

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 9 – Marzo 2008 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

I MERCOLEDÌ POSITIVI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA

Continua la serie dei “Mercoledì Positivi”, incontri di circa due ore in cui viene presentata una relazione su un tema pre-ordinato per poi aprire la discussione e il confronto con l'obiettivo di fare il punto delle conoscenze attuali in materia.

Il prossimo incontro si svolgerà il 14 maggio 2008, il tema sarà la musicoterapia. 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 9 maggio. ☺

CORSO DI PERFEZIONAMENTO PROMUOVERE BENESSERE NEI CONTESTI EDUCATIVI

È stato prorogato il bando per il corso di perfezionamento organizzato dalla Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca in collaborazione con ASL “Città di Milano” e Società Italiana di Psicologia Positiva. La domanda di ammissione dovrà essere presentata tassativamente entro il giorno 30 maggio 2008.

Il corso è rivolto a laureati in discipline psicologiche, pedagogiche e sociali, motivati a sviluppare una specifica competenza in materia di interventi di promozione del benessere nei contesti educativi.

Il percorso didattico è strutturato in moduli, realizzati mediante lezioni frontali e laboratori esperienziali. Il corso ha frequenza bisettimanale, il venerdì pomeriggio ed il sabato, dal 26 settembre 2008 al 30 maggio 2009. ☺

Società Italiana di Psicologia Positiva

c/o Scuola Asipse - IMIPSI

Via Settembrini, 2 – 20124 Milano

Web: www.psicologiapositiva.it

E-mail: psicologiapositiva@tiscali.it

Consiglio Direttivo

Antonella Delle Fave - *Presidente*

Gian Franco Goldwurm - *Presidente Passato*

Federico Colombo - *Presidente Eletto*

Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*

Marta Bassi - *Consigliere*

Donatella Bielli - *Consigliere*

Andrea Fianco - *Consigliere*

Stefano Gheno - *Consigliere*

Patrizia Steca - *Consigliere*

Benvenuto al nono numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA a cura della Società Italiana di Psicologia Positiva (S.I.P.P.), il primo del 2008.

Dopo il numero dedicato alla I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva, torniamo all'impostazione tradizionale, con articoli di approfondimento, recensioni e notizie. ☺

LA RESILIENZA: UN KIT SALUTOGENICO PER LE SFIDE DELLA VITA

Maria Elena Magrin

Università di Milano-Bicocca

Comprendere le componenti e i processi che generano ‘salute’ e promuovono il conseguimento di benessere necessita di strumenti concettuali adeguati allo scopo e non coincidenti con quelli utilizzabili per la comprensione dei processi disfunzionali di natura patogena.

Da alcuni anni coloro che hanno cercato risposta a tale interrogativo hanno messo a fuoco il costrutto di *resilienza*, con il quale si fa generalmente riferimento ad un insieme di fattori che definiscono la capacità di riuscire a vivere e svilupparsi positivamente, in modo socialmente accettabile, in presenza di un fattore di stress o di circostanze avverse che prospettano un forte rischio di esito negativo (si veda Magrin *et al.*, 2006 per una rassegna).

Il termine *resilienza* viene utilizzato in fisica per designare la capacità di un materiale di resistere a un urto improvviso e di sopportare sforzi applicati bruscamente senza spezzarsi e senza propagare incrinature. In psicologia il concetto viene utilizzato per definire un particolare processo di risposta a circostanze avverse, messo in atto da soggetti che si trovino in condizione di grande vulnerabilità: tale processo si caratterizza non solo per un'elevata capacità di resistenza – coerentemente al significato originario del termine – ma è altresì connotato da una spiccata orientamento alla ‘trasformazione’ che consenta lo sviluppo verso una nuova condizione più vantaggiosa (Malaguti, 2005). L'incontro con una condizione traumatica mette in moto il processo di resilienza che coinvolge l'interazione tra l'individuo e l'ambiente.

Sebbene la resilienza accompagni l'intero arco della vita, molto lavoro è stato condotto sino ad oggi nell'ambito della psicologia dello sviluppo. Solo recentemente la ricerca è stata estesa alla popolazione adulta (Bonanno, 2004) focalizzando l'attenzione su popolazioni di soggetti diversamente

impegnate tanto in eventi critici - da quelli normativi come il pensionamento (Bouteyre e Lopez, 2005), a quelli non normativi, come il divorzio (Fouts e Quinney, 2003) o il licenziamento (Crowley, Hayslip, Hobdy, 2003) – quanto in eventi traumatici – di natura cronica come la disabilità (Moghadam, 2006), o acuta, come la perdita di una persona cara (Bonanno *et al.*, 2002), lo sviluppo di una patologia caratterizzata dall'esito infausto (Craft, 1997), potenzialmente invalidante (Armer e Radina, 2004).

Lo studio della resilienza in età adulta si focalizza sull'identificazione delle risorse personali o ambientali che sembrano favorire la ‘stabilità’ di un funzionamento sano (Bonanno, Papa e O'Neill, 2001) al fine di poterle implementare. I vincoli presenti nei contesti ambientali - ad esempio familiari o lavorativi - sono solitamente molto più forti e soggetti a minor possibilità di scelta in quanto frutto di opzioni già selezionate. Inoltre, l'avanzare dell'età cronologica, aumenta l'incidenza di patologie organiche, il cui potenziale nocivo in termini di benessere psicologico è noto. Estremamente rilevante, allora, è la possibilità di identificare quei fattori in grado di proteggere il benessere della persona adulta, costantemente impegnata a confrontarsi con la complessità dei normali contesti di vita.

Lo studio delle risorse di resilienza appare poi di particolare rilevanza anche nel far fronte alle nuove emergenze che caratterizzano l'attuale scenario della malattia e della sofferenza nei paesi occidentali con particolare riferimento alla diffusione di patologie a carattere cronico-degenerativo (patologie di natura cardiovascolare, oncologica, autoimmuni, malattie polmonari, neurologiche e molte altre). Si tratta di popolazioni di soggetti maggiormente vulnerabili allo stress in quanto più vulnerabili sia allo sviluppo di patologie stress-correlate, sia all'attacco dei “normali”

stressors psicosociali (Stanton *et al.*, 2007).

Molteplici sono i fattori di resilienza identificati; si tratta in parte di costrutti già ampiamente noti alla letteratura, considerati in questo caso nella loro valenza salutogenica in quanto agenti efficaci di protezione e promozione dei processi di salute. E' questo il caso, a titolo esemplificativo, dell'ottimismo disposizionale (Scheier, Carver, 1992), dell'auto-efficacia (Bandura, 1997) o dei processi di supporto sociale (Cutrona, Russell, 1990).

Un'attenzione particolare merita la dimensione di senso, considerata quale epicentro di tutto il complesso sistema di risposte psicologiche a disposizione dell'individuo adulto per far fronte agli eventi di vita stressanti (Reker, Chamberlain, 2000; Antonovsky, 1987).

Bibliografia

- Antonovsky A. (1987), *Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Arner J.M., Radina M.E. (2004), Surviving breast cancer and living with lymphedema: resilience among women in the context of their families, *Journal of Family Nursing*, 10(4): 485-505.
- Bandura A. (1997), *Self-efficacy: the exercise of control*, New York: Freeman.
- Bonanno G. A. (2004), Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?, *American Psychologist*, 59: 20-28.
- Bonanno G. A., Papa A. e O'Neill K. (2001), Loss and human resilience, *Applied and Preventive Psychology*, 10: 193-206.
- Bonanno G.A., Wortman C.B., Lehman D.R., Tweed R.G., Haring M., Sonnega J., Carr D., Nesse R.M. (2002), Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss, *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5): 1150-1164.
- Bouteyre E., Lopez N. (2005), A test of conjunctural resilience capacities/Le passage à la retraite: Une mise à l'épreuve des capacités de résilience, *Psychologie et NeuroPsychiatrie Du Vieillessement*, 3(1): 43-51.
- Craft C.A. (1997), A grounded theory study of

hardiness in women with breast cancer, *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering*, 57(7-B): 4295.

- Crowley B., Hayslip B., Hobdy J. (2003), Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood, *Journal of Adult Development*, 10(4): 237-248.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view*, New York: Wiley, 319-366.
- Fouts G., Quinney D.M. (2003), Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops, *Journal of Divorce and Remarriage*, 40(1-2): 55-68.
- Malaguti E. (2005a), *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*, Trento: Erickson.
- Magrin M.E., Scignaro M., Viganò V. (2006), Fattori di resilienza e benessere psicologico, *Psicologia della Salute*, 1: 9-24.
- Moghadam M.A. (2006), Predictors of resilient successful life outcomes in persons with disabilities: towards a model of personal resilience, *Dissertation Abstract International: Section B: The Science and Engineering*, 67, 5-B, 2819.
- Reker, G.T., Chamberlain, K. (2000), *Exploring existential meaning: optimizing human development across the life span*, Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Scheier M. F., Carver C. S. (1992), Effects of optimism on psychological and physical well being: Theoretical overview and empirical update, *Cognitive Therapy and Research*, 16:201-228.
- Stanton A.L., Reversion T.A., Tennen H. (2007), Health and psychology: psychological adjustment to chronic disease, *Annual Review of Psychology*, 58: 565-592. ☺

First Australian Positive Psychology and Well-being Conference

La Psicologia Positiva è in via di diffusione in tutto il mondo, e dopo Stati Uniti, Europa e Africa, anche l'Australia si appresta al suo primo congresso dedicato.

Tra i relatori invitati, e le rispettive presentazioni, segnaliamo:

- G. Burns - Play and playfulness in work and life
- R. A Cummins - Positive Psychology and the challenge of Subjective Wellbeing Homeostasis
- R. Eckersley - Well-being research: Different perspectives, implication and applications
- J. P Forgas - The Strange Cognitive Benefits of Mild Dysphoria: The Adaptive Advantages of Not Being Too Happy
- J. Franklin - The Psychology of Success
- A. Grant - Evidence-based coaching as an applied positive psychology
- C. Hassed - Mindfulness, health and happiness
- F. Huppert - The Science of Well-being: Implications for flourishing across the life course
- T. Noble - Positive Psychology Goes to School: Transforming Schools Through Positive Educational Practices.
- K. Sheldon - Is it possible to become happier, and if so, how?
- G. Spreitzer - An introduction to Positive Organisational Scholarship
- G. E. Vaillant - Positive Emotions and Dynamic Psychotherapy: A marriage in Need of Consummation
- D. A Vella-Brodrick - Eat a cake, bake a cake or give a cake to your neighbour: Which produces the greatest level of happiness?
- C. Waldegrave - Subjective Wellbeing, Culture, Capability and Human Needs.

Per maggiori informazioni si può consultare il sito internet del convegno raggiungibile facilmente anche attraverso l'apposito link sul sito della SIPP. Appuntamento all'Università di Sydney in Australia il 5-6 aprile 2008. ☺

IL PROGETTO TIAMA. LA DIMENSIONE DELLA SPERANZA COME GUIDA DI INTERVENTI A FAVORE DI MINORI VITTIME DI ESPERIENZE SFAVOREVOLI INFANTILI

A cura di Giuliana D'Angelo

Si è concluso mercoledì 20 febbraio con un convegno pubblico dal titolo "Esperienze sfavorevoli infantili: verso un modello integrato di intervento" il **Progetto Equal Tiama- accompagnare il presente, progettare il futuro**, di cui Galdus società cooperativa è stato ente capofila.

L'iniziativa ha consentito di elaborare un modello di intervento e sperimentazione finalizzate alla promozione del benessere dei soggetti maltrattati in età evolutiva. Per raggiungere tale finalità, è stato elaborato un modello di intervento e attuata una sperimentazione di azioni volte al raggiungimento di obiettivi specifici: garantire la rimozione degli ostacoli di qualsiasi natura (fisica, psicologica, relazionale, emotiva) che si interpongono tra il soggetto maltrattato e la sua piena evoluzione psicofisica, e – soprattutto – sviluppare la capacità della persona di rielaborare in modo positivo i traumi subiti, facendo leva sui suoi punti di forza e considerandola come portatore di valore potenziale da realizzare.

La novità di affrontare un campo come il maltrattamento e l'abuso, in cui la parcellizzazione dei saperi ha sempre prevalso, in un'ottica sinergica ed integrata, che vedesse coinvolti mondo clinico, educativo

Il Centro TIAMA - Tutela Infanzia Adolescenza Maltrattata è rivolto ai minori vittime di maltrattamento e abuso e alle loro famiglie. Si propone come Centro specialistico 'avanzato', che coniuga l'attività clinica di diagnosi e cura della patologia post traumatica conseguente alle esperienze di vittimizzazione nell'infanzia con l'attività di sensibilizzazione, formazione, ricerca, diffusione di 'buone prassi' nel campo dell'abuso all'infanzia.

Per informazioni: www.centrotiama.it ☺

è giuridico, ha portato alla costruzione di una rete di scambi virtuosi che si sono mossi nella direzione di promuovere il benessere del minore con ogni mezzo possibile.

Nell'ambito clinico, guidato dalla consolidata équipe del Centro TIAMA, guidata da Marinella Malacrea, sono state ricercate, costruite e sperimentate tecniche terapeutiche efficaci (quali i gruppi di favole e i gruppi di terapia rivolti a minori e datori di cure e le tecniche EMDR), sviluppate nell'ottica di favorire un cambiamento quanto più attivo del soggetto, educando all'"autocura" e a una condivisione del sapere psicologico che deve potersi esplicitare anche con pazienti molto piccoli e gravemente traumatizzati.

Lo specifico dell'area psicoeducativa coordinata da Stefano Gheno, ha riguardato la proposta e la sperimentazione di un modello per vittime di ESI che andasse a colmare il vuoto della teorizzazione e progettazione pedagogico-educativa relativa a questo ambito sociale. Tale modello, orientato secondo un approccio di psicologia positiva, ha avuto come capisaldi il Self Empowerment e lo sviluppo della resilienza.

Per questo obiettivi del lavoro dell'équipe psicoeducativa, che ha visto il coinvolgimento attivo degli stessi educatori al fianco di psicologi positivi, sono stati: da un lato sviluppare un modello di intervento finalizzato allo sviluppo della resilienza in soggetti vittime di ESI seguendo appunto le fasi del processo di Self Empowerment, debitamente riformulate rispetto alle caratteristiche dei soggetti interessati; dall'altro fornire agli educatori operanti in diversi contesti nozioni e strumenti utili a sviluppare interventi formativi ed educativi che favoriscano la crescita della resilienza, il potenziamento delle risorse e l'emergere dell'istanza desiderante in ciascun soggetto.

La condivisione finale del progetto ha fatto emergere come filo conduttore di tutti gli interventi messi in campo la dimensione della speranza come essenziale in ogni tipo di azione che presupponga il cambiamento e l'aumento del benessere in soggetti provenienti da esperienze sfavorevoli e traumatizzanti.

Usando un'immagine suggestiva si potrebbe dire che tutto il progetto è stato realizzato sullo stupore e sulla consapevolezza per la possibilità che anche in un deserto possa crescere un albero: anche alla fine del percorso più drammatico rimane nell'uomo la spinta che gli consente di dire, con Dante, "... e quindi uscimmo a riveder le stelle". ☺

NOVITA' EDITORIALI

📖 John Haworth e Graham Hart (Eds.) (2007). **Well-being. Individual, community and social perspectives.** New York: Palgrave MacMillan.

Il volume trae origine da una serie di seminari sul benessere, tenuti in Gran Bretagna, volti ad offrire un'alternativa o un complemento al predominante interesse della ricerca scientifica per il danno ed il malessere. Accanto ad una concettualizzazione del benessere come stato ne viene proposta una dinamica, caratterizzata dall'interazione tra componenti sociali, comunitarie ed individuali. In quest'ottica il benessere viene raggiunto con il contributo di tutti e si configura come dimensione condivisa di senso. Nel volume le componenti del benessere vengono esplorate da esperti appartenenti a diverse discipline accademiche che ne enfatizzano la complessità e le numerose sfaccettature. In particolare i capitoli della I parte presentano approcci individuali e comunitari e mostrano come questi siano inevitabilmente interconnessi. Nella II parte, centrata sulla dimensione sociale, emerge che il benessere assume forme differenti nei vari gruppi sociali. Tale diversità può generare conflitto e richiede pertanto il raggiungimento di un accordo condiviso tra le parti. Il benessere è inoltre intimamente connesso all'ambiente fisico, culturale e tecnologico e richiede una prospettiva d'insieme. Nella globalità i capitoli sottolineano l'influenza emergente del modello esperienziale di Merleau-Ponty sulla ricerca sul benessere. Il modello enfatizza l'interconnessione tra esperienza ed essere, e mette in rilievo l'importanza del pensiero sia pre-riflessivo che riflessivo. In tale prospettiva gli interventi per promuovere il benessere devono riconoscere la diversità e le ineguaglianze socioeconomiche esistenti nella società e soprattutto considerare le conseguenze delle azioni, sia quelle intenzionali che non. Insomma, un libro che arricchisce la biblioteca dello psicologo positivo. ☺

📖 Stefano Gheno (a cura di). **Quindi uscimmo a riveder le stelle. Self Empowerment e sviluppo di resilienza in minori vittime di esperienze sfavorevoli infantili.** Guerini e Associati, Milano 2008.

Sono numerosi gli interventi, nelle sedi più diverse, da quella scientifica a quella legislativa o giudiziaria, che mettono in evidenza come i problemi legati al *child abuse* siano tutt'altro che risolti.

La gravità di tale situazione è anche legata al fatto che le esperienze sfavorevoli infantili legate ad abuso o maltrattamento producono – frequentemente – l'impossibilità di uno sviluppo positivo del potenziale della persona. Il progetto TIAMA, cui il volume si riferisce, rappresenta un tentativo di risposta a tale problematica, fondato su di un modello di intervento che integra le competenze cliniche a quelle psicosociali ed educative.

Nel testo, curato da Stefano Gheno per i tipi di Guerini e Associati, viene presentata la sperimentazione di alcuni strumenti di intervento, elaborati appunto nell'ambito del progetto TIAMA, sviluppati in un'ottica di psicologia positiva per promuovere la resilienza in minori vittime di esperienze sfavorevoli.

Il volume raccoglie contributi che vanno dalla trattazione dell'esito patologico del trauma alla descrizione di un modello di intervento per promuovere il benessere dei minori, al dettaglio metodologico degli strumenti realizzati per tale promozione.

Può essere utile infine segnalare che gli strumenti proposti, fondati sul modello del Self Empowerment (Ghen, 2005), sono stati pensati per un utilizzo in contesti educativi, quali quelli scolastici o della formazione professionale, da parte – oltre che di psicologi – di educatori, formatori e insegnanti. ☺

WWW... POSITIVE PSYCHOLOGY NEWS DAILY

"Notizie Quotidiane di Psicologia Positiva" è un sito redatto dai diplomati al Master di Psicologia Positiva Applicata (MAPP) dell'Università di Pennsylvania. Fornisce le ultime notizie in tema di felicità e psicologia positiva. Lo scopo dichiarato è quello di fornire un'iniezione quotidiana e scientificamente fondata di felicità. Certamente ambizioso e in linea con l'approccio caro alla cultura statunitense.

A fianco degli articoli di molti giovani autori si possono trovare anche brevi scritti di ricercatori più noti, e il visitatore ha la possibilità di lasciare il suo commento in stile blog.

I temi trattati coprono praticamente i maggiori campi di interesse della psicologia, quali il lavoro, la scuola, la salute, lo sport, la spiritualità e la politica, e spaziano dal coaching alla gratitudine, dall'amore alla speranza, toccando la mindfulness, le emozioni positive e la resilienza.

Per chi lo desidera c'è anche la possibilità di iscriversi alla mailing list con e-mail quotidiane, quindicinali o mensili, a scelta. Indirizzo internet: <http://pos-psych.com/> ☺

Quindi uscimmo a riveder le stelle

Self empowerment e sviluppo
della resilienza in minori vittime
di esperienze sfavorevoli infantili
a cura di Stefano Gheno



GUERINI
E ASSOCIATI