

textbook

Andrea Laudadio
e Serena Mancuso

Manuale di Psicologia Positiva

FrancoAngeli

PSICOLOGIA



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Andrea Laudadio
e Serena Mancuso

**Manuale di
Psicologia Positiva**

FrancoAngeli

textbook

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Ad Alice, Sara e Gabriele.

*A tutti i bambini
che vivranno in un
mondo nuovo.*

*A chi, tutti i giorni,
prova a costruirlo.*

INDICE

Ringraziamenti	pag.	11
Perché leggere (o non leggere) questo libro?		13
Guida alla lettura		17
1. LA RIVOLUZIONE POSITIVA		21
1 Dalla Pathology alla Apithology		21
2 L'evoluzione rivoluzionaria della Psicologia Positiva (PP)		26
3 Nascita della Psicologia Positiva (PP)		31
4 Critiche alla Psicologia Positiva (PP)		35
5 Superare le critiche alla Psicologia Positiva (PP)		37
2. APPROCCIO STRENGTHS-BASED		41
1 Dal deficit alle risorse		41
2 Le caratteristiche principali dell'approccio strengths-based		44
3 Il flusso di coscienza (flow)		51
4 Il flow tra: valori, interessi e motivazione		53
5 I valori		56
6 Gli interessi		61
7 Interessi e valori in una prospettiva strengths-based		67
3. VIRTÙ E COMPETENZE		69
1 Dal concetto di virtù...		69
1.1 <i>L'areté greca</i>		70
1.2 <i>Le virtù nella vita cristiana</i>		71
2 ... al concetto di competenza		73
2.1 <i>Le componenti della competenza</i>		75
2.2 <i>Le tipologie di competenze</i>		76
3 Il modello del Character Strengths and Virtues		79
4 Le competenze per il successo professionale		86

	4.1 <i>La curiosità</i>	pag. 91
	4.2 <i>Assunzione di rischio</i>	91
	4.3 <i>Perseveranza e flessibilità</i>	92
	4.4 <i>L'ottimismo</i>	93
5	Il modello dello StrengthsFinder	93
	5.1 <i>Le 34 aree di talento</i>	95
6	Verso un meta modello delle potenzialità individuali	102
4. FLOURISH		105
1	Cos'è la felicità?	105
	1.1 <i>L'origine della felicità</i>	108
	1.2 <i>La felicità in psicologia</i>	109
	1.3 <i>Approcci alla felicità</i>	109
2	Dallo studio delle emozioni positive...	113
	2.1 <i>La Broaden-and-Build Theory</i>	115
	2.2 <i>La Teoria della felicità autentica</i>	117
3	... alla Teoria del benessere	119
	3.1 <i>Il flourishing</i>	121
4	Innalzare il benessere	123
5. LA MOGLIE DI LOT		127
1	Voltarsi indietro...	127
2	La prospettiva temporale	129
3	Il regret	131
4	Il perdono	134
	4.1 <i>Come perdonare?</i>	137
5	La gratitudine	141
	5.1 <i>La "pratica della gratitudine"</i>	143
6. LA RESILIENZA		147
1	Essere resiliente	147
2	Etimologia del termine resilienza	150
	2.1 <i>Elementi psico-fisiologici della resilienza</i>	151
3	Resilienza come cambiamento	153
	3.1 <i>I modelli di resilienza</i>	154
4	Il modello di Richardson	157
	4.1 <i>Caratteristiche dell'individuo resiliente</i>	161
	4.2 <i>Il Microsistema</i>	163
	4.3 <i>Il Mesosistema</i>	164
	4.4 <i>L'Esosistema</i>	165

	<i>4.5 Il Macrosistema</i>	pag. 165
5	Modello di Kumpfer	166
6	Sviluppare la resilienza	167
	<i>6.1 Accrescere la resilienza</i>	169
	<i>6.2 Il Master Resilience Training</i>	170
7.	IMPARARE L'OTTIMISMO	175
1	Cos'è l'ottimismo?	175
2	Gli effetti dell'ottimismo	177
3	La disposizione all'ottimismo	179
4	L'ottimismo irrealistico	180
5	L'ottimismo attribuzionale	181
	<i>5.1 L'impotenza appresa</i>	182
	<i>5.2 Gli stili esplicativi</i>	183
6	Incrementare l'ottimismo	187
BIBLIOGRAFIA		191

RINGRAZIAMENTI

Questo libro ha richiesto due anni di lavoro. Soprattutto passati a leggere, più che a scrivere. Ha richiesto del tempo, tempo che abbiamo sottratto ad altre cose. Ringraziamo tutti coloro a cui abbiamo sottratto del tempo per la loro pazienza.

Il libro è stato scritto per offrire ai nostri studenti un supporto valido per lo studio della Psicologia Positiva. Ai nostri studenti passati e futuri va un ringraziamento, a loro dedichiamo costantemente energie e riceviamo indietro – sempre – il doppio di quello che diamo.

Il libro non sarebbe mai stato chiuso senza il prezioso lavoro di Ilaria Angeli che ci ha spronato, guidato e offerto un sostegno che è andato ben oltre il suo ruolo.

PERCHÉ LEGGERE (O NON LEGGERE) QUESTO LIBRO?

Viviamo un'epoca in cui il tempo è una risorsa scarsa. Bisogna scegliere bene come investirlo e la lettura di un libro – per quanto utile – richiede tempo e sottrae energie ad altre cose, ad esempio un'altra lettura, per noi, più utile o interessante.

Oggi, disponiamo della possibilità di accedere – facilmente – a una quantità enorme di informazioni e di conoscenza. Le competenze distintive per migliorare professionalmente sono cambiate. Sapersi orientare, sintetizzare e scegliere cosa studiare è diventato determinante per poter ottimizzare il tempo e trarre il massimo dalle proprie esperienze.

Noi lo sappiamo. Non vogliamo rubare il tempo di nessuno dei nostri lettori e per questo, prima di qualsiasi altra cosa, vogliamo chiarire alcuni aspetti.

In Italia, siamo molto indietro rispetto agli altri Paesi sul tema della Psicologia Positiva. Le motivazioni sono molteplici.

Da una parte, più che in altri Paesi, gli psicologi italiani si identificano con una scuola di pensiero, la qual cosa li rende poco aperti a dialogare con altre scuole e visioni della psicologia. Dall'altra è molto bassa in Italia l'apertura allo studio diretto di autori internazionali. Troppo spesso da noi si aspetta la traduzione di alcune opere, oppure la realizzazione di manuali di sintesi (come questo). Questo aspetto produce un ritardo di 10-15 anni rispetto agli altri Paesi che – anche favoriti da una migliore padronanza linguistica – riescono a rimanere agganciati agli aggiornamenti e alle innovazioni nell'ambito della psicologia.

Aggiungiamo che nell'ambito della psicologia italiana, più che in altri Paesi, è molto bassa l'apertura all'innovazione e sembra – a nostro avviso – dominare una posizione estremamente conservatrice, poco aperta a nuovi modelli e nuove pratiche di intervento.

**Psicologo
in formazione**

Per lo psicologo in formazione (studente universitario) questo libro rappresenta l'opportunità di poter studiare, approfondire e ricevere una prima introduzione alla Psicologia Positiva. Potrà avere una visione organica e moderna rispetto i cambiamenti che questo approccio introduce. Potrà meglio comprendere i cambiamenti internazionali e avrà modo, utilizzando i riferimenti presenti nel libro, di approfondire autonomamente i principali temi della Psicologia Positiva. Potrà avviare un processo di arricchimento del proprio curriculum di studio, adeguando la sua formazione agli standard di conoscenza dei suoi colleghi europei, già molto avanti rispetto alla Psicologia Positiva.

**Psicologo
professionista**

Per lo psicologo professionista, questo libro può rappresentare una occasione importante per poter integrare il suo approccio con un modo diverso e complementare. Negli USA molti autori stanno iniziando a ripensare le pratiche di intervento terapeutiche sulla base delle nuove scoperte della Psicologia Positiva. Per poter affrontare, studiare e integrare questi modelli è necessario conoscere la cornice culturale della Psicologia Positiva e questo libro può fungere da bussola.

Prima di iniziare, eventualmente, la lettura del libro, riteniamo utile fornire - in ossequio alla *teoria dell'osservatore* - alcuni nostri punti di vista che ci appartengono e hanno guidato la stesura del volume.

Nuova psicologia

Oggi, c'è una sola costante: il cambiamento. In tutti gli ambiti è pressante la richiesta di cambiamento, di innovazione. I vecchi schemi e modelli, costruiti dopo la seconda guerra mondiale, incentrati sul consumo e su un benessere basato sul possesso sono in evidente crisi. Anche la psicologia è interessata da questa richiesta di cambiamento. Da più parti cresce la richiesta di modelli e pratiche di intervento nuove. La Psicologia Positiva può essere la risposta a questa richiesta di cambiamento. Una psicologia nuova, non alternativa all'attuale, ma complementare, in cui il focus sono le risorse e le virtù delle persone e il fine aiutarle a farle sbocciare, fiorire.

Futuro

Come sarà la psicologia del prossimo futuro? Non possiamo saperlo, ma sappiamo immaginarlo. A nostro avviso sarà sempre più stretto il legame tra cambiamento e psicologia. Ci piace immaginare che in futuro la psicologia riesca a generare e a trasformarsi in una vera e propria *scienza del cambiamento*, capace di intercettare e accompagnare le persone attraverso percorsi di cambiamento generativi e che li aiuti a fiorire, a sbocciare, a diventare persone felici. Una scienza nuova che ponga il suo focus sul *change* e sia capace di accompagnare le persone a sfruttare le proprie *chance*.

Immaginiamo una psicologia diversa, che sposti il focus dai deficit, per concentrarsi in modo integrato sulla persona umana. Una psicologia che adotti una prospettiva *life long*, che esca dalla trincea dell'intervento terapeutico per appropriarsi dello spazio aperto della vita. Capace di progettare e sviluppare interventi preventivi ma, soprattutto, di promozione della felicità individuale e collettiva.

Ci piace pensare a una psicologia integrata con la politica, capace di suggerire forme di organizzazione umana (micro e macro) alternative e innovative, promotrici del benessere e dello sviluppo umano.

Molto di questo futuro è nelle pagine che seguono di questo libro e – soprattutto – nella proposta culturale alla base della Psicologia Positiva.

Questo libro nasce da una esigenza concreta. Fornire ai nostri studenti un manuale generale sulla Psicologia Positiva che consentisse loro di poter comprendere e approfondire il tema. Prima di imbarcarci in questa avventura, abbiamo analizzato quanto era disponibile e ci siamo accorti che non parlavano spesso di Psicologia Positiva ma – piuttosto – di Psicologia della Salute. Potrà sembrare una differenza poco importante, ma per noi è sostanziale.

La Psicologia Positiva, soprattutto nelle opere di Martin Seligman, ha una portata rivoluzionaria difficilmente confinabile solo nell'ambito della salute (come alternativa alla patologia). Richiede un cambio di paradigma e una visione nuova e alternativa.

Difficilmente, la Psicologia Positiva è comprensibile se non all'interno di un quadro più generale di cambiamento globale, in cui i *social network* arricchiscono la nostra esperienza di emozionalità sociale, in cui la diffusione di supporti informatici diffusi (come gli *smartphone*) ci mettono in relazione tra di noi con una facilità senza precedenti nella storia, proponendo nuove formule di lavoro, di relazione e di apprendimento. In un mondo che cambia serve una psicologia che cambi e che aiuti a guidare e comprendere il cambiamento.

**Rivoluzione
positiva**

Lo scopo di questo libro è fornire una panoramica, introduttiva, alla Psicologia Positiva. Il target a cui ci rivolgiamo sono principalmente (ma non esclusivamente) Psicologi (già professionisti o in formazione), Formatori ed Educatori, ma riteniamo che una introduzione alla Psicologia Positiva possa rappresentare un elemento di grande interesse anche per le persone – non per forza con una formazione psicologica – che operano nei settori afferenti alle Risorse Umane o alle Professioni d’Aiuto.

A chi è rivolto?

Il volume è stato sviluppato cercando di offrire, a chi per la prima volta si avvicina alla Psicologia Positiva, una cornice culturale unitaria all’interno della quale potersi fare un’idea critica circa i cambiamenti culturali introdotti dalla Psicologia Positiva.

Abbiamo tentato, per quanto possibile, di inserire nel volume riferimenti a teorie e modelli antecedenti la nascita della Psicologia Positiva, ricollocandoli però all’interno di questa nuova cornice, per rendere visibile non solo il valore innovativo della Psicologia Positiva, ma anche la sua continuità con molti modelli e costrutti precedenti, che però trovano in questo modo una nuova e interessante chiave di lettura.

Il TagCloud nella pagina seguente offre una sintesi dei temi e degli argomenti principali del volume. Il libro è articolato in 7 capitoli.

Articolazione

Il primo capitolo presenta gli aspetti distintivi della Psicologia Positiva e una sintesi della sua storia, affrontando le motivazioni alla base della nascita e della sua rivoluzionaria evoluzione. Come per tutte le rivoluzioni, ci sono anche voci critiche, che abbiamo riportato, presentando anche alcune proposte per superarle.

Il secondo capitolo affronta uno dei punti più importanti della Psicologia Positiva: l’approccio *strengths-based*, il passaggio culturale che ha portato la psicologia a passare da un approccio centrato sul deficit a un approccio centrato sui punti di forza degli individui. All’interno del capitolo affrontiamo il tema del *flow* inserendolo in una cornice più ampia, fatta dai valori e dagli interessi.

diversi modelli interpretativi alla base delle teorie sulla felicità o sul benessere. La parte principale del capitolo è dedicata ai modelli teorici ideati da Seligman, e ai suoi tentativi di offrirci delle vere e proprie *formule per la felicità*.

Nel quinto capitolo abbiamo scelto di inserire le diverse dimensioni psicologiche relative al passato di una persona, che la letteratura identifica come strettamente connesse al benessere e alla felicità individuali: prospettiva temporale, regret, perdono e gratitudine.

All'interno del sesto capitolo il focus è interamente dedicato a un tema molto caldo della Psicologia Positiva: la resilienza. All'interno di uno scenario più ampio è presentato il modello di Richardson, utile punto di partenza per capire in profondità questo importantissimo costrutto.

Il settimo capitolo è centrato completamente sulla dimensione dell'ottimismo. L'ottimismo rappresenta uno degli aspetti più importanti per la costruzione della felicità individuale e – sicuramente – una delle dimensioni più studiate all'interno della Psicologia Positiva. Il capitolo offre numerosi spunti di riflessione per poter iniziare a comprendere e studiare l'ottimismo secondo una prospettiva psicologica e positiva.

Se questo libro vi piacerà, troverete in bibliografia moltissimi testi di approfondimento. In ogni caso, se non lo avete già fatto, consigliamo di iniziare l'approfondimento leggendo i libri di Martin Seligman e di Donald "Don" Clifton, rispettivamente il "papà" e il "nonno" della Psicologia Positiva. Un ottimo strumento orientativo e di approfondimento sulla Psicologia Positiva è il sito:

www.authentic happiness.sas.upenn.edu

Dopo questo libro?



In Italia, è attiva da anni l'associazione Società Italiana di Psicologia Positiva (SIPP). La SIPP, società senza scopo di lucro, si prefigge lo scopo di promuovere la teoria e la prassi della Psicologia Positiva e di favorire e promuovere la ricerca nelle aree tipiche della Psicologia Positiva. Annualmente, la SIPP organizza un convegno aperto al pubblico, "Giornate Nazionali di Psicologia Positiva" utile occasione per fare il punto sullo sviluppo – anche nel nostro paese – delle ricerche e degli studi che nascono in questo ambito.

Associazioni