

# Newsletter di Psicologia Positiva

N. 12 – Dicembre 2008 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

## RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

Il 4 dicembre 2008 si è svolta l'Assemblea Generale della Società Italiana di Psicologia Positiva e contestualmente si sono tenute le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo che rimarrà in carica per i prossimi due anni. In tutto hanno votato 33 soci (di persona o tramite delega) su un totale di 43 aventi diritto (pari al 77%). Come previsto dallo statuto Federico Colombo, che ricopriva la carica di Presidente Eletto negli ultimi due anni, succede ad Antonella Delle Fave come Presidente. Stefano Gheno è il nuovo Presidente Eletto. Escono dal Consiglio invece Donatella Bielli e Andrea Fianco che non si sono ricandidati. A loro va il ringraziamento per il lavoro compiuto finora e l'invito a continuare a collaborare nelle diverse iniziative della Società. Diamo invece il benvenuto a Giuliano Balgera e Marta Scignaro consiglieri neo-eletti che coadiuveranno Marta Bassi, Patrizia Steca e Spiridione Masaraki (Segretario-Tesoriere) insieme a Gian Franco Goldwurm. ☺

## I MERCOLEDÌ POSITIVI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA

Continua la serie dei "Mercoledì Positivi", incontri gratuiti di circa due ore 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 prossimo si terrà il **28 gennaio 2009**. È gradita la prenotazione via e-mail. I soci che volessero presentare una relazione in uno dei prossimi incontri possono richiederlo via e-mail. ☺

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

### Consiglio Direttivo

Federico Colombo - *Presidente*  
Stefano Gheno - *Presidente Eletto*  
Antonella Delle Fave - *Presidente Passato*  
Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*  
Giuliano Balgera - *Consigliere*  
Marta Bassi - *Consigliere*  
Gian Franco Goldwurm - *Consigliere*  
Marta Scignaro - *Consigliere*  
Patrizia Steca - *Consigliere*

Benvenuti al dodicesimo numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA a cura della Società Italiana di Psicologia Positiva (S.I.P.P.). Il quarto e ultimo numero del 2008, ma anche il primo numero con in carica il nuovo Consiglio Direttivo di cui potete leggere nel box a sinistra. ☺

## INTRODUZIONE ALLA PSICO-ACUSTICA TRANSIZIONALE (PAT)

*Gubert Finsterle*  
AVS Research

La Psico-Acustica Transizionale, in breve PAT, nasce tra il 1996 e il 1998, anni in cui viene scoperto e brevettato un sistema di riproduzione del suono (AVS Audio Virtual Standard®) basato sulla microsincronizzazione nel "tempo di fusione" del suono in un punto dello spazio di quattro fonti sonore (diffusori acustici) disposte agli angoli di un ideale quadrato (Finsterle, 2003).

Le ricerche (Aiello, Finsterle, 2005; Finsterle, 2006a/b) svolte in questi anni dimostrano che il sistema di elaborazione del dato sonoro del cervello, dovendo elaborare un segnale strutturalmente simile proveniente di fronte e posteriormente l'ascoltatore – dunque di un grado di complessità più elevato rispetto alla norma – viene indotto ad utilizzare delle modalità di costruzione del dato percettivo, che solitamente vengono attivate durante l'attività onirica, aprendo l'ascoltatore ad una partecipazione "incantata" all'evento. L'individuazione di questo fenomeno di incantamento ha portato alla definizione di un setting specifico (la seduta di PAT) che prevede l'utilizzo di un suono noto come Pink Noise, privo di ritmo e di forme riconoscibili, riprodotto secondo dei precisi parametri dal sistema AVS, cui segue un colloquio deputato alla esplicitazione delle strutture di senso che emergono spontaneamente durante il momento dell'ascolto del suono, che deve avvenire ad *occhi chiusi*. L'apparire di questi fenomeni al soggetto accade proprio perché il suono-stimolo non presenta forme riconoscibili - a differenza della musica per esempio - e consente lo schiudersi alla coscienza del soggetto dello *Spazio Mentale Primario* (SMP) in cui accadono i sogni, favorendo in esso la costruzione di eventi "onirici" da svegli.

Questi eventi "onirici", denominati *fenomeni autopoietici* (da greco poiein, fare), sono degli eventi psichici simili ai sogni che si producono spontaneamente durante la seduta in una percentuale molto elevata di soggetti (circa l'80%) e sembrano essere delle rimodulazioni di strutture di senso

inconscie che manifestano questioni di elevata rilevanza per il soggetto, come accade nei sogni (Finsterle, 2007). A differenza dei sogni però, in questa particolare situazione di iperstimolazione acustica correlata ad una ipersincronizzazione delle popolazioni neuronali corticali – che produce anche una deprivazione sensoriale – i fenomeni che il soggetto "percepisce" (suoni, visioni, sensazioni fisiche, eventi polisensoriali che si articolano in "storie" ecc.) sembrano mostrare un grado di ulteriore elaborazione, come se la mente ricombinasse "quantità" di informazione in un nuovo modo, producendo profondi fenomeni di insight, che vengono poi discussi durante il colloquio.

Da un punto di vista neurofisiologico, l'evento misurato che più caratterizza la seduta di PAT è appunto la spontanea sincronizzazione tendenziale di tutte le aree corticali a tutte le frequenze ( $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\delta$ ,  $\gamma$ ), cui è correlabile un drastico incremento dello "spazio delle fasi", concepibile come un aumento della capacità di comunicazione tra le popolazioni neurali corticali e, noi pensiamo, anche tra le aree corticali e quelle subcorticali (Aiello, Finsterle, 2005, Finsterle, 2006a/b).

Seguendo l'intuizione di un noto studioso italiano di fenomeni riguardanti la modulazione dello stato di coscienza, Marco Margnelli (Margnelli et al., 1993), lo stato di coscienza che si produce durante la seduta di PAT può essere definito come uno stato estatico, uno stato appunto ove il sistema cervello si pone nella condizione di analizzare i suoi stessi "programmi" a partire da una modalità di funzionamento ottimale (Finsterle, 2007). Gli effetti dell'accesso ad un simile stato di coscienza da parte del soggetto sono descrivibili da una parte come un incremento della capacità di resilienza, di coping, di problem solving e di successivo accesso allo stato di flow (cui è correlata una drastica riduzione degli stati ansiosi), dall'altra con un incremento delle capacità fisiche (maggiore forza, controllo del movimento, migliori riflessi), cui è correlabile anche la riduzione, fino alla scomparsa, di dolori cronici e/o acuti come mal di testa o dolori mestruali (Finsterle, 2007; Cacioppo, Finsterle, 2007;

Aiello, Finsterle, 2008). Un ulteriore dato che sembra emergere negli anni è il miglioramento della qualità del sonno nelle 48 ore successive la seduta. L'effetto più generale della seduta di PAT può essere descritto come un "loop deleting" e "resetting" del sistema (Aiello, Finsterle, 2008), aprendo a numerose possibili applicazioni.

Data la completa definizione fisico-matematica e la neutralità del setting della seduta di PAT, questa può essere un'interessante metodologia per ampliare la ricerca e le conoscenze inerenti il funzionamento del cervello.

Per gli effetti di incremento della comunicazione inter e intrapsichica cui è correlabile una maggiore comunicazione intersoggettiva, la seduta di PAT può essere proficuamente utilizzata in ambito formativo per incrementare la "plasticità" del sistema con il quale si desidera interagire, con il fine generale di sciogliere circuiti organizzativi e di significazione a "circolarità chiusa" (loop) per accedere ad un nuovo equilibrio generale del sistema caratterizzato da maggiore efficienza e benessere collettivo.

L'incremento d'efficienza e benessere del singolo soggetto mostra poi applicazioni sia in ambito sportivo (miglioramento delle top performances con riduzione dell'ansia da prestazione) che clinico. In quest'ultimo caso, oltre ad essersi rivelato un efficace metodo ansiolitico (Aiello, Finsterle, 2005; Finsterle, 2006a/b; Cacioppo, Finsterle, 2007) attraverso un aumento della capacità di elaborare informazioni da parte del sistema cervello piuttosto che mediante una riduzione degli stimoli in entrata al sistema stesso, si sono potuti constatare effetti significativi su numerosi disturbi, sia riferibili a fenomeni di "dissonanza" tra modelli di significazione consci e inconsci (nevrosi-psicosi) (Cacioppo, Finsterle, 2007), che ascrivibili a danni organici, ovvero a fenomeni di interruzione della capacità di elaborare informazione da parte di alcune aree del cervello (demenze, Alzheimer) (Aiello, Finsterle, 2008).

La profonda capacità della seduta di PAT nell'interagire con la dimensione psicofisica del soggetto ha portato alcune istituzioni cliniche e di ricerca ad interessarsi a questa metodologia, con il fine di valutare più approfonditamente le possibili applicazioni cliniche e implicazioni nell'ambito della ricerca neurofisiologica.

#### Bibliografia

- Aiello G., Finsterle G. (2005), Modulazione dello stato di coscienza mediante l'ascolto di una stimolazione sonora a struttura casuale in un campo olofonico: fenomenologia dell'esperienza, ipotesi teoriche e prime analisi elettroencefalografiche, in *Abstracts XIII Congresso Nazionale AIAMC, Vivere in una società a rischio*, pp. 4-5, Milano.
- Aiello G., Finsterle G. (2008), The use of Psycho-Acoustical Transitional sessions in patients suffering of moderate and severe Alzheimer disease, in *Book of Abstracts, 4<sup>th</sup> European Conference on Positive Psychology*, p. 272, Opatija, Croatia.
- Cacioppo R., Finsterle G. (2007), Psycho-Acoustical Transitional (PAT) sessions and well being. Clinical applications and theoretical hypothesis concerning the role of autopoietic phenomena unfolding during pat sessions, in *Abstracts of the International CIANS*

*Conference 2007, Brain Behaviour and Health & 42<sup>th</sup> Interdisciplinary Conference on Experimental and Clinical Study of Higher Nervous Functions*, p. 8, Brno, Czech Republic.

- Finsterle G. (2003), Recording and play – back two channel system for providing a holophonic reproduction of sounds, in *The NASA Astrophysics Data System*, pp. 1-7, Harvard, USA.
- Finsterle G. (2006a), The "mirror effect" in sound's fusion time: the integration of two specular sound fields in one mental-virtual holophonic sound field. Phenomenology and applications, in *Abstracts of the International CIANS Conference, Neuro-Psycho-Physiological and Social research and interventions from an interdisciplinary point of view*, pp. 28-29, Milano.
- Finsterle G. (2006b), Modulating the state of consciousness through induced microsynchronization of sound waves. Phenomenology of the experience and application potentials., *3<sup>rd</sup> European Conference on Positive Psychology, Book of Abstracts*, p. 70, Braga, Portugal.
- Finsterle G. (2007), L'Incanto di Orfeo e i sincronismi neurali corticali. Introduzione alla Psico-Acustica Transizionale, in A. Delle Fave (a cura di), *La condivisione del Benessere. Il contributo della Psicologia Positiva* (pp.208-227). Milano: Franco Angeli.
- Margnelli M., Bianchi A., Bolelli F., Campione G., Gagliardi G., Garzia P., Rossin R. (1993), *La fenomenologia della coscienza normale e alterata*. Milano: Theta Pubblicazioni.
- Bibliografia per approfondimenti**
- Evans E. F. (1993), Basic Physiology of the Hearing Mechanism, in AA.VV., *Proceedings of the Audio Engineering Society 12<sup>th</sup> International Conference*, AES, pp. 11-21.
- Fachinelli E. (1989), *La mente estatica*. Milano: Adelphi.
- Fischer R., (1971), A cartography of the ecstatic and meditative states, *Science*, 174: 897-904.
- LeDoux J. (1996), *Il cervello emotivo*, Baldini e Castoldi, Milano.
- Morris Hartmann W. (1993), Auditory localization in rooms, in AA.VV., *Proceedings of the Audio Engineering Society 12<sup>th</sup> International Conference*, AES, pp. 34-39.
- Rudy J. W., Sutherland R. J. (1992), Configural and elemental associations and the memory coherence problem, *Journal of Cognitive Neuroscience*, 4: 208-216.
- Tomatis A. (1987), *L'orecchio e la voce*. Milano: Baldini e Castoldi.
- Travis F., Orme-Johnson D. W. (1990), EEG coherence and power during yogic flying, *International Journal of Neuroscience* 54: 1-12.
- Trzopek H. G. et al. (2002), An auditory electrophysiological intervention on migraine: a randomized placebo controlled Add-on trial, *Journal of Neurotherapy*, 6:21-30.
- Van Orden G. C., Holden J. G. e Turvey M. T. (2003), Self organization of cognitive performance, *J. Experimental Psychology - General*, 132:331-350. ☺

#### II GIORNATA NAZIONALE DI PSICOLOGIA POSITIVA Chieti, 15 novembre 2008

Lo scorso novembre mese si è svolta la II Giornata Nazionale di Psicologia Positiva dal titolo **Qualità della vita: Prospettive a confronto** organizzata dalla SIPP in collaborazione con la Cattedra di Psicologia Clinica della Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi "G.D'Annunzio" di Chieti-Pescara e con il Centro di Psicologia Clinica di Pescara.

L'Aula Magna della Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi "G. D'Annunzio" ha ospitato più di 250 persone, tra studenti universitari e professionisti.

Le sessioni sono state centrate sui temi della salute, del lavoro e della clinica, mentre la tavola rotonda "Benessere e qualità della vita nella società contemporanea" ha messo in luce l'opportunità e la validità della prospettiva della psicologia positiva anche in situazioni di difficoltà come quelle vissute da parte degli adolescenti abruzzesi (comunicazione di Carlo di Bernardino) e dalle popolazioni del sud est asiatico (comunicazione di Antonella Delle Fave). Le diverse relazioni hanno suscitato un forte interesse che ha saputo tenere inchiodati i partecipanti fino all'ora di cena visto il protrarsi dei lavori. ☺

#### HAPPINESS AND RELATIONAL GOODS: WELL-BEING AND INTERPERSONAL RELATIONS IN THE ECONOMIC SPHERE Isola di San Servolo (VE) 11-13 giugno, 2009

Convegno che affronterà la relazione tra economia, mondo produttivo e benessere.

Tra i relatori invitati ci sono: Andrew Clark (Paris School of Economics), Giacomo Corneo (Free University, Berlin), Robert Frank (Cornell University), Richard Layard (London School of Economics), Julie Nelson (University of Massachusetts at Boston), e Frans Van Winden (University of Amsterdam). Info: <http://www.socialcapitalgateway.org/eng-venice2009.html> ☺

#### IX ISQOLS CONFERENCE Firenze, 19-23 luglio 2009

La prossima estate si svolgerà all'Istituto degli Innocenti di Firenze il convegno della *International Society for Quality-of-Life Studies (ISQOLS) Quality of Life Studies: Measures and Goals for the Progress of Societies*.

Alcune date da ricordare: il 31 gennaio 2009 è il termine per la presentazione di un paper, mentre ci si può registrare a condizioni agevolate fino al 30 aprile 2009 (quota ridotta di circa 60 euro rispetto a quella intera). Info: [www.isqols2009.istitutodegliinnocenti.it](http://www.isqols2009.istitutodegliinnocenti.it) ☺

## SVILUPPARE L'OTTIMISMO PER PERSEVERARE VERSO IL BENESSERE.

Beatrice Corsale

Scuola Asipse – Milano

I termini ottimismo e pessimismo sono frequenti nel linguaggio comune, ma qual è il loro significato scientifico?

Martin Seligman (1990 e 2002), considerato da molti un pioniere della Psicologia Positiva, è tra coloro che per primi hanno studiato l'*ottimismo* e le sue implicazioni nel vivere quotidiano da una prospettiva scientifica.

Le prime ricerche ed osservazioni, tuttavia, sono nate dallo studio di un fenomeno che è l'estremo opposto dell'*ottimismo*: si tratta della *helplessness* (in italiano si potrebbe tradurre "inautabilità"), una condizione di disperazione e passività, in cui l'ambiente circostante è percepito come immutabile (Seligman, 1975).

In tale condizione l'individuo si percepisce impotente, incapace di agire e di modificare la propria situazione, tanto da continuare a subire le avversità ritenendo, erroneamente, di non avere alcuna possibilità di intervento. L'implicazione di queste ricerche è ampia e di rilevante importanza poiché si ritiene che una simile condizione, protratta e ripetuta nel tempo, possa concorrere a sviluppare e a mantenere la sintomatologia depressiva. Vi è stato quindi un grande interesse per approfondire e comprendere appieno le caratteristiche e la complessità del fenomeno, nonché per l'ideazione e l'applicazione di strategie utili a prevenire o a modificare lo stato di *helplessness*.

A tale proposito, le successive ricerche dell'Autore, indicano che una minoranza di soggetti, ripetutamente esposti a situazioni avverse non manifestano *helplessness*, o la presentano per un breve periodo. Studi ulteriori hanno dimostrato che questi stessi soggetti possiedono uno *stile esplicativo* ottimistico che utilizzano comunemente nella vita quotidiana.

Lo *stile esplicativo* si riferisce alle modalità con cui una persona tende a spiegarsi le ragioni per cui gli eventi si verificano, positivi o negativi che siano, e può essere ottimistico o pessimistico.

Allo *stile esplicativo* appartengono tre costrutti o dimensioni: *permanenza*, *pervasività* e *personalizzazione*.

La prima è una dimensione temporale: la causa dell'evento può essere temporanea, quindi circoscritta nel tempo, oppure permanente, dunque durevole nel tempo.

La *pervasività* riguarda, invece, la dimensione spaziale: l'origine dell'evento può essere specifica e limitarsi ad un solo ambito o pervasiva ed estendersi a molteplici aree della vita della persona.

La *personalizzazione* richiama il concetto di *locus of control* di Rotter (1966) e si riferisce all'attribuzione della causa di un evento a fattori interni o esterni alla persona.

La combinazione delle diverse dimensioni per gli eventi positivi e negativi determina lo *stile esplicativo*, ottimistico o pessimistico.

Si è osservato che gli ottimisti attribuiscono la causa degli eventi negativi a fattori temporanei e specifici e, pertanto, modificabili: questo consente loro di percepire di avere un controllo sulla

situazione e di agire di conseguenza per modificarla. L'esempio può essere lo studente che fallisce ad un esame ritenendo di non avere studiato abbastanza (causa interna, specifica e temporanea) o perché gli sono capitate domande insolite (causa esterna, specifica e temporanea).

I pessimisti, al contrario, attribuiscono la causa delle avversità a fattori personali, stabili nel tempo e pervasivi: tale concezione li porta a percepire di non avere alcun controllo sulle circostanze e a non agire per modificare la situazione negativa. Un esempio è dato dall'impiegato pessimista che ritiene di aver commesso un errore a causa della propria stupidità (in questo caso la causa dell'evento è percepita essere permanente, pervasiva ed interna, pertanto non modificabile).

Le ricerche hanno dimostrato che, nel caso di eventi positivi, le caratteristiche dello *stile esplicativo* di ottimisti e pessimisti si invertono. Si è rilevato che le persone ottimiste, di fronte ad un'avversità, sperimentano periodi di *helplessness* più brevi e di minore intensità, rispetto ai pessimisti, e, in un più breve lasso di tempo, sono in grado di intervenire modificando la situazione e continuando a perseguire i propri obiettivi. L'abilità di perseverare e di trovare soluzioni efficaci per fronteggiare le avversità è infatti propria degli ottimisti, che possono trarne beneficio in vari modi ed ambiti della propria vita. Nel corso degli anni, infatti, numerosi studi hanno dimostrato che l'ottimismo è un fattore protettivo per la depressione legata agli eventi negativi, favorisce l'attività lavorativa e migliora le condizioni di salute (Seligman 1990, 2002), inoltre si è evidenziato che l'ottimismo ha un ruolo di rilievo nel promuovere le capacità lavorative e manageriali, riducendo inoltre il rischio di burnout (Hayes e Weathington, 2007).

L'aspetto peculiare della ricerca sullo *stile esplicativo* è l'accezione dell'ottimismo quale motore della perseveranza dell'individuo in direzione di obiettivi realistici, che gli consentono di superare efficacemente momenti di difficoltà ed eventi negativi. In questa accezione, l'ottimismo consente un'analisi della situazione contingente, in cui le avversità sono percepite come temporanee e specifiche e, comunque, superabili, apportando, eventualmente, gli adeguati cambiamenti di cui la persona percepisce di avere il controllo. Lo *stile esplicativo* ottimista, dunque, permette e promuove lo sviluppo dell'individuo verso le proprie mete. E' opportuno precisare che si fa riferimento ad un *ottimismo flessibile* che prevede l'accettazione delle avversità non controllabili dall'individuo e la scelta di un atteggiamento meno improntato all'ottimismo, laddove la situazione comporta elevati livelli di rischio (es. scelte che riguardano la propria o altrui incolumità o sopravvivenza, come nel caso di un pilota d'aereo che deve far fronte ad un imprevisto).

Un ulteriore ambito di indagine nel campo dell'ottimismo riguarda la possibilità di apprendere e di modificare il proprio *stile esplicativo*, ipotesi legata al fatto che le prime ricerche indicavano chiaramente che la condizione di *helplessness* era appresa.

I recenti studi indicano che è possibile imparare ad essere ottimisti, in modo flessibile ed adeguato alle circostanze, attribuendo agli eventi positivi e negativi spiegazioni in linea con lo *stile esplicativo* ottimistico.

Infatti è stato sviluppato uno specifico percorso di

apprendimento volto a sviluppare e potenziare lo *stile esplicativo* ottimistico, utilizzando procedure che si rifanno alla psicoterapia cognitivo-comportamentale. Il *Training di ottimismo* permette alla persona dapprima di osservare le caratteristiche del proprio *stile esplicativo*, individuandone le eventuali criticità, sottoponendo poi a critica le spiegazioni pessimistiche e quindi modificando progressivamente il tipo di spiegazioni attribuite agli eventi, fino ad adottare uno *stile esplicativo* ottimistico ed opportunamente flessibile (Goldwurm et al., 2006 e 2007).

Gli ambiti che si prestano ad una proficua applicazione del training di ottimismo spaziano da quello lavorativo, a quello scolastico, allo sport, all'ambito delle relazioni personali, fino a comprendere la psicoterapia, solo per citarne alcuni. In questi settori è particolarmente evidente l'importanza della capacità di perseverare nell'attività in vista degli obiettivi prefissati, superando le difficoltà che si possono incontrare. Adottare lo *stile esplicativo* ottimistico esercitando queste attività può favorire il conseguimento di traguardi e di soddisfazioni personali, diversamente da quanto accadrebbe permanendo in una condizione di pessimismo.

Il benessere soggettivo è, dunque, favorito da un approccio ottimista che può essere adeguatamente appreso e sviluppato con le opportune metodiche.

### Bibliografia

- Goldwurm G.F., Baruffi M., Bielli D., Colombo F., Corsale B., Marchi S. (2007). *Training applicativi in psicologia positiva*. In: A. Delle Fave (a cura di), *La condivisione del benessere. Il contributo della psicologia positiva*, Milano, Franco Angeli, pp. 190-207.
- Goldwurm G.F., Bielli D., Corsale B., Marchi S. (2006). *Optimism training: methodology and results*. Homeostasis, vol. 44, 27-33.
- Hayes, C.T.; Weathington, B.L. (2007). *Optimism, stress, life situation and job burnout in restaurant managers*. Journal of Psychology, Vol. 141, pp. 565-579.
- Rotter, J.B. (1966). *Generalized expectancies for internal and external control of reinforcement*. Psychological Monographs, vol. 81, pp. 1-28.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness*. San Francisco, W.H. Freeman.
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York, Simon & Schuster. (Trad. it. *Imparare l'ottimismo*. Firenze, Giunti, 1996).
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness. Using the new Positive Psychology to realise your potential for lasting fulfilment*. New York, Simon & Schuster. ©

**Precisazione.** Nella Newsletter n. 11 dello scorso ottobre abbiamo pubblicato un articolo a firma di Giovanna Conenna e Eleonora Farina sul Test di Comprensione delle Emozioni (TEC) applicabile a bambini da 3 a 11 anni. L'articolo presentava lo strumento che è stato standardizzato da Ottavia Albanese e coll.. Per chi volesse saperne di più, oltre a rileggere l'articolo in questione, rimandiamo al volume: Albanese O. e Molina P. (a cura di) (2008), *Lo sviluppo della comprensione delle emozioni e la sua valutazione. La standardizzazione italiana del Test di Comprensione delle Emozioni (TEC)*. Unicopli, Milano. ©