

# Newsletter di Psicologia Positiva

N. 17 – Giugno 2010 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

## LA PSICOLOGIA POSITIVA. POTENZIALITÀ E RISORSE AL SERVIZIO DEL BENESSERE.

Sabato 8 maggio si è svolta a Teglio (SO) la seconda edizione dell'evento divulgativo "La Psicologia Positiva. Potenzialità e Risorse al Servizio del Benessere". Nella splendida cornice dei monti valtellinesi un pubblico composto prevalentemente da insegnanti, dirigenti scolastici e psicologi ha potuto seguire le relazioni sull'applicazione della psicologia positiva nei diversi ambiti della scuola, del lavoro, e della clinica a cura di Spiridione Masaraki, Federico Colombo, Stefano Gheno, Margherita Baruffi e Giuliano Balgera che si è anche occupato dell'organizzazione dell'evento. ☺

## ANCHE LA PSICOLOGIA POSITIVA ALL'EXPO UNIVERSALE DI SHANGHAI 2010.

Le scoperte di Gubert Finsterle, tra i soci fondatori della Società Italiana di Psicologia Positiva, sono state selezionate dal governo per rappresentare "L'Italia degli Innovatori" all'Expo Shanghai 2010. Il comitato tecnico ha selezionato il software AVS 3D.VR – cuore tecnologico del sistema di riproduzione del suono AVS Audio Virtual Standard® e delle sedute di Psico-Acustica Transizionale (PAT, cfr. Newsletter di Psicologia Positiva n. 12) - tra le innovazioni che rappresenteranno "l'Eccellenza dell'Italia" nell'ambito dell'iniziativa del governo "Italia degli Innovatori, Better City – Better Life", che verrà presentata all'EXPO universale di Shanghai 2010, area "Salute". ☺

**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: [info@psicologiapositiva.it](mailto:info@psicologiapositiva.it)

### Consiglio Direttivo

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

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

In questo numero pubblichiamo due articoli. Il primo è sulla valutazione in psicologia, con riferimento alla mindfulness, mentre il secondo riguarda l'applicazione della psicologia positiva all'ambito sportivo e l'esperienza del programma CorriCheTiPassa per promuovere uno stile di vita positivo. Inoltre prosegue la presentazione dei gruppi di ricerca europei e in questo numero è la volta della Croazia. ☺

## APPUNTI PER UNA VALUTAZIONE POSITIVA E "MINDFUL"

*Gianluca Braga*

*Psicologo - Psicoterapeuta*

L'universo è infinito? O è estremamente vasto, ma finito? Hanno ragione Aristotele e Cartesio, oppure Platone e Einstein?

Rispondere a queste domande può sembrare mera speculazione filosofica o un'inutile perdita di tempo. Eppure, una risposta esiste già in ciascuno di noi e ci porta ad assumere precisi atteggiamenti, strettamente collegati ad un secondo quesito: potremo mai giungere ad una completa conoscenza del tutto, o dovremo accontentarci di costruire la nostra vita su un grado approssimato di certezza?

La storia del pensiero dell'uomo, la filosofia, mostra un continuo oscillare tra chi ritiene che la ricerca scientifica sarà in grado - col tempo - di fornire risposte a tutte le domande e chi sostiene che il percorso di conoscenza non avrà mai fine.

La valutazione, in quanto disciplina frutto del pensiero dell'uomo, eredita entrambe le posizioni.

Da un lato vi sono autori che postulano che di ogni oggetto di valutazione si possa giungere ad una conoscenza completa e quindi ad un giudizio autentico ed universale. Costoro individuano nel dato - quasi sempre nel numero - la chiave che consentirà di svelare la conoscenza ad ogni uomo; il quale, a sua volta, non potrà far altro che prendere atto dell'inoppugnabilità della teoria provata e dimostrata dall'evidenza scientifica. Si riconoscono facilmente questi scienziati: si trovano ad esempio descritti sui giornali, quando sperimentano degli androidi che possano provare delle emozioni umane o quando isolano la proteina che dà la felicità.

Dall'altro, vi sono invece i rassegnati alla fallibilità dell'uomo. Questi pensatori hanno talvolta il cattivo gusto di fornire un alibi a negligenza ed ignoranza; ciononostante continuano ad affermare che si debba prendere atto della necessità di costruire i

processi conoscitivi sulle fondamenta instabili del pensiero umano; e che il pensiero stesso debba essere considerato parte dell'oggetto di valutazione. Sono i fautori dell'osservazione partecipante, dove la perturbazione del campo da parte dell'osservatore diviene un elemento necessario e, a questo punto, anche pianificato; dell'auto-osservazione, dove le sensazioni divengono un raffinato canale di conoscenza del mondo esterno; dell'ascolto attento delle parole e delle discussioni tra le persone, in quanto rappresentazioni dei costrutti mentali che guidano poi le azioni. Si irrigidiscono, quando devono ridurre a numero la complessità dell'animo umano, così come i dirimpettai "scientifico-centrici" si dimostrano allergici a tanta discrezionalità e relativismo.

Anche in valutazione, dunque, si trovano spesso contrapposti i due "regni" dei numeri e delle lettere.

È paradigmatico in questo senso che una delle più citate ed utilizzate (in Italia) definizioni di valutazione conservi in sé queste due anime. Scrive Mauro Palumbo (2002): "si può considerare la valutazione come un'attività cognitiva volta a fornire un giudizio su un'azione (o complesso di azioni coordinate) intenzionalmente svolta o che si intende svolgere, destinata a produrre effetti esterni, che si fonda su attività di ricerca delle scienze sociali e che segue procedure rigorose e codificabili".

Accanto alla definizione degli attributi dell'oggetto di valutazione (una o più "azioni", "intenzionali", che "producono effetti", che sono già avvenute o che avverranno), sono presenti tanto la soggettività dell'uomo (il "giudizio", frutto di attività cognitiva), quanto l'oggettività della scienza (le attività di "ricerca sociale" e le relative "procedure rigorose e codificabili"). In altri termini, si potrebbe affermare che la valutazione, nei suoi sviluppi più recenti,

tenta di realizzare un "sincretismo" tra soggetto e oggetto, ponendo le manifestazioni oggettivamente descritte di quest'ultimo al giudizio competente del primo.

In questa ambiziosa e lodevole operazione, però, si affida a due ambiti che non sono esattamente equivalenti. Da un lato, infatti, ha buon gioco ad appoggiarsi al nutrito corpo disciplinare della ricerca sociale e, in forma più ampia, della sociologia e delle scienze umane. Qui può trovare facilmente costrutti teorici, metodologie e strumenti accettati e consolidati. Dal punto di vista del soggetto che valuta, invece, gli studi ed i riferimenti non sono altrettanto copiosi e diffusi.

Si possono cercare in questo senso degli aiuti nella "logica" filosofica, salvo dover constatare che essa spesso non fornisce indicazioni pratico-operative. La psicologia, in alcune delle sue declinazioni, si occupa del soggetto che giudica: la psicologia generale e la psicologia sociale studiano la persona di fronte a dilemmi e a scelte. Entrambe però giungono più a considerazioni di tipo conoscitivo e speculativo piuttosto che ad indicazioni di metodo. Solo alcuni autori contemporanei hanno tentato di mettere a frutto i risultati delle più recenti ricerche che si avvalgono dell'ausilio delle neuroscienze, per dare una lettura del funzionamento del cervello e dei "bias", delle distorsioni, a cui è più spesso sottoposto. È interessante segnalare come primi "vagiti" in questo ambito le riflessioni proposte da Cordelia Fine (2006), che descrive un ampio e argomentato elenco di pratiche utili per arginare la tendenza del pensiero a rendersi inaffidabile in situazioni specifiche: così, ad esempio, si può limitare la pressione dello stato emotivo sul nostro giudizio, chiedendo che le persone esprimano il proprio stato d'animo, riconoscendone anche le cause; si possono favorire procedure di falsificazione del ragionamento condotto, per contrastare la naturale tendenza a ricercare conferme delle nostre convinzioni; si possono evitare delle "iper-reazioni" dovute ad emozioni negative, semplicemente chiedendo alle persone di rendere conto ad altri degli esiti della valutazione fornita. Insomma, una discreta base di possibilità per sviluppare un giudizio che - pur non oggettivo - sappia essere piuttosto equilibrato e non alla inconsapevole mercé dei processi mentali. Siamo però sempre ad un livello pionieristico di ricerca, sviluppata in forma di elencazione di strategie e non come corpus metodologico complessivo.

La psicologia positiva, allora, può essere un ambito nel quale ricercare degli strumenti ed un più generale approccio "saggio" al compito del valutare, del giudicare in modo corretto?

Una tale ipotesi nasce dall'origine stessa della psicologia positiva. All'istanza proposta da Martin Seligman di dedicare pari attenzione agli aspetti critici (patologici) della persona, così come agli aspetti "positivi" dell'esistenza umana, quali i pensieri, le emozioni, i comportamenti che sono correlati a benessere personale e qualità della vita. Sembra questo un invito ad un equilibrio nel giudizio delle "cose umane"; un atteggiamento maturo, in grado di pesare correttamente le criticità ed il valore positivo delle azioni. Guardare tanto a ciò che manca, quanto alla "metà piena" del bicchiere.

Nell'alveo delle tecniche positive, il riferimento più

diretto ed immediato alla valutazione è probabilmente l'approccio "mindful". Tale approccio fa esplicito riferimento alle pratiche meditative buddiste, quale la meditazione "vipassana"; un termine che si può tradurre dalla lingua Pali con l'italiano "chiara visione" o, con un vocabolo inglese abitualmente travasato nella corrente terminologia scientifica: "insight".

E' dunque evidente come mindfulness e valutazione perseguano un obiettivo per certi versi analogo: l'acquisire una "conoscenza che ha la qualità del vedere, ... capace di generare nel tempo una comprensione intuitiva, profonda e non concettuale di quello che sta accadendo..." (da A. Montano, 2007). La mindfulness è probabilmente più interessata al benessere dell'individuo, mentre la valutazione ad accumulare una conoscenza che possa essere condivisa e resa patrimonio della collettività. La prima intende sviluppare e rendere consapevoli i processi cognitivi, da cui la seconda ne abbia, come prodotto, conoscenza.

Una tale ipotesi è nuova e necessità di un'approfondita riflessione dalle due parti. Occorre che l'approccio clinico e quello sociale si sappiano mettere in dialogo e si facciano contaminare con ipotesi di ricerca ulteriore.

L'esito non è dato; i primi risultati sono però incoraggianti. Sono indirettamente presentati da Daniel Siegel (2009): "la mindfulness è una capacità che può essere appresa" e "messe insieme, queste dimensioni della riflessione ci permettono di raggiungere l'equanimità e di disinnescare i processi automatici di elaborazione delle informazioni mentre creiamo la capacità di discernimento che accompagna i vari aspetti della mindfulness. Le ricerche hanno messo in evidenza i fattori della non reattività, dell'agire con consapevolezza, dell'allentare la presa sui giudizi, della capacità di descrivere ed etichettare i contenuti dell'esperienza...".

La sfida è lanciata. Le possibilità sono concrete e stimolanti. L'invito è a sedersi per rispondere assieme alla domanda: possiamo portare la valutazione ad un livello... "mindful"?

#### Bibliografia

- Fine, C. (2006). Gli inganni della mente. Milano: Mondadori.  
 Montano, A. (2007). Mindfulness. Guida alla meditazione di consapevolezza. Ecomind.  
 Palombo, M. (2002). Il processo di valutazione. Decidere, programmare, valutare. Milano: Franco Angeli.  
 Seligman, M.E.P. (2006). La costruzione della felicità. Milano: Sperling & Kupfer Editori.  
 Siegel, D. J. (2009). Mindfulness e cervello. Milano: Raffaello Cortina Editore. ©

#### IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva PSICOLOGIA POSITIVA: MODELLI E INTERVENTI CLINICI Bologna, 4-5 novembre 2010

La IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva si svolgerà presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Bologna. **Tema dominante è il ruolo che la Psicologia Positiva può rivestire nei contesti clinici e sanitari.** L'applicazione delle prospettive teoriche e delle metodologie di intervento tipiche della Psicologia Positiva risultano essere innovative nel contesto sanitario, in quanto centrate sulla promozione del benessere soggettivo, della qualità della vita, delle risorse individuali e sociali nel perseguimento del recupero e guarigione. Inoltre, la psicologia positiva appare particolarmente coerente con l'approccio psicosomatico nell'ambito sanitario.

L'evento prevede sedute plenarie, momenti di dibattito e confronto, discussione di casi clinici, presentazione di poster e brevi comunicazioni. E' rivolto a psicologi, psicoterapeuti, medici e a quanti lavorano in ambito clinico con un interesse particolare al benessere, alla qualità della vita, e a interventi di promozione del funzionamento ottimale della persona. La sessione Poster accoglierà - tra gli altri - lavori di tesi di neolaureati nell'ambito della Psicologia Positiva.

Il convegno è organizzato in collaborazione con il Gruppo per la Ricerca in Psicosomatica (GRP).

Si articolerà in due giornate: giovedì 4 novembre dalle ore 14,00 alle 18,00 e venerdì 5 novembre dalle ore 9,00 alle 18,00.

Aprirà il convegno una lettura magistrale della Prof.ssa **Carol Ryff** (University of Wisconsin, Madison, Wisconsin).

#### POSTER E COMUNICAZIONI

E' necessario inviare per e-mail alla Segreteria Organizzativa [ivgnpp@gmail.com](mailto:ivgnpp@gmail.com) l'abstract del poster/comunicazione (vedi l'abstract form scaricabile da internet) **entro il 30 giugno 2010**, seguendo il modello indicato nel file.

Gli abstract verranno vagliati e selezionati dal comitato scientifico.

L'accettazione finale dei poster/comunicazioni è subordinata all'iscrizione al convegno del primo autore. Gli abstract dei poster e delle comunicazioni accettati verranno pubblicati sulla rivista Medicina Psicosomatica.

ISCRIZIONE - Quota di iscrizione:  
 Entro il 31 Luglio 2010: 50,00 EURO.  
 Dopo il 31 luglio 2010: 100,00 EURO.

Per Informazioni e Iscrizioni contattare:  
 Dott.ssa C. Ruini / Dott.ssa C. Belaise  
 Dip. di Psicologia Università di Bologna  
 Tel 051-2091339

Email: [ivgnpp@gmail.com](mailto:ivgnpp@gmail.com)

Sito web: [www.psicologia.unibo.it](http://www.psicologia.unibo.it) ©

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

Ci troviamo ancora nel Sud dell'Europa e, in particolare, in Croazia, splendido paese del mediterraneo che ha ospitato il quarto congresso europeo di Psicologia Positiva nel 2008. L'evento è stato orchestrato dalla Prof.ssa Ingrid Brdar del Dipartimento di Psicologia della Facoltà di Scienze Umane e Sociali dell'università di Rijeka (Fiume). Si deve in buona parte alla sua dedizione e al suo entusiasmo il successo dell'evento e la diffusione della disciplina nel suo paese. Come oramai di consuetudine, abbiamo chiesto alla Prof.ssa Brdar (mail per contatti: [ibrdar@ffri.hr](mailto:ibrdar@ffri.hr)) di illustrarci lo stato dell'arte e di fornirci interessanti spunti di contatto con i ricercatori appena al di là dei nostri confini.

In Croazia i ricercatori hanno cominciato ad esplorare molto argomenti oggi propri della psicologia positiva tempo prima che la disciplina si presentasse come campo psicologico a sé stante. Formalmente hanno aderito alla psicologia positiva nel 2004, in occasione della II Conferenza Europea, tenutasi in Italia.

Nel 2008 molti ricercatori e professionisti hanno partecipato alla IV Conferenza Europea di Psicologia Positiva a Opatija in Croazia. Hanno inoltre aderito al Croatian Network of Positive Psychology, fondato nel 2004.

Link: [www.pozitivna-psihologija.com](http://www.pozitivna-psihologija.com)

Informazioni su conferenze, pubblicazioni ed altri eventi connessi alla psicologia positiva vengono divulgate attraverso una mailing list che comprende oltre 400 indirizzi email di persone interessate alla disciplina.

Vi sono sei gruppi di ricerca in quattro università croate. L'università principale si trova a Zagabria dove operano tre gruppi, mentre gli altri tre sono attivi presso le università di Rijeka, Zadar e Osijek. Quest'ultimo gruppo, che comprende alcuni giovani scienziati che lavorano al proprio elaborato di tesi, ha iniziato ad occuparsi di ricerca in psicologia positiva di recente. Gli ambiti di studio principali riguardano la qualità di vita, gli obiettivi a lungo termine e la soddisfazione di vita. Ljiljana Kaliterna Lipovcan di Zagabria ha condotto varie indagini su vasta scala sulla qualità della vita in Croazia. I risultati hanno mostrato che i tassi di benessere soggettivo in Croazia si situano agli ultimi posti dell'Europa dei 15 ma ai primi dei 13 paesi candidati ad accedere all'Unione Europea, in base al loro stato economico rilevato nel 2003 (Kaliterna Lipovcan, & Prizmic-Larsen, 2006). Insieme ai suoi colleghi ha studiato la relazione tra la regolazione affettiva ed il benessere, scoprendo che strategie attive di distrazione sono legate positivamente alla soddisfazione di vita sia negli uomini che nelle donne, mentre l'impegno cognitivo contribuisce alla soddisfazione solo tra le donne (Prizmic, Kaliterna Lipovcan & Franc, 2009).

Il gruppo di ricerca che si occupa degli obiettivi di vita è composto da ricercatori presso l'Università di Zagabria (Majda Rijavec and Dubravka Miljkovic) e l'Università di Rijeka (Ingrid Brdar). Questi studiosi si occupano di indagare gli obiettivi di vita, intrinseci ed estrinseci, e la loro relazione con la felicità edonica ed eudaimonica. Tra i risultati più interessanti è emerso che nei paesi in transizione, o in quelli meno ricchi, perseguire aspirazioni estrinseche non è correlato negativamente al benessere, come invece osservato nei paesi occidentali (Rijavec, Brdar & Miljkovic, 2006). E' probabile che il successo finanziario nei paesi più poveri riguardi la sopravvivenza, mentre nei paesi più ricchi questo sia spesso il mezzo per acquisire status e suppellettili non essenziali

(Brdar, Rijavec & Miljkovic, 2009). I valori e lo stile di vita materialistici hanno trovato terreno fertile in Croazia negli ultimi dieci anni; pertanto l'applicazione dei risultati della ricerca riguardo l'importanza degli obiettivi di vita intrinseci per il benessere possono essere particolarmente utili per promuovere il funzionamento ottimale tra gli adolescenti.

Il gruppo che ha sede presso l'Università di Zadar ha esplorato la soddisfazione di vita durante l'adolescenza e l'età adulta e ha riscontrato che le differenze sono evidenti soltanto rispetto alla soddisfazione di vita "temporale". Punteggi più bassi di soddisfazione per la vita precedente sono stati registrati tra le persone di mezz'età, mentre tra i giovani adolescenti si individuano aspettative più elevate di soddisfazione di vita futura (Penezic, 2006).

**Pubblicazioni.** La letteratura sulla psicologia positiva si va diffondendo velocemente. Nel 2008 è stato pubblicato un manuale universitario (Rijavec, Miljkovic & Brdar, 2008); sono stati inoltre pubblicati quattro volumi su vari argomenti quali la qualità della vita in Croazia (Bejakovic & Kaliterna Lipovcan, 2007), la psicologia positiva sul lavoro (Rijavec & Miljkovic, 2009) ed esercizi per studenti (Miljkovic & Rijavec, 2008). Vi sono poi anche libri per il pubblico più vasto interessato a queste tematiche. Infine, ricordo due edizioni speciali dedicate alla psicologia positiva pubblicate nel Journal of General Social Issues nel 2006, e in Psychological Topics nel 2009. I manoscritti sono consultabili per intero al sito: [www.ffri.uniri.hr/psihote/en/articles\\_2009\\_18\\_2.htm](http://www.ffri.uniri.hr/psihote/en/articles_2009_18_2.htm)

**L'insegnamento della psicologia positiva.** Sono offerti corsi di psicologia positiva a livello universitario presso tre facoltà: la Facoltà di Scienze della Formazione e quella di Studi Croati all'Università di Zagabria, e la Facoltà di Scienze Umane e Studi Sociali all'Università di Rijeka. La Facoltà di Scienze della Formazione offre anche un corso di psicologia positiva a livello specialistico.

**Gli sviluppi futuri della psicologia positiva in Croazia.** La psicologia positiva è un campo in rapida espansione e attrae un numero crescente di ricercatori in Croazia. Questi cooperano con altri gruppi di ricerca europei e ci si aspetta che i contatti si infittiscano in futuro. Dato l'interesse degli studenti e dei giovani ricercatori per l'apprendimento della psicologia positiva, è probabile che anche il numero di corsi aumenterà nel futuro prossimo, soprattutto a livello specialistico. Per il momento, non vi sono molti professionisti che applicano la psicologia positiva al proprio lavoro sul campo. La maggioranza opera nelle scuole e applica i

costrutti nel loro lavoro con bambini ed adolescenti. Tuttavia, è necessaria una maggiore diffusione delle conoscenze acquisite dalla psicologia positiva per migliorare la qualità della vita nel nostro paese.

**Bibliografia**

Bejakovic, P. & Kaliterna Lipovcan, Lj. (2007). *Quality of life in Croatia: Key findings from national research*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.

Brdar, I., Rijavec, M. & Miljković, D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psihologijske Teme/ Psychological Topics*, 18 (2), 303-316.

Kaliterna Lipovcan, Lj. & Prizmic-Larsen, Z. (2006). Quality of life, life satisfaction and happiness in Croatia in comparison to European countries. In: K. Ott (Ed.), *Croatian accession to the European Union: The challenges of participation* (pp. 189-208). Zagreb: Institute of Public Finances, Friedrich Ebert Stiftung.

Miljkovic, D. & Rijavec, M. (2004). *Three ways to the island of happiness: Psychology of happiness and good life* (Tri puta do otoka sreće: psihologija sreće i dobroga života). Zagreb: IEP-D2.

Miljkovic, D. & Rijavec, M. (2008). How to better (Kako biti bolji). Zagreb: IEP-D2.

Penezic, Z. (2006). Life satisfaction at adolescence and adulthood (Zadovoljstvo životom u adolescentnoj i odrasloj dobi). *Journal of General Social Issues (Drstvena istrazivanja)*, 15, 4-5, 643-669.

Prizmic, Z., Kaliterna Lipovcan, Lj. & Franc, R. (2009). What to do and not to do to be happy and satisfied? - Affect regulation strategies and subjective well-being in a representative sample of Croatia. In: T. Freire, *Understanding positive life: Research and practice on positive psychology* (pp. 215-230). Lisbon: Climepsi Editores.

Rijavec, M., Brdar, I. & Miljkovic, D. (2006). Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. In: Delle Fave, A. (Ed.) - *Dimensions of Well-Being: Research and Intervention*, Milano: Franco Angeli, 2006, 91-104.

Rijavec, M. & Miljkovic, D. (2009). *Positive psychology at work* (Pozitivna psihologija na poslu). Zagreb: IEP-D2.

Rijavec, M., Miljkovic, D. & Brdar, I. (2008). *Positive psychology: Scientific exploration of human strengths and happiness* (Pozitivna psihologija: znanstveno istrazivanje ljudskih snaga i sreće), Zagreb: IEP-D2. ☺

WWW... [www.pozitivna-psihologija.com](http://www.pozitivna-psihologija.com)

Il sito croato di psicologia positiva è stato citato proprio in questa pagina e così siamo andati a visitarlo scegliendo la versione in lingua inglese. Il sito si articola in cinque sezioni: eventi, storia, pubblicazioni, link e contatti ben strutturate ma purtroppo al momento l'aggiornamento sembra fermo a tre anni fa. ☺

**CORRICHETIPASSA: UN TRAINING PER PROMUOVERE UNO STILE DI VITA POSITIVO.**

*Silvia Sarti*

*Associazione MenteCorpo, Milano*

La Psicologia Positiva studia i temi della felicità, della soddisfazione, dell'ottimismo, della qualità della vita e del benessere; inoltre pone particolare accento sulla prevenzione, promuovendo gli interventi che mirano alla costruzione sistematica delle competenze incoraggiando gli aspetti positivi del sé che esistono in potenza e necessitano di aiuti e sollecitazioni per assumere lo stato di reali punti di forza (Delle Fave, 2007). Secondo Martin Seligman, i tre pilastri dello studio della psicologia positiva sono il vissuto soggettivo positivo del presente, del passato e del futuro, l'analisi delle caratteristiche umane positive in termini di punti di forza e virtù e il funzionamento positivo delle famiglie, delle comunità e delle istituzioni (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). D'altra parte, grazie anche all'accento posto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla concezione di salute non solo come assenza di malattia, ma come stato di benessere psico-socio-fisico, si moltiplicano gli studi che mostrano come l'attività fisica e lo sport siano fattori preventivi e di intervento fondamentali per il benessere. Diversi studi mettono in luce che la pratica dell'attività fisica in modo sano e costante è associata ad un miglioramento dell'umore con innalzamento dell'autostima e aumento delle capacità di affrontare e gestire lo stress della vita quotidiana (OMS, 2006).

Dall'integrazione tra psicologia positiva e psicologia dello sport nasce CorriCheTiPassa®; il progetto, nato nel 2007 da un'idea dell'Associazione MenteCorpo, è un percorso della durata minima di tre mesi che consta di due allenamenti di running settimanali e di un incontro di gruppo al mese, il Positive Training®. Tutte le attività di CorriCheTiPassa si svolgono in piccolo gruppo da 10/20 partecipanti e la dimensione relazionale è uno dei principali strumenti di intervento. L'iscrizione è aperta a tutti i maggiori di 18 anni dopo un colloquio conoscitivo e motivazionale con lo psicologo; i gruppi sono eterogenei rispetto all'età con l'eccezione dei partecipanti più giovani, fino ai 25 anni, che vengono accorpati in un unico gruppo.

Gli obiettivi generali del progetto sono: sviluppare la consapevolezza dei partecipanti e la capacità di accettazione di sé e dell'altro; rafforzare l'identità attraverso il miglioramento delle capacità relazionali e lo sviluppo di un rapporto positivo e creativo con il corpo; comunicare l'importanza di uno stile di vita sano centrato su movimento, relazioni e consapevolezza interiore.

Gli allenamenti di running, messi a punto dallo staff dell'Associazione MenteCorpo, sono guidati da esperti della Federazione Italiana di Atletica Leggera mentre il Positive Training è condotto da uno o due psicologi. Ogni seduta di allenamento si svolge in un parco cittadino con qualsiasi condizione atmosferica ed è divisa in cinque momenti: riscaldamento, stretching, lavoro centrale sulla corsa, stretching finale e applicazione di una tecnica di rilassamento.

Ad alcuni allenamenti partecipa anche lo psicologo sportivo che guida i partecipanti all'ascolto del corpo in movimento applicando i principi della mindfulness alla corsa; infatti, nelle parole di Kabat-Zinn, suo teorizzatore, "il cambiamento e la trasformazione sono possibili soltanto in uno stato di apertura e ricettività dell'individuo" (Kabat-Zinn, 2005). Approfondendo la pratica della consapevolezza e la capacità di focalizzazione sul presente i partecipanti possono imparare a calmare la propria mente e a sperimentare una diversa percezione del tempo. La dilatazione del tempo è anche una delle dimensioni che caratterizzano il flow, l'esperienza ottimale, studiata da Csikszentmihalyi uno dei costrutti teorici centrali della Psicologia Positiva (Csikszentmihalyi, 1990).

Gli allenamenti di running e i momenti di partecipazione alle corse cittadine su strada (come ad esempio la Milano City Marathon) possono essere dei facilitatori dello stato di flow caratterizzato da benessere e soddisfazione personale, investimento di risorse fisiche e mentali che diventano un tutt'uno, focalizzazione sul presente e equilibrio tra sfide e abilità. Ciò è stato confermato dai dati di ricerca che hanno messo in luce come al termine del

percorso fossero significativamente aumentate le attività sportive e di autoconsapevolezza associate dai partecipanti ad esperienze di intenso benessere psicofisico.

Una volta al mese, in sostituzione di una seduta di allenamento, ogni gruppo si reca nella sede dell'Associazione MenteCorpo per un incontro di 'Positive Training'. Questo ciclo di incontri ha l'obiettivo di approfondire la consapevolezza di sé e di focalizzare l'attenzione su come sviluppare le proprie risorse per una vita appagante e ricca di significato.

Il Positive Training affronta i seguenti temi: la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni, il ruolo delle emozioni positive, il dialogo interno, l'assertività, la relazione con l'altro, la motivazione, la passione e il coraggio.

Gli incontri durano circa due ore ed hanno una procedura standardizzata. Lo spazio viene sfruttato in modo circolare, ciò predispone le persone alla condivisione e a dare un contributo personale all'interno del gruppo nel quale si viene accettati per quello che si è senza essere giudicati; inoltre questa prossemica suggerisce l'uguale importanza dei componenti del gruppo. Ogni incontro prevede una fase iniziale nella quale viene introdotto l'argomento con un video in cui vi sono immagini positive, che, raggiungendo il nucleo creativo nell'emisfero destro, hanno una forte potenza identificativa. Al termine del video viene spiegato l'argomento dal punto di vista teorico, in modo semplice ma con impostazione scientifica, talvolta supportata da ricerche e studi; si passa quindi ad un'esercitazione pratica in cui i partecipanti si mettono in gioco e sono portati alla riflessione attiva. Durante la fase di esercitazione spesso il conduttore invita i componenti a lavorare a coppie e successivamente ad aprirsi al gruppo. Ogni incontro termina con una fase di rilassamento guidato, in cui la voce del conduttore porta l'attenzione sul ricordo di immagini positive di sé relative all'argomento appena trattato. Ciò è molto utile per sviluppare coscienza profonda delle risorse personali di ogni partecipante. Il conduttore inoltre invita ad esercitarsi autonomamente ripetendo l'esperienza di rilassamento guidato con immagini positive anche a casa o a tenere dei diari delle esperienze positive o ancora ad approfondire attraverso letture consigliate.

Nel 2008 è stata condotta una prima ricerca pilota da parte del Dipartimento di Scienze Precliniche Lita Vitalba dell'Università degli Studi di Milano dal titolo: "E-motion: effetti del training psicofisico CorriCheTiPassa sul benessere". Questi primi dati di ricerca mettono in luce che il training psicofisico ha mobilitato le risorse dei partecipanti sia in termini di energie e capacità atletiche che di autoconsapevolezza e gestione delle emozioni. Il processo così innescato ha favorito l'innalzamento dei livelli di felicità, sia nella sfera personale che relazionale e sociale. Al termine del training inoltre è aumentata significativamente l'importanza che i partecipanti attribuiscono alla dimensione spirituale. CorriCheTiPassa sviluppa quindi benessere sia in una prospettiva edonica, riguardante la dimensione del piacere inteso come benessere prettamente personale e legato a sensazioni ed emozioni positive, sia in una prospettiva eudaimonica, favorendo lo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità individuali e della ricerca di senso, anche in un percorso di integrazione con il mondo circostante.

Questi primi dati dovranno essere in ogni caso approfonditi aumentando la numerosità del campione. Dal 2007 hanno partecipato al training circa 300 persone.

**Bibliografia**

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper and Row.
- Delle Fave, A. (2007). *La condivisione del benessere*. Milano: Franco Angeli.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future, in *Clinical Psychology. Science and Practice*, 10(2), 145-48.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Vivere momento per momento*, Milano: Casa Editrice Corbaccio.
- OMS, Ufficio Regionale per l'Europa (2006), *Guadagnare in salute*, Coopenaghen.
- Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2000), Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Lopez S.J., Snyder C.R. (2009), *Oxford Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press. ©

**Associazione MenteCorpo**

L'Associazione MenteCorpo opera dal 2007 con scopo la promozione del benessere psico-fisico-relazionale della persona (adulti, adolescenti o bambini) attraverso progetti qualificati che vedono il coinvolgimento di professionisti del settore. L'Associazione è partner del Comune di Milano, con il quale collabora per la promozione della salute e per la cultura della prevenzione, ed ha sviluppato diversi progetti con il finanziamento di enti pubblici o privati. I temi affrontati riguardano in primo luogo la presa in carico del disagio psicologico ma anche la prevenzione e cura dei disturbi alimentari e del rischio cardiovascolare oltre che programmi di formazione per adolescenti e di sostegno alla genitorialità.

I professionisti dell'Associazione MenteCorpo sono psicologi, psicoterapeuti e allenatori professionisti che integrano le rispettive competenze per lo sviluppo di programmi che incidono sullo stile di vita dei partecipanti nella direzione di una vita piena di consapevolezza, movimento e relazioni.

Per maggiori informazioni: [www.mentecorpo.it](http://www.mentecorpo.it) [www.corrichetipassa.com](http://www.corrichetipassa.com) ©