, incrementando il benessere percepito dai partecipanti al training. I risultati delle applicazioni in vari ambiti (soggetti non patologici, gruppi di adolescenti, gruppi di pazienti omogenei per patologia) comprovano inoltre l'utilità del Subjective Well-Being Training anche nel campo della prevenzione e del trattamento della psicopatologia.

Il Corso di Educazione all'Ottimismo, movendo i passi dagli studi di Seligman, relativi all'impotenza appresa e allo stile esplicativo, applica una procedura ed una serie di tecniche volte ad incrementare l'ottimismo, inteso come capacità di perseverare verso un obiettivo, senza scoraggiarsi di fronte agli ostacoli.

L'applicazione dei principi del corso appare dunque indicata per la popolazione generale, al fine di un miglioramento della propria condizione psicologica e a fini preventivi.

Il Corso di Meditazione, infine, promuove e sviluppa il senso di consapevolezza nella vita quotidiana, insegnando ad interrompere l'attività della mente per diventare padroni dei suoi meccanismi, senza farsi travolgere da errori cognitivi e distorsioni di pensiero. Gli studi hanno evidenziato, altresì, i benefici effetti della meditazione sulla salute generale, nel favorire specifiche modificazioni psicofisiche, che contrastano efficacemente gli effetti fisici dello stress sull'organismo.

I corsi sono riproposti ciclicamente presso la Scuola Asipse dal gruppo del prof. Goldwurm, i risultati degli studi e delle ricerche sono pubblicati da varie riviste del settore e presentati a convegni nazionali ed internazionali.

Per saperne di più o prendere contatti, è possibile visitare i siti:

<http://www.asipse.it>

<http://www.imipsi.it> ☺

EUROPEAN NETWORK FOR POSITIVE PSYCHOLOGY

Nello scorso numero della Newsletter di Psicologia Positiva vi abbiamo presentato il sito internet del Network Europeo di Psicologia Positiva. Durante il congresso europeo di psicologia positiva svoltosi a Braga lo scorso luglio è stato rinnovato il comitato che lo presiede. Ecco i nomi:

- Antonella Delle Fave, Università degli Studi di Milano, Presidente
- Alex Linley, University of Leicester, UK, Tesoriere
- Marta Bassi, Università degli Studi di Milano, Segretario
- Ilona Boniwell, Oxford Brookes University, UK
- Frank Byrne, Irish Management Institute, Dublin, Ireland
- Elaine Duncan, Glasgow Caledonian University, UK
- Teresa Freire, Universidade do Minho, Portugal
- Jane Henry, Open University, UK
- Felicia Huppert, University of Cambridge, UK
- Dimitri Leontiev, Moscow State University, Russia
- Charles Martin-Krumm, University of Rennes 2, Francia.

Complimenti ad Antonella Delle Fave e Marta Bassi, neoellette. ☺

WWW...

POSITIVE TECHNOLOGY JOURNAL

Il sito "Positive Technology Journal - Mind, brain, and emerging technologies" è un blog dedicato al mondo della tecnologia applicata nel campo delle neuroscienze con attenzione a diverse aree quali l'interfaccia computer-cervello, la realtà virtuale, l'intelligenza artificiale, i giochi. Come tutti i blog è aperto ai contributi dei visitatori.

Indirizzo web: <http://gaggio.blogspirit.com/> ☺

CONVEGNI - III CONVEGNO EUROPEO DI PSICOLOGIA POSITIVA

Braga, in Portogallo, è la seconda città del nord dopo Porto. Situata in un ambiente collinare, ha circa 160'000 abitanti e dal 3 al 6 luglio ha ospitato la 3rd European Conference on Positive Psychology, offrendo condizioni climatiche ottime.

Il convegno si è svolto nelle aule dell'Università del Minho, sotto l'attenta organizzazione di Teresa Freire. Vi hanno preso parte più di 270 colleghi provenienti da 31 paesi d'Europa e del resto del mondo.

L'Italia è stata la terza nazione come numero di partecipanti (8%) dopo il Portogallo, che in quanto Paese ospitante ha avuto la partecipazione più alta (22%), e Inghilterra (14%). Elevata anche la partecipazione di americani (7%), croati (7%), australiani (7%) e sudafricani (5%).

Il programma è stato molto ricco e ha compreso 26 simposi, 2 sessioni poster, 3 workshop brevi, e 5 letture magistrali. Queste ultime sono state affidate ad Antonio Damasio (University of Iowa, USA) sulla biologia delle emozioni, Susan Skevington (University of Bath, UK) sulla qualità della vita, Antonella Delle Fave (Università di Milano, Italia) sullo sviluppo della complessità, Robert Stebbins (University of Calgary, Canada) sulla prospettiva del tempo libero impegnato, ed infine a Mihaly Csikszentmihalyi (Claremont College, USA) sul flow.

Il programma è stato molto articolato e dal sito internet del convegno www.iep.uminho.pt/3ecpp/ è ancora possibile scaricare il libro degli Abstracts in formato PDF. ☺