

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 24 – Novembre, 2012 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

MILANO 22-23 FEBBRAIO 2013: GIORNATE NAZIONALI DI PSICOLOGIA POSITIVA - VI EDIZIONE

La VI Giornata Nazionale di Psicologia Positiva si svolgerà presso L'Università degli Studi di Milano-Bicocca. Tema del convegno è "Promuovere risorse nel cambiamento". L'intento è quello di mettere a confronto ricerche e pratiche nelle diverse aree dell'educazione, della psicologia del lavoro, della salute, della comunità e dell'ambito clinico. L'evento prevede sedute plenarie, presentazione di poster e workshop sulle seguenti tematiche:

- 1) Self-empowerment e organizational resilience
- 2) Valutare e potenziare le convinzioni di efficacia in ambito sportivo
- 3) L'autoritratto: uno strumento di pensabilità positiva
- 4) Promuovere il benessere a scuola

L'evento si svolgerà in due giornate. Venerdì 22 febbraio aprirà il convegno la lettura magistrale del Prof. **Ruut Veenhoven** (Erasmus University Rotterdam in the Netherlands). Sabato 23 si terranno sessioni parallele e momenti di dibattito e confronto, e presentazione di poster sui temi precedentemente elencati.

Per la proposta dei contributi è necessario inviare un abstract entro il 30 novembre 2012

ISCRIZIONE – La quota di iscrizione è ora pari a 100,00 euro (per i soci S.I.P.P. 50,00 euro). Per Informazioni e Iscrizioni:

Email: convegno2011PP@gmail.com

Sito web: www.psicologiapositiva.it ☺

Società Italiana di Psicologia Positiva

c/o Scuola Asipse - IMIPSI

Via Settembrini, 2 – 20124 Milano

Web: www.psicologiapositiva.it

E-mail: info@psicologiapositiva.it

Consiglio Direttivo

Stefano Gheno - *Presidente*

Federico Colombo - *Presidente Passato*

Marta Bassi - *Presidente Eletto*

Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*

Giuliano Balgera - *Consigliere*

Antonella Delle Fave - *Consigliere*

Gian Franco Goldwurm - *Consigliere*

Marta Scignaro - *Consigliere*

Patrizia Steca - *Consigliere*

Benvenuti al ventiquattresimo numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA a cura della Società Italiana di Psicologia Positiva (S.I.P.P.). Vi segnaliamo due importanti eventi che si terranno prossimamente a Milano: il 22-23 febbraio 2013 la VI Giornata di Psicologia Positiva e il 27-28 marzo 2013 il Positive Business Forum! ☺

QUALI RISORSE CI AIUTANO NEL PERSEGUIMENTO DEI NOSTRI OBIETTIVI? IL RUOLO DELL'OTTIMISMO

Dario Monzani

Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Milano - Bicocca

Nell'ambito della psicologia sociale e della personalità molti studiosi si sono occupati di obiettivi, definiti come "rappresentazioni cognitive di oggetti nel futuro, che una persona si sta impegnando a raggiungere, oppure ad evitare" (Elliott e Niesta, 2009). Oltre a costituire uno degli aspetti principali delle capacità di autoregolazione del comportamento, gli obiettivi sono strettamente associati al benessere soggettivo. Al riguardo, Emmons (1986) sottolinea come numerose teorie sul benessere soggettivo siano sostanzialmente di natura telica: la soddisfazione degli obiettivi personali, dei bisogni e dei desideri è intimamente connessa alla sperimentazione di gioia, soddisfazione e stati affettivi positivi. Infatti, oltre a dotare di significato le azioni e, più in generale, la vita delle persone, i progressi percepiti verso gli obiettivi personali inducono stati affettivi ed emozioni positive come gioia, entusiasmo, soddisfazione ed orgoglio (Carver e Scheier, 1998; Emmons, 1986). La centralità che gli obiettivi personali rivestono per la regolazione della condotta umana e per il benessere della persona rende particolarmente importante individuare quali fattori determinino i progressi nel loro perseguimento e, infine, il loro effettivo raggiungimento. Nel tentativo di individuare tali fattori, la letteratura ha analizzato sia aspetti legati agli obiettivi stessi, sia caratteristiche personali, proprie degli individui che li perseguono. Nel primo caso è stato sottolineato il ruolo del valore attribuito all'obiettivo e dalle aspettative di riuscita (Carver e Scheier, 1998), dell'impegno attivo e delle strategie di coping utilizzate per fronteggiare eventuali impedimenti (Carver e Connor-Smith, 2010), e dei livelli di conflitto tra gli obiettivi perseguiti (Segerstrom e Solberg Nes,

2006). Nel secondo caso, tra le caratteristiche personali, l'ottimismo disposizionale è emerso come una delle principali dimensioni individuali capaci di influenzare positivamente numerosi aspetti connessi all'efficace perseguimento di obiettivi personali.

L'ottimismo disposizionale, quale tendenza ad aspettarsi dal futuro eventi e situazioni favorevoli (Scheier, Carver e Bridges, 1994), promuove l'impegno e la perseveranza, così come la percezione di una maggiore coerenza tra gli obiettivi perseguiti (Jackson, Weiss, Lundquist e Soderlind, 2002). Gli ottimisti riportano un maggior numero di progressi percepiti e, in caso di conflitto, sono più capaci di bilanciarne gli effetti deleteri con quelli positivi associati alle aspettative e al valore attribuito agli obiettivi stessi (Segerstrom e Solberg Nes, 2006). L'ottimismo, inoltre, rende conto delle differenze individuali riscontrabili nell'adozione di diverse strategie di coping: gli ottimisti, rispetto ai pessimisti, affrontano più frequentemente le difficoltà connesse ai loro obiettivi personali adottando strategie di coping maggiormente efficaci, cercando di ridurre, eliminare o gestire le conseguenze negative delle difficoltà stesse (Solberg Nes e Segerstrom, 2006).

Recentemente abbiamo condotto in Italia una ricerca volta ad indagare l'importante ruolo che l'ottimismo riveste nell'influenzare i diversi aspetti che promuovono un efficace perseguimento degli obiettivi personali (Monzani, Steca e Greco, in preparazione). Questa ricerca, differentemente dalla gran parte degli studi presenti in letteratura, ha tentato di analizzare in maniera sistematica le differenze tra ottimisti e pessimisti nell'intero processo che va dalla formulazione, al perseguimento e all'effettivo raggiungimento degli obiettivi

personali. I risultati di ricerca ad oggi disponibili e sopra riportati, hanno infatti messo a fuoco solo alcuni legami e alcuni passaggi di questo complesso processo. Pertanto la ricerca, di tipo longitudinale, si è focalizzata su obiettivi di breve-medio termine, raggiungibili in un periodo di quattro mesi. Hanno partecipato 143 adulti e giovani adulti di età compresa tra i 19 e i 35 anni ed equamente distribuiti per genere. I partecipanti sono stati contattati in cinque occasioni, a distanza di circa 30 giorni una dall'altra, ed è stato chiesto loro di compilare una batteria online di questionari self-report. Oltre alla rilevazione dei loro livelli di ottimismo, è stato chiesto loro di elencare i due obiettivi personali più importanti, che intendevano raggiungere nei quattro mesi successivi. Quindi, in ciascuna rilevazione i partecipanti dovevano valutare ognuno dei due obiettivi selezionati in termini di impegno, valore, aspettativa, conflitto e progressi percepiti. Nel caso avessero incontrato difficoltà, veniva inoltre chiesto di indicare le strategie di coping utilizzate per farvi fronte. Le strategie erano sia di tipo positivo (ricerca di supporto sociale, coping positivo e pianificazione, religione, riformulazione positiva, humor) che di tipo negativo (diniego, uso di sostanze, senso di colpa).

Come mostra la Figura 1, in linea con le nostre ipotesi, i risultati confermano l'influenza dell'ottimismo sul perseguimento efficace degli obiettivi personali. In particolare, al crescere dell'ottimismo disposizionale, i partecipanti riportano di adottare più frequentemente strategie di coping di approccio, focalizzate sia sulle emozioni, sia sulla risoluzione del problema, nonché più elevate aspettative di riuscita.

Inoltre, le aspettative ottimistiche influenzano positivamente, tramite la mediazione delle aspettative di riuscita, sia l'impegno che i progressi percepiti: rispetto ai pessimisti, gli ottimisti sono portati ad impegnarsi più attivamente in quanto ritengono di avere ottime possibilità di raggiungere i loro obiettivi; conseguentemente, riportano maggiori progressi verso i loro obiettivi.

Differentemente da precedenti ricerche, lo studio non ha evidenziato differenze tra ottimisti e pessimisti nei livelli di conflitto tra gli obiettivi perseguiti. Un'estensione della ricerca è attualmente in corso e mira a valutare la generalizzabilità dei risultati emersi ad una popolazione di età più avanzata e ad approfondire il ruolo giocato della tipologia degli obiettivi perseguiti.

I risultati suggeriscono l'utilità di programmi di intervento finalizzati al potenziamento di un atteggiamento ottimistico in grado di favorire un maggiore impegno e una più favorevole percezione delle aspettative di successo e dei progressi percepiti, particolarmente funzionali in caso di situazioni avverse. A tal proposito sono confortanti i risultati di un recente studio di Meevissen, Peters e Alberts (2011) che ha dimostrato come, nonostante vi sia una buona dose di stabilità, l'ottimismo possa essere promosso attraverso specifiche tecniche, tra cui l'imagery.

La buona notizia, quindi, è che non solo l'ottimismo ci aiuta a raggiungere i nostri obiettivi, ma che è una risorsa che possiamo attivamente potenziare.

Bibliografia:

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York, NY, US: Cambridge University Press.

Elliot, A. J., & Niesta, D. (2009). Goals in the context of the hierarchical model of approach-Avoidance motivation. In G. B. Moskowitz, H. Grant, G. B. Moskowitz & H. Grant (Eds.), *The psychology of goals* (pp. 56-76). New York, NY, US: Guilford Press.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.

Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., & Soderlind, A. (2002). Perceptions of goal-directed activities of optimists and pessimists: A personal projects analysis. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(5), 521-532.

Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(3), 371-378.

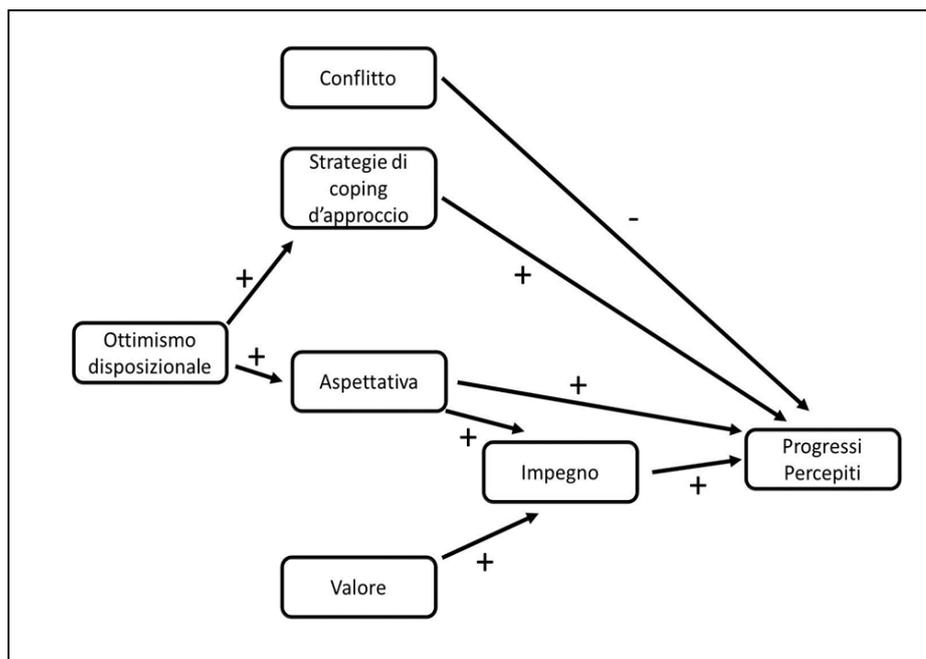
Monzani, D., Steca, P., Greco, A. (in preparazione). Determinanti, processi e conseguenze del perseguimento di obiettivi.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.

Seegerstrom, S. C., & Solberg Nes, S. (2006). When goals conflict but people prosper: The case of dispositional optimism. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 675-693.

Solberg Nes, L., & Seegerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251. ©

Figura 1. Pattern di influenze significative tra l'ottimismo disposizionale e le variabili legate al perseguimento degli obiettivi



Legenda: + = Influenze positive; - = Influenze negative

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

In questa sezione desideriamo aggiornare i nostri lettori del lavoro che stanno conducendo i gruppi di ricerca europei in psicologia positiva. Ci auguriamo che questa iniziativa possa essere occasione per creare una rete più vasta di collaborazione internazionale tra i soci SIPP ed i partner europei.

Il nostro viaggio prosegue verso il nord Europa. Siamo giunti nella parte più settentrionale della Norvegia, a Tromsø, piccola cittadina oltre il circolo polare artico che vanta l'Università "più a nord del mondo". Abbiamo incontrato il Professor Joar Vittersø rappresentante della Norvegia allo European Network of Positive Psychology (ENPP) e membro dell'Executive Committee della International Positive Psychology Association (IPPA) dalla sua fondazione nel 2007. Mail per contatti: joar.vitterso@uit.no.

LA NORVEGIA

Joar Vittersø

La psicologia positiva in Norvegia, ci spiega il Prof. Vittersø, è segnata da una storia fortunata. Affonda le sue radici nei primi anni 1960s quando la Prof.ssa Gudrun Eckblad venne ispirata dal neo-comportamentismo e, in particolare, dagli studi sulla motivazione intrinseca e dalla filosofia eudaimonica. Il movimento della psicologia positiva non fu certo fondato quando Eckblad, ora professore emerito presso l'Università di Oslo, iniziò il suo lavoro di ricerca. Tuttavia aprì senz'altro la strada agli psicologi ora attivi nel movimento. Le sue idee più influenti sono raccolte nel conciso ma brillante libro *Scheme theory* del 1981, che include un modello cognitivo del flow.

Oggi la psicologia positiva trova sostegno tra parecchi accademici presso l'Università di Oslo (UiO); tra di essi, Hilde Eileen Nafstad e Rolv Mikkel Blakar dirigono il gruppo di ricerca più numeroso. Il progetto principale del gruppo è un programma di ricerca transculturale longitudinale volto a mappare gli sviluppi ideologici relativi a individualismo vs valori comunitari presso diverse società della nostra era globale. Riferimenti in proposito si possono trovare nella recente pubblicazione di Nafstad e colleghi del 2012. Come continuazione più naturale di questa ricerca transculturale, la Prof.ssa Nafstad è responsabile dell'unità norvegese coinvolta nel progetto "Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation" (progetto EHHI) iniziato e coordinato dalla Prof.ssa Antonella Delle Fave all'Università degli Studi di Milano. Il lavoro di ricerca all'interno del progetto EHHI è parte del progetto di dottorato di Erik Carlquists. Inoltre, sotto la supervisione della Prof.ssa Nafstad, Christopher L. Meyer sta conducendo l'analisi degli assiomi della psicologia positiva all'interno del dottorato in Etica presso la UiO.

L'altro gruppo di ricerca in psicologia positiva presso la UiO è diretto dal Prof. Espen Røysamb, che ricopre anche un incarico presso l'Istituto di Salute Pubblica Norvegese. Røysamb ha pubblicato molto più estesamente di qualsiasi altro psicologo

positivo in Norvegia e, in qualità di supervisore, segue il lavoro di più di una dozzina di dottorandi in aree rilevanti per la disciplina. Una dei suoi studenti, Gunvor M. Dyrdal, è stata sostenitrice della IPPA e dell'ENPP per molti anni e ha appena difeso la sua tesi di dottorato. Gli interessi primari di Røysamb sono la personalità, la salute e la genetica del comportamento, così come testimoniato dalla recente pubblicazione Dyrdal, Røysamb, Nes e Vittersø (2011). Infine, anche il Prof. Henning Bang dell'UiO ha recentemente rivolto il suo interesse verso la ricerca "positiva" in ambito organizzativo e lo sviluppo di punti di forza e virtù (VIA).

La psicologa Karoline Kopperud, probabilmente la prima persona in Norvegia a difendere la propria tesi di dottorato in psicologia positiva delle organizzazioni, sta portando avanti gli assunti della disciplina tanto in ambito di ricerca quanto nel campo della consulenza professionale. Sempre a Oslo, Ragnhild Bang Nes presso l'Istituto di Salute Pubblica Norvegese sta sviluppando una carriera promettente in psicologia positiva. Nello specifico, si occupa della genetica del comportamento applicata alla felicità e alla salute, tematica che ha illustrato in qualità di keynote speaker alla 6a Conferenza Europea di Psicologia Positiva a Mosca lo scorso giugno. Si veda la recente pubblicazione Nes, Røysamb, Harris, Czaikowski e Tambs (2010).

La psicologia positiva trova un importante centro di riferimento anche nell'Università di Bergen. In particolare, il gruppo di ricerca SIPA (Social Influence Processes on Adolescent health - Processi di Influenza Sociale sulla Salute in Adolescenza) presso la Facoltà di Psicologia è in prima linea nella promozione della salute e dello sviluppo positivo dei giovani. Diretto dalle Prof.sse Bente Wold e Oddrun Samdal, il gruppo ha un impressionante numero di pubblicazioni, inclusi studi in aree quali soddisfazione di vita, attività scolastiche e di tempo libero, percezioni di vitalità, flow, padronanza, autoefficacia e divertimento in vari contesti (scuola e tempo libero, specialmente attività organizzate come gli sport giovanili), valutazione soggettiva di bisogni di autonomia, competenza e relazionalità, sviluppo di stili di vita salutari come fare

esercizio fisico e non fumare, caratteristiche e condizioni degli ambienti psico-sociali che possono favorire gli esiti sopra riportati. Il gruppo adotta un approccio ecologico e anche multi-metodo (questionari, interviste, focus group e osservazione) e conduce indagini transnazionali e cross-sezionali, studi longitudinali, e studi di valutazione degli sforzi volti a promuovere la salute. Una degli studenti del gruppo SIPA, Helga S. Løvoll, è membro dell'ENPP, con al suo attivo un articolo appena accettato per la pubblicazione (Løvoll & Vittersø, in corso di stampa).

All'Università Norvegese per la Scienza e la Tecnologia (NTNU) di Trondheim, la psicologia positiva è tipicamente applicata alle organizzazioni. Per un decennio Lisa Vivoll Straume è stata ambasciatrice della ricerca sul flow e degli interventi di psicologia positiva nell'ambito della psicologia del lavoro e delle organizzazioni. Gestisce una società di consulenza (Mind.no) e compare spesso sui mass media che parlano di psicologia positiva. Si faccia riferimento a Straume e Vittersø (2012) per il suo lavoro più recente. Presso la NTNU opera anche Marit Christensen che lavora al confine tra psicologia della salute e delle organizzazioni (Christensen e Berthelsen, 2009).

Infine, all'Università di Tromsø (UiT), c'è il sottoscritto, Joar Vittersø, coinvolto nel movimento della psicologia positiva fin dall'inizio del secolo. Da sempre sono affascinato dallo sviluppo scientifico di concetti chiave della positività come la natura del benessere edonico ed eudemonico (Vittersø, in corso di stampa). Sotto la mia supervisione, Audun Hetland sta studiando le esperienze positive (e negative) connesse a sport estremi e ad altre forme di ricreazione all'aria aperta e del turismo in aree subartiche. Kjærsti Thorsteinsen, invece, si sta occupando di applicare la psicologia positiva alla progettazione di tele-interventi sugli stili di vita.

Unica nota dolente di questo promettente panorama scientifico è che ancora in Norvegia non esistono programmi formali di studio di psicologia positiva. Tuttavia è importante sottolineare che Blakar e Nafstad sono responsabili di un corso di psicologia

all'interno della Summer School in Comparative Social Science Studies presso la UiO; il corso che si terrà nel 2013 (29 luglio – 2 agosto) verterà sulla psicologia positiva e sarà tenuto da Antonella Delle Fave, che ha tenuto il medesimo corso nel 2010, attirando studenti di dottorato da tutte le parti del mondo.

Potete trovare maggiori informazioni sulla Summer School al sito:

<http://www.sv.uio.no/forskning/doktorgrad-karriere/forskerutdanning/kurs/summer-school/>

Bibliografia:

Christensen M., & Berthelsen M. (2009). Always look at the bright side of life?: A study of optimism, positive affect, job characteristics and positive health. In: M. Salanova (Ed.), *Looking for the positive side of occupational health at work*. Castellón, Spain: Publicacions Universitat Jaume.

Dyrdal G. M., Røysamb E., Nes R. B., &

Vittersø J. (2011). Can a happy relationship predict a happy life? A population-based study of maternal well-being during life transition of pregnancy, infancy, and toddlerhood. *Journal of Happiness Studies*, 12, 947-962. doi: 10.1007/s10902-010-9238-2

Eckblad G. (1981). *Scheme theory. A conceptual framework for cognitive-motivational processes*. London: Academic Press.

Løvoll H. S., & Vittersø J. (in press). Can balance be boring?: A critique of the “challenges should match skills” hypothesis in flow theory. *Social Indicators Research*.

Nafstad H. E., Blakar R. M., Botchway A., Bruer E. S., Filukova P., & Rand Hendriksen K. (2012). Communal values and individualism in our era of globalization: A comparative study of three different societies. In: H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and*

cultures. Perspectives from positive psychology. Dordrecht: Springer Publishing, pp. 51-69.

Nes R. B., Røysamb E., Harris J. R., Czajkowski N., & Tambs K. (2010). Mates and marriage matter: Genetic and environmental influences on subjective well-being across marital status. *Twin Research and Human Genetics*, 13, 312-321.

Straume L. V., & Vittersø J. (2012). Happiness, inspiration and the fully functioning person: Separating hedonic and eudaimonic well-being in the work place. *Journal of Positive Psychology*, 7, 387-398. doi: 10.1080/17439760.2012.711348

Vittersø J. (in press). Functional well-being: Happiness as feelings, evaluations and functioning. In: I. Boniwell & S. David (Eds.), *The Oxford handbook of happiness*. Oxford, UK: Oxford University Press. ☺

📖 Jennifer M. Fox Eade - Celebrating Strengths. Building Strengths-based Schools – CAPP Press

La psicologia positiva si caratterizza per l'enfasi posta su risorse e potenzialità dell'individuo, elementi su cui Peterson e Seligman (2004) hanno fondato la classificazione VIA (Values-In-Action). Questa classificazione comprende 24 potenzialità personali – ovvero tratti positivi riflessi nei pensieri, nelle emozioni e nei comportamenti – organizzate in sei virtù fondamentali valorizzate da filosofi e studiosi delle religioni. Le potenzialità personali sono una modalità con cui si esprime una determinata virtù e sono ampiamente riconoscibili nelle diverse culture. Sono considerate tratti dimensionali misurabili che esistono in gradi diversi in accordo con le differenze individuali. Per completezza richiamiamo brevemente la classificazione VIA con le sei virtù e le rispettive potenzialità:

- saggezza e conoscenza (curiosità, amore per il sapere, discernimento, ingegnosità, intelligenza sociale, lungimiranza)
- coraggio (valore, perseveranza, integrità)
- umanità e amore (cordialità, amore)
- giustizia (senso civico, imparzialità, leadership)
- temperanza (autocontrollo, prudenza, umiltà)
- trascendenza (capacità di apprezzare la bellezza, gratitudine, speranza, spiritualità, capacità di perdonare, humour, vitalità).

L'esercizio delle proprie potenzialità maggiori (in genere le cosiddette “top five”) permette un incremento del livello di benessere emotivo. Era solo questione di tempo quindi prima che iniziassero a comparire degli interventi terapeutici (Colombo, 2009) ed educativi basati sulla classificazione VIA. In quest'ultimo campo si inserisce il libro *Celebrating Strengths* di Jennifer M. Fox Eades (2008). L'autrice propone un programma articolato per promuovere l'identificazione e l'uso delle potenzialità personali nella scuola, a favore sia degli insegnanti che degli alunni. Il libro è diviso in tre sezioni. La prima parte è

dedicata all'introduzione teorica con la presentazione del metodo di insegnamento e indicazioni formative per gli insegnanti. La seconda sezione approfondisce come adattare l'intervento a livello individuale, di classe e di scuola. Infine la terza parte presenta indicazioni pratiche su come organizzare feste scolastiche che, attraverso esercizi attivanti e racconti di storie, focalizzino e sviluppino le diverse potenzialità. Il libro è pensato per la scuola primaria ma è possibile adattare gli interventi anche alla scuola secondaria di primo grado, quella che una volta veniva chiamata scuola media (Proctor et al., 2011).

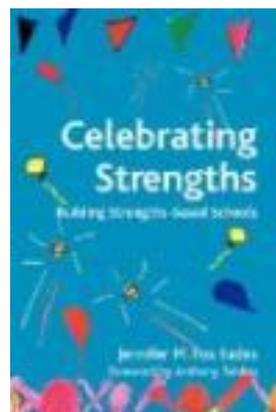
Bibliografia:

Colombo F. (2009). La Psicoterapia Positiva. *Newsletter di Psicologia Positiva*, 14.

Fox Eade J.M. (2008). *Celebrating Strengths. Building Strengths-based Schools*. CAPP Press, Coventry.

Peterson C., Seligman M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Oxford University Press, New York.

Proctor C., Tsukayama E., Wood A.M., Maltby J., Fox Eades J., Linley A.P. (2011). Strengths Gym: The impact of a Character Strengths-based Intervention on the Life Satisfaction and Well-being of Adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 5: 377-388. ☺



**PROMUOVERE RESILIENZA:
L'AUTORITRATTO**

Marta Scignaro

Università degli Studi Milano-Bicocca

Da circa un decennio la psicologia si occupa dello studio dei processi di resilienza in età adulta facendo coincidere la resilienza con il concetto di "pronto ritorno" (recovery) ad una condizione di adattamento psicologico minacciato da condizioni di vita avverse (Bonanno, 2004). Ma la capacità umana che chiamiamo resilienza è molto di più di tutto questo, coinvolge l'intera identità personale e delinea la possibilità di una persistenza (sustainability) e di un impegno nei confronti di obiettivi di vita ritenuti rilevanti a dispetto di condizioni di vita altamente critiche e potenzialmente traumatiche (Zautra, Hall, Murray, 2010). Le ricerche ad oggi disponibili individuano nella consapevolezza di sé e nella capacità di scelta i facilitatori principali di questo processo (ibidem).

Promuovere la resilienza così intesa è, pertanto, impresa tanto complessa quanto affascinante e ad oggi sono ancora piuttosto limitati gli strumenti offerti in questa direzione. L'"autoritratto" si offre come possibile via utile ed efficace.

Ma di cosa si tratta? All'apparenza è qualcosa di molto semplice: è uno strumento simbolico proiettivo che utilizza uno spazio bidimensionale (il "dentro" e il "fuori" della sagoma) costituito fisicamente da un foglio di carta bianca delle dimensioni reali della sagoma della persona che lo realizza.

Lo strumento offre alle persone l'opportunità di rappresentarsi, esprimendo e raccontando gli aspetti desiderati e temuti del proprio sé nei confronti di un oggetto specifico e concreto, profondamente legato alla loro vita quotidiana e da loro percepito come rilevante per la propria immagine, come per esempio il lavoro, le scelte di carriera e così via. La rappresentazione di sé viene guidata da una consegna offerta dal formatore.

Il contrassegnare il proprio confine corporeo rispetto ad un mondo esterno al sé permette alle persone l'esercizio di una flessibilità simbolica nella determinazione dell'immagine di sé e contestualmente favorisce la possibilità per il conduttore di raccogliere informazioni in merito ad alcuni tratti peculiari dell'individuo.

Questo processo innesca una dinamica in cui l'autoritratto artificiale, in quanto creato dall'Io reale che vi si rispecchia, è un'immagine così autentica della persona che lo ha realizzato da diventare quasi un'alterità fisica concreta con la quale confrontarsi e della quale sorprendersi.

L'azione dell'autorappresentarsi attiva un'intenzione paradossa che in letteratura viene definita come acrobazia psichica, consistente nella necessità di rappresentarsi come altro da sé per potersi ri-conoscere. È proprio in questo processo di oggettivazione che lo strumento trova la sua vera forza: oggettivare se stessi significa, infatti, porsi ad una certa distanza da tutto ciò che è già noto per riscoprire, invece, la libertà della propria volontà, dimensione che appartiene a quel margine di indeterminazione creativa in cui il soggetto diviene realmente artefice responsabile delle proprie scelte.

L'autoritratto permette di lavorare su questo spazio di autonomia concesso a ciascuna persona per due ragioni:

1. favorisce nel soggetto concentrato esclusivamente sui propri bisogni e sulle proprie mancanze l'individuazione e l'attivazione di un desiderio;
2. permette il passaggio da un'immagine di sé come persona passiva e impotente ad una concezione di sé come persona attiva e responsabile circa gli eventi che la coinvolgono.

Per queste sue caratteristiche specifiche l'autoritratto si caratterizza come strumento efficace nella formazione definita di "auto-sviluppo" (self-development training) e nello specifico è utile per iniziare un processo di self-empowerment, ambito in cui nasce originariamente lo strumento (Ghenò, 2010; Ghenò e Scignaro, 2005).

Comporta, infatti, un rafforzamento del sentimento di potere personale che coinvolge alcune dimensioni psicologiche fondamentali della persona:

- la dimensione dell'efficacia, ossia la capacità percepita di saper gestire con successo le diverse situazioni della vita quotidiana (Bandura, 2000);
- la dimensione della responsabilità, relativa alla convinzione circa la nostra capacità di influenza sugli eventi che ci riguardano (Rotter, 1966);
- la dimensione della speranza: la convinzione relativa alla possibilità di un miglioramento futuro della

condizione attuale, e quella - collegata - della positività, che riguarda la capacità di avviare la propria azione dagli elementi presenti piuttosto che da quelli mancanti (Zimmerman, 1990; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000).

Da un punto di vista operativo la costruzione dell'autoritratto prevede due momenti distinti: un momento di lavoro individuale e un momento a cui partecipa l'intero gruppo.

Ad ogni persona vengono consegnati un foglio di carta bianca di dimensioni 100x70, materiali illustrati (giornali, riviste, immagini varie), strumenti di scrittura (pennarelli, evidenziatori, colori), materiali di cancelleria (colla, nastro adesivo, forbici).

A questo punto il conduttore scrive la consegna in forma leggibile da tutti i partecipanti e contenente l'indicazione dell'ambito di vita su cui ciascuno deve concentrarsi per realizzare il proprio autoritratto

Nella fase di lavoro individuale ogni persona costruisce il proprio autoritratto liberamente utilizzando il materiale a disposizione. Successivamente nella fase di lavoro di gruppo i partecipanti sono chiamati a raccontarsi agli altri attraverso la descrizione del proprio autoritratto ponendo, laddove lo desidera, una domanda di consulenza agli altri.

Il gruppo ascolta e al termine del racconto può porre domande finalizzate ad una maggiore comprensione ed approfondimento su quanto detto. L'obiettivo di questo primo momento consiste, da una parte, nel consentire alla persona che si racconta la massima espressione, dall'altra nel permettere al gruppo di comprendere profondamente la domanda latente sottesa al racconto.

A seguito della fase di esplorazione della domanda latente, è possibile fornire un'iniziale restituzione alla persona che si è raccontata, con l'avvertenza metodologica di sottolinearne almeno un punto di forza emerso, relativo all'oggetto di paragone specificato nella consegna.

Dopo una ulteriore interazione, il gruppo fornisce una consulenza d'aula, provando a suggerire una strada che permetta alla persona di guardare la propria domanda da una nuova prospettiva più efficiente e più efficace.

Al termine della consulenza il conduttore propone una discussione dal duplice obiettivo: verificare la comprensione diffusa dei temi emersi e trattati; cercare di generalizzare le

tematiche affrontate affinché rappresentino uno stimolo ed un aiuto per ciascun membro del gruppo, in particolare per coloro che non sono riusciti o non hanno avuto la possibilità di raccontarsi di fronte agli altri.

L'autoritratto risulta efficace nel promuovere resilienza negli adulti proprio per questa sua natura intrinsecamente maieutica. Nell'ambito dei nostri interventi di formazione e sviluppo ci troviamo spesso, infatti, di fronte a persone che si sentono private di una possibilità di accoglienza della propria domanda di utilità, incisività, sviluppo e, perché no, anche di realizzazione, gioia, pienezza rispetto ai diversi ambiti della propria quotidianità. Diventa, quindi, necessario essere in grado di far vivere alle persone delle autentiche esperienze personali, anche se magari agite in contesti di gruppo; e a partire da queste aiutarle in un'attività che garantisca l'appropriazione di un giudizio circa l'esperienza fatta, condizione necessaria per una permanenza nel tempo del vissuto stesso. Non si tratta più di un intervento orientato sull'asse persona - atto (ti spiego chi sei e ti offro delle direttive per l'azione), bensì un movimento dall'atto alla persona (ti osservo, lascio che tu ti possa osservare in azione e da questo, insieme, ti aiuto in un processo di riscoperta personale). L'atto sembra costituire, infatti, il momento preferenziale in cui la persona gioca la propria agentività.

Lo strumento dell'autoritratto ha dimostrato la sua efficacia all'interno di contesti formativi assai diversificati nell'ambito delle organizzazioni di lavoro, sia profit, in particolare con quadri, professionals e popolazioni di "alti potenziali", sia non profit, in particolare con operatori delle professioni d'aiuto e dei servizi alla persona e con operatori educativi e formatori. La caratteristica peculiare dell'autoritratto è rintracciabile nella sua generatività nel produrre una riscoperta del proprio progetto di crescita personale, diventando, così, un momento ad alta motivazione intrinseca per i soggetti che lo realizzano.

L'autoritratto, infatti, garantisce uno spazio di racconto in cui rendere

comunicabile lo spazio vissuto che è lo spazio della relazione viva della persona con il mondo, dove la relazione della persona con luoghi, spazio e tempo è determinata dall'orizzonte di senso entro il quale la persona esperisce il proprio passato, presente e futuro (Demetrio, 1996).

Quanto detto comporta evidentemente una certa attenzione metodologica all'uso dello strumento. In particolare l'autoritratto va svolto in un clima di profonda serietà, che dimostri tutto il suo portato emotivo. Questo strumento, inoltre, offrendo lo spazio per una riflessione personale secondo un'angolatura particolare e favorendo il paragone della propria esperienza con quella altrui aiuta la maturazione della conoscenza di sé e la scoperta di nuove risorse interne ed esterne.

Bibliografia:

- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 75-78.
- 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.
- Demetrio D. (1996). *L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Gheno S. (2010). La formazione generativa. Un nuovo approccio all'apprendimento e al benessere delle persone e delle organizzazioni. Milano: Franco Angeli Editore.
- Gheno S., Scignaro M. (2005), L'autoritratto in formazione: uno strumento contro l'assuefazione a sé. *FOR*, 62. 34-40.
- Rotter J.B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological monographs*, 80, n. 609.
- Seligman M., & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 1, 5-14.
- Zautra A.J., Hall J.S. & Murray K.E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and

- communities. In: J.W. Reich, A.J. Zautra & J.S. Hall (Eds.) *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford, pp. 3-34.
- Zimmerman B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25, 3-17. ☺

POSITIVE BUSINESS FORUM Be positive, be solid- Il segreto della felicità è la solidità Milano, 27-28 marzo, 2013

Evento internazionale portato in Italia dalla Scuola di Palo Alto. Al Positive Business Forum parteciperanno i più importanti esponenti e studiosi della scienza positiva (tra cui M.P. Seligman e B. Schwartz), che presenteranno i risultati ottenuti in ambito "aziendale". Tra gli altri, verranno trattati i temi della solidità e della resilienza in quanto risorse importanti in tempo di crisi.

E' prevista una convezione per i soci SIPP con iscrizione agevolata a partire da €.800,00 (+IVA) da perfezionare entro il 31 dicembre 2012.

Per il programma dettagliato consultare il sito ufficiale dell'evento:

www.positivebusinessforum.com

Email:

info@positivebusinessforum.com ☺



WWW...

Associazione Ellenica di Psicologia Positiva

La psicologia positiva ha assunto veste formale anche in Grecia. L'Associazione Ellenica di Psicologia Positiva ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ è stata fondata da un team di ricercatori in campo di emozioni positive presso l'Università Panteion di Atene, con l'intento di diffondere la psicologia positiva in Grecia. L'associazione è assai attiva su più fronti: ricerca, educazione ed applicazione. Per saperne di più: <http://www.positiveemotions.gr/index.php> ☺