

Il senso della vita

**La Psicologia Positiva applicata al
quotidiano**

WORKSHOP

**“Trattamenti e risorse del
paziente” 6 ottobre 2012**



Alla base di tutte le conquiste
dell'umanità c'è l'aspirazione ad
estendere e ad aumentare la

**felicità collettiva e
individuale**

Anche se non ce ne rendiamo
conto, la ricerca della felicità è al
centro di ogni nostra attività.

Cambiamento del soggetto di studio

PRIMA

Comportamenti
anomali e
patologici
dell'individuo

 attenzione
rivolta alla
malattia mentale

OGGI

Grado di soddisfazione
personale, benessere
soggettivo, qualità positiva
della vita



PSICOLOGIA POSITIVA
(Stati Uniti, anni ottanta)

Privilegia gli aspetti
costruttivi, creativi e
propositivi

Martin Seligman

Cosa non va bene della psicologia?

1. La psicologia e la psichiatria diventano vittimistiche, patologizzano



Si perde di vista la “persona”, ci si dimentica che le persone possono decidere, ci si dimentica della **RESPONSABILITA' INDIVIDUALE**

2. Ci si dimentica di migliorare la vita delle persone “normali”, renderle più soddisfatte, più attive
3. L’idea della malattia: nella fretta di fare qualcosa per chi si trova in difficoltà, non si pensa a migliorare la situazione, ma ci si accontenta di ridurre un sintomo

Seligman ha creato il contrario del DSM, classificando le virtù e le capacità individuali

www.authentichappiness.org

La **PSICOLOGIA POSITIVA** enfatizza:

- ❖ la prevenzione rispetto alla cura
- ❖ la valorizzazione dell'individuo
- ❖ la valorizzazione delle sue abilità rispetto alla riduzione dei suoi problemi


Se in passato l'attenzione era focalizzata principalmente su malattia e disturbi mentali, ora **l'interesse viene rivolto allo star bene**, alla realizzazione di sé, delle proprie aspettative e alla ottimizzazione delle risorse personali.

Cambiamento del ruolo dello psicologo (pregiudizi)

La scotomizzazione del positivo nel panorama psicologico internazionale è strettamente connessa alla caratterizzazione occidentale. In altri contesti culturali non si è mai posto il problema di distinguere tra psicologia e psicologia positiva perché non si è mai coltivata una visione limitata, negativa e patologica dell'uomo e della sua realtà sociale.



**PSICOLOGI
A**

Obiettivo della psicologia positiva  **identificare le risorse e i punti di forza di una persona** per stimolarne le capacità e permettere un pieno sviluppo della personalità.

I **punti deboli** possono risultare essere **punti di forza**

Alcuni soggetti sono in grado di rileggere, **creativamente**, gli eventi della propria vita e la realtà che li circonda, trovando nuove sfide e capacità.

Personalità **AUTOTELICA**

È in grado di rileggere soggettivamente la realtà in modo da raggiungere un sentimento di equilibrio positivo tra se stessi e le richieste ambientali.

L'individuo è concentrato e attento alla realizzazione dell'attività stessa e al piacere che trova nel farla e non alle eventuali ricompense.

Quindi la motivazione è **INTRINSECA**

Come possiamo definire il concetto di **BENESSERE**?

Indicatori oggettivi

- Reddito
- Condizioni abitative
- Status sociale
- Condizioni di salute



Non forniscono una valutazione adeguata delle risorse di un individuo

Indicatori soggettivi

Ognuno valuta il proprio livello di soddisfazione nell'ambito sociale, lavorativo e personale in base a parametri che possono differire dalle condizioni oggettive

PERCEZIONE
SOGGETTIVA DEL
BENESSERE

Gli studi sul **BENESSERE SOGGETTIVO** derivano da due prospettive:

EDONICA

Comprende studi volti prevalentemente ad analizzare la dimensione del piacere, inteso come benessere prettamente personale e legato a sensazioni ed emozioni positive

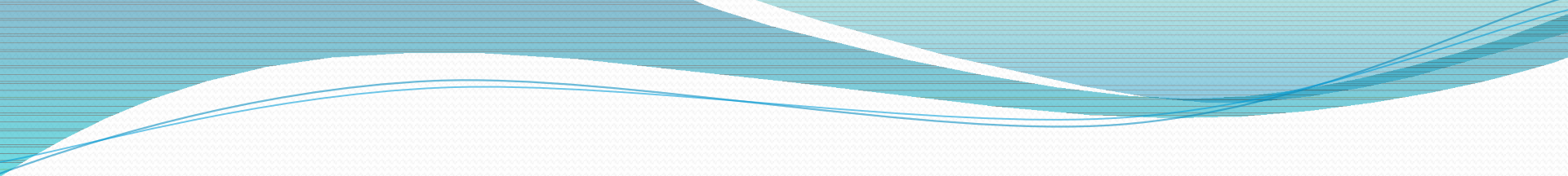
EUDAIAMONICA

Privilegia ciò che è utile all'individuo, nel senso che ne arricchisce la personalità, consentendo il suo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità

L'**eudemonia** comprende non solo la soddisfazione individuale, ma anche un percorso di sviluppo verso l'integrazione con il mondo circostante.

Essa corrisponde ai bisogni individuali e collettivi legati a quel "bene comune" che gli esseri umani ricercano continuamente.





“Le esperienze positive, legate a successi nell’espletamento dei nostri compiti, stabilizzano e ampliano le reti neuronali, rinforzando le connessioni sinaptiche del cervello. Si può quindi concludere che le relazioni interpersonali positive attivano la nostra vita psichica e proteggono la nostra salute”

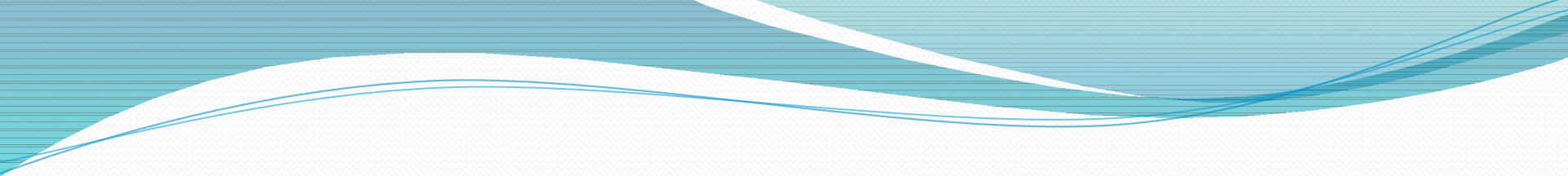
(M. Fontana Sartorio -*La psicoterapia del trauma*)

Segni sui **neuroni- specchio**

Quando: scoperti a meta degli anni '90

Da chi: Giacomo Rizzolatti e colleghi presso il dipartimento di neuroscienze dell'Università di Parma

Dove: nell'uomo, oltre ad essere localizzati in aree motorie e premotorie, si trovano anche nell'area di Broca e nella corteccia parietale inferiore



Cosa fanno: Quando osserviamo un nostro simile compiere una certa azione si attivano, nel nostro cervello, gli stessi neuroni che entrano in gioco quando siamo noi a compiere quella stessa azione.

Questo ci consente di simulare nel nostro cervello quello che gli altri fanno e di capire le loro emozioni

Qualsiasi concezione di qualità della vita, felicità e benessere deve essere compresa all'interno di una visione più generale del mondo, della natura dell'uomo, della sua collocazione nell'universo e della natura nell'universo stesso.

MODELLO BIO-PSICO-SOCIO-CULTURALE



Un esempio di psicologia
positiva applicata alla cura
è la **TERAPIA DEL SORRISO**



È una strategia che le persone mettono in atto per ritrovare il loro equilibrio e superare eventi traumatici. Con la risata si può affrontare lo stress, migliorarlo e velocizzare la guarigione del soggetto nella particolare condizione dell'ospedalizzazione.

Risvolti in ambito clinico

Uno degli obiettivi principali è la co-creazione tra terapeuta e paziente di nuovi significati per i punti di forza del paziente.

Parallelismo tra psicologia positiva e la terapia centrata sul cliente di Rogers: la terapia positiva deve aiutare le persone a vivere al loro meglio, indipendentemente dal loro livello iniziale di funzionamento.

Il terapeuta deve considerare il paziente portatore di una tendenza innata alla crescita e alla realizzazione.

Preferenza a scegliere mete chiare e specifiche e a focalizzarsi sul qui-ed-ora.

CSIKSZENTMIHAL

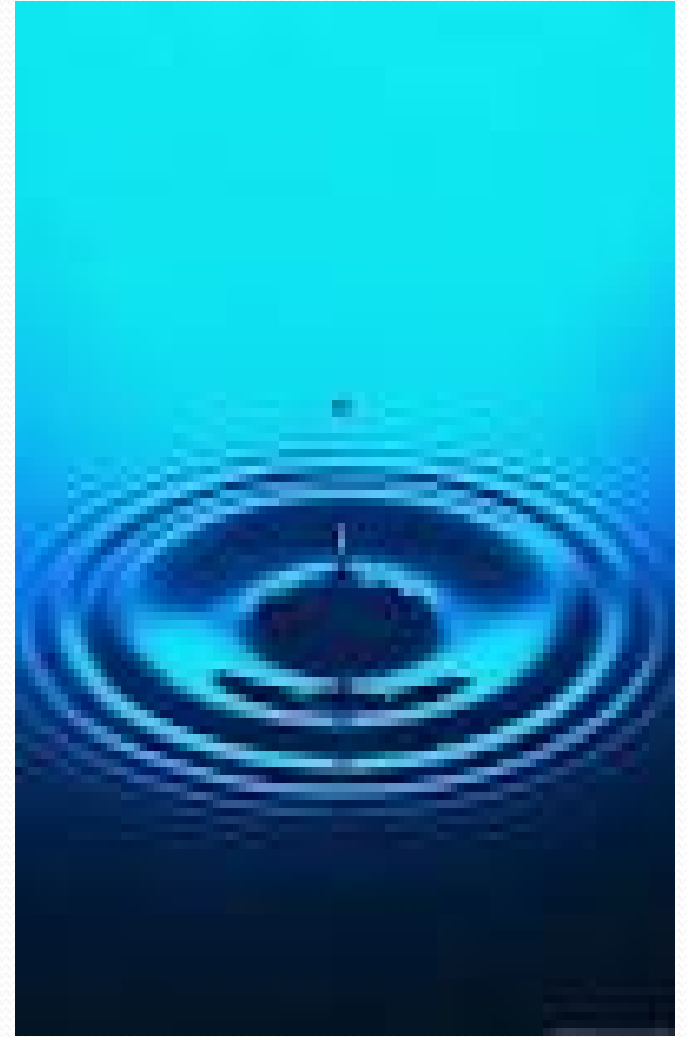
Y: ESPERIENZA

SOGGETTIVA

OTTIMALE

Elaborata da
Csikzentmihalyi , psicologo
ungherese, presso
l'Università di Chicago.

**“Volevo capire
come si può vivere
la vita come
un’opera d’arte e
non come una serie
di risposte caotiche
ad eventi esterni”**



ESPERIENZA OTTIMALE o FLUSSO DI COSCIENZA

È una peculiare condizione di positività caratterizzata da:

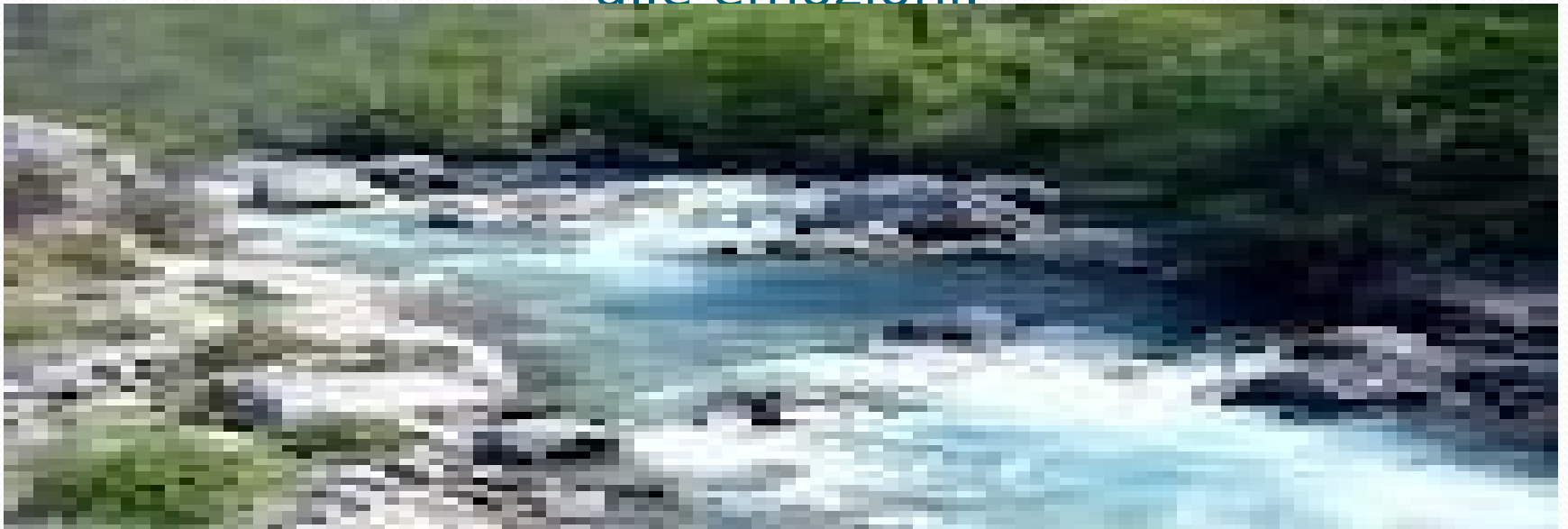
- elevata concentrazione e coinvolgimento
- controllo della situazione e delle proprie azioni
- gratificazioni intrinseche
- temporaneità
- legata a un'attività che si sta svolgendo
- nutre il Sé rendendolo più complesso e più

STATO DI FLOW

Stato di benessere in cui la persona è completamente immersa in un'attività. La mente si stacca dalla situazione e, dimenticando qualsiasi tipo di stimolo fisico (fame, caldo) e questione psicologica, perde la consapevolezza di spazio e tempo.

Il **FLOW** è la sensazione di essere “**trascinati dalla corrente d’acqua**”.

L’individuo è nel “qui ed ora” e la mente non vaga tra passato e futuro ma è interamente associata al corpo e alle emozioni.



Le dimensioni coinvolte nell'insorgenza dell'esperienza ottimale sono:

I CHALLENGES

(opportunità)

GLI SKILLS

(capacità)

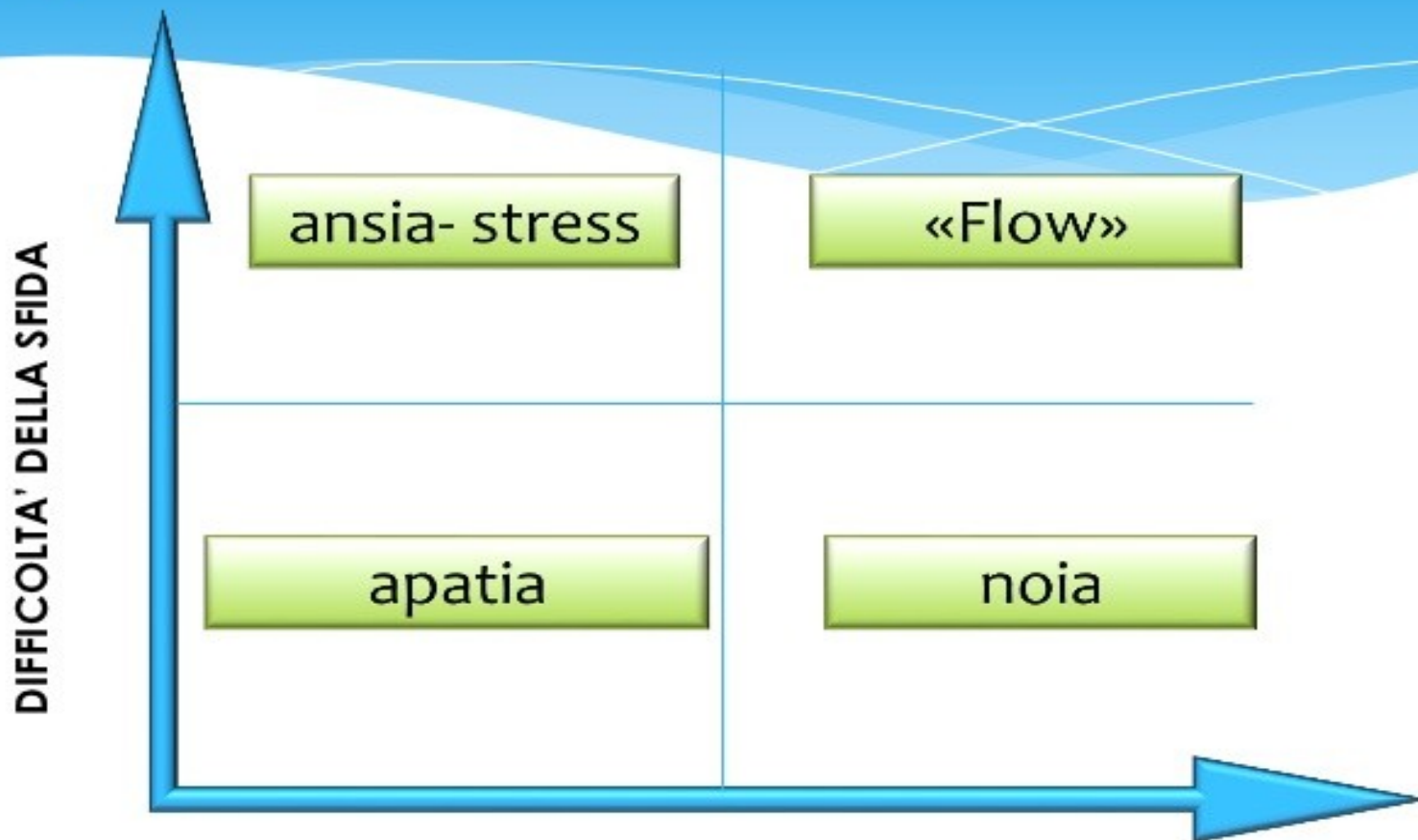
Sono le abilità utilizzate nel far fronte a queste opportunità

La percezione di livelli di skills e challenges elevati e bilanciati tra loro caratterizza

Sono le opportunità d'azione percepite nell'attività in corso

INSA OTTIMALE

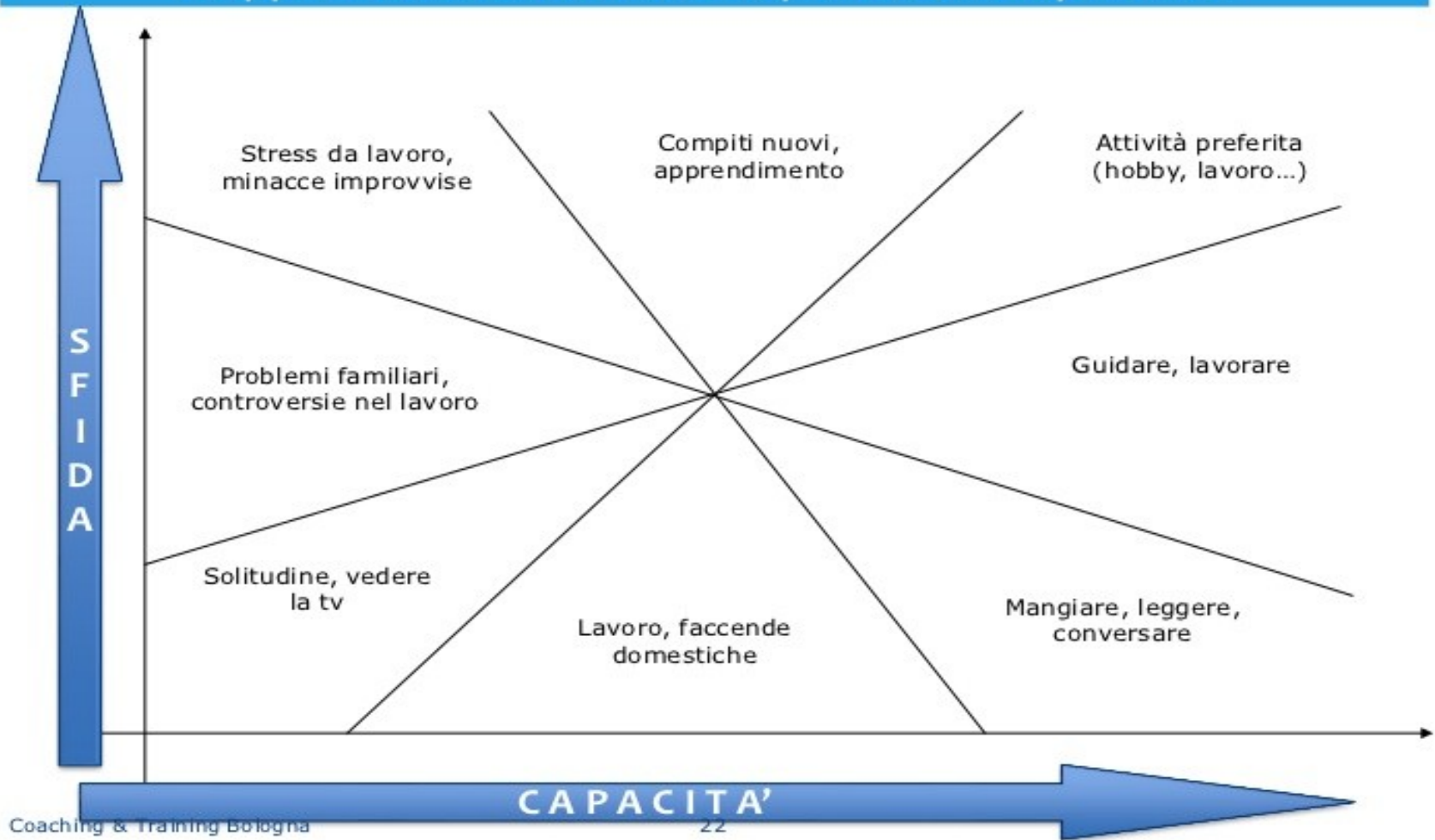
Quando si verifica lo stato di Flow



L'esperienza quotidiana



Rapporto tra le attività e la qualità dell'esperienza



Le attività associate all'esperienza ottimale sono generalmente parte della vita quotidiana; esse rispecchiano la cultura di appartenenza degli individui che le selezionano.

Ogni individuo, attraverso il ***processo di selezione psicologica***, rappresenta un agente di trasmissione e di potenziale cambiamento culturale.

Sviluppo di EMPOWERMENT

Aumento della **fiducia** nelle proprie capacità;
senso di **padronanza** e **controllo** su ciò che
riguarda la propria vita.

Componenti:

- ◆ Attribuzione al sé di risultati del proprio agire
("internal locus of control")
- ◆ Percezione di autoefficacia
- ◆ Percezione di competenza
- ◆ Tendenza all'azione



Gli individui tendono a replicare e coltivare selettivamente le attività associate all'esperienza ottimale (per essere)

Con il tempo la coltivazione preferenziale di attività specifiche porta al miglioramento delle relative competenze e prestazioni.



Il livello ricercato di opportunità d'azione sempre più elevate.



Facilitazione dell'insorgenza dell'esperienza ottimale a livelli crescenti di complessità, sia dei compiti che delle competenze

KEY LEARNING COMMUNITY





Dal 1987, ad Indianapolis, è attiva la **Key Learning Community**, scuola che si basa esplicitamente sulle teorie della creatività di Gardner e sulla teoria del flusso di coscienza di Csikszentmihalyi.

La mission della Key Learning Community è ricercare e sviluppare pratiche innovative di insegnamento per celebrare la diversità nella popolazione e personalizzare l'educazione, stimolando la forza e le risorse di ognuno.

Importanza degli oggetti di uso quotidiano

Gli oggetti che ci circondano sono ricchi di significato



Studi sul perché le persone si affezionano alle piccole cose della casa e della quotidianità. Contengono anche il ricordo della vita passata, della famiglia antica, il calore delle persone amate (fotografie, amuleti...).

IMPORTANTI PERCHÉ SONO CONNESSI ALLA NOSTRA IDENTITÀ

I significati sono custoditi in "oggetti culturali" chiamati *artefatti* (Caso di Cecilia)

Danno continuità di significato a esperienze anche molto diverse tra loro; particolarmente utile in momenti di crisi e cambiamento.

...piacere di indossare quel golf ricordando momenti felici del passato....

Trauma del viaggio e della MIGRAZIONE

Oggi nei paesi industrializzati esiste una quantità enorme di oggetti.

I dati mostrano un crescente malessere che si accompagna a questa ricchezza materiale. Un senso di noia e un aumento di forme di depressione sembrano interessare un numero crescente di individui, comprese le nuove generazioni (Inghleart,



“If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?”

(M. Csikszentmihalyi, Articolo del 1999, American Psychologist)

Ma il godimento materiale può veramente produrre felicità o benessere?

L'indice generale di soddisfazione di vita non mostra differenze significative tra paesi ricchi e poveri.

La felicità sembra essere più bassa tra chi è molto povero ma, a livello di reddito sufficienti, il denaro non sembra comportare necessariamente un grado di soddisfazione elevato per la propria vita.

Una vita “dotata di senso”: due esempi

- **Comunità di Villapizzone** (Milano) – condominio solidale nato negli anni '70
- **Comunità degli Elfi** (provincia di Pistoia) – comunità agricola nata nel 1980

Vite in cui gli aspetti immateriali sono centrali: le idee, i valori, la spiritualità, l'amicizia, la solidarietà, l'attenzione al sé.

Feuerstein e le
potenzialità di sviluppo

Fausto Massimini, medico e psicologo, lavora in stretta collaborazione con ricercatori statunitensi e soprattutto con **Csikszentmihalyi** e porta in Italia concetti quali il **flusso di coscienza** e l'**attenzione al benessere soggettivo**.

Si descrive come *“un ricercatore che ha sempre creduto nelle enormi **potenzialità di sviluppo** della complessità dell'individuo e delle culture umane”*

La crescita è un'evoluzione dinamica, non uno stato



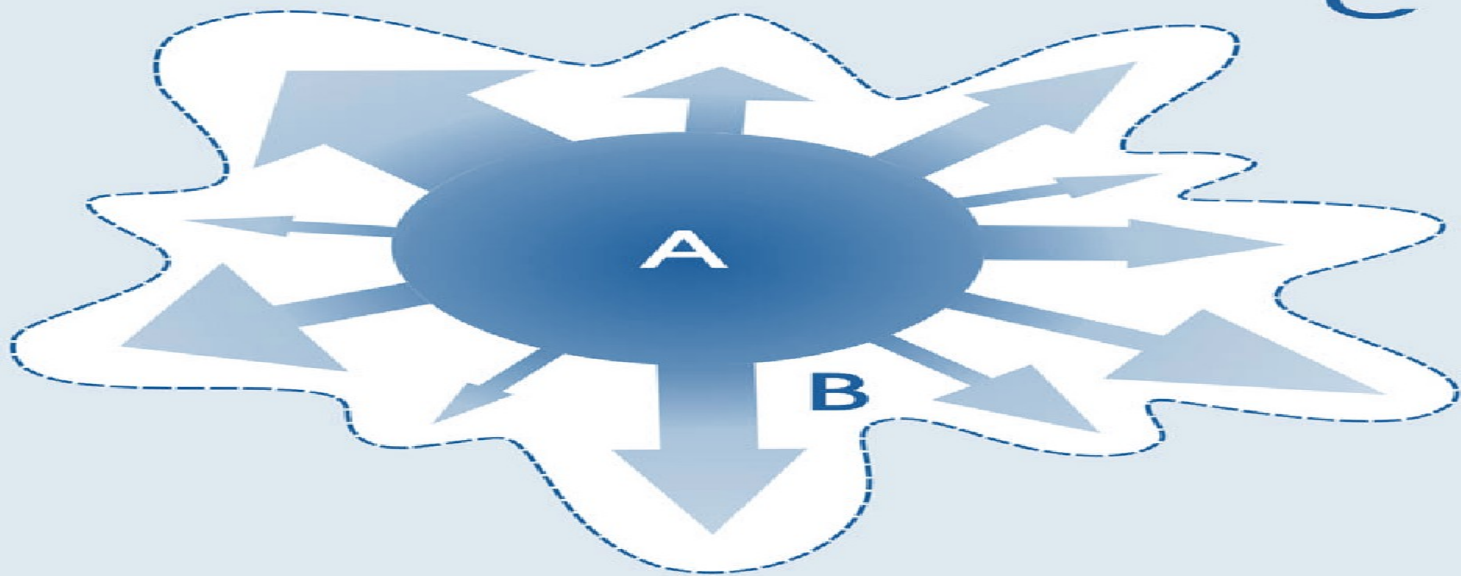
VYGOTSKIJ

ZONA DI SVILUPPO

F

r

C



Psicologo israeliano, nasce in Romania

- Nel primo dopoguerra Feuerstein si dedicò al recupero di persone con ritardi mentali provocati dalla prigionia nei campi di concentramento.
- Negli anni settanta vennero sviluppati gran parte degli strumenti utilizzati nel metodo. Attualmente Feuerstein insegna Psicologia dell'educazione all'Università di Tel Aviv e nel Tennessee e si dedica al potenziamento delle capacità cognitive nelle persone affette da sindrome di Down.



“I test ci dicono quanto un bambino ha già imparato. Non ci dicono nulla delle sue possibilità di apprendimento”

L'intelligenza può essere modificata e si possono insegnare i processi intellettivi necessari a svilupparla.

Utenza:

- bambini scampati ai campi di concentramento
- immigrati
- bambini con problemi intellettivi e comportamentali
- traumatizzati

Scopo  non fotografare il bambino così come è, ma cercare di misurare la sua capacità di imparare: il

PAS, Programma di Arricchimento Strumentale

(strumenti utilizzabili per ristrutturare cognitivamente un determinato soggetto).

Ogni strumento è dedicato ad una particolare attività cognitiva ed è formato da un insieme di schede poste in ordine di difficoltà crescente.

“Per trasformare una persona bisogna credere nelle sue capacità. Allora tutto diventa possibile”

Con i test di intelligenza è possibile avere una visione statica della mente; si ottengono le prestazioni mentali che ha un individuo in un certo momento della sua esistenza. Non danno alcuna informazione sulla dinamica con cui possono cambiare le capacità mentali di un individuo.

Feuerstein ha messo a punto uno strumento che permette di osservare quali sono le attuali potenzialità di apprendimento di un allievo.

Questo strumento prende il nome

“VALUTAZIONE DINAMICA DEL POTENZIALE DI APPRENDIMENTO”

ASSIOMI DEL METODO FEUERSTEIN

- Il cervello non è statico
- L'intelligenza è modificabile
- La realtà è soggettiva
- L'apprendimento può avvenire solo se opportunamente motivato
- La verbalizzazione plasma il pensiero

Linee-guida....

- Durante le lezioni il ruolo degli allievi è attivo
- Non è importante eseguire un particolare compito con rapidità ne correttamente
- L'obiettivo principale è capire ed interiorizzare quali ragionamenti mentali sono stati utilizzati per portare a termine il lavoro assegnato
- Il pensiero umano viene scomposto nell'insieme di più operazioni elementari. Per compiere un'operazione elementare bisogna utilizzare le funzioni base del cervello denominate funzioni cognitive
- Quando ci si accorge che l'allievo non riesce ad eseguire un compito, occorre individuare quali operazioni elementari non è stato in grado di applicare

**Se me lo dici, dimentico
Se mi fai vedere, ricordo
Se mi coinvolgi, capisco
(proverbio cinese)**

Si auspica che un' applicazione su larga scala dei principi che stanno alla base del metodo Feuerstein, possa influire in modo positivo sulla qualità della vita umana e sulla struttura stessa della società.