

Relazione d'aiuto, counseling e psicoterapia in psicologia clinica a.a. 2016 - 2017

Dr Giulia Paoloni
BSc, MSc Clinical and Health Psychology

“Sapienza” University of Rome & Institute for Complexity Studies

g.paoloni@uniroma1.it

Indice

- Servizi di Contesto d'Ateneo – ripresa lezione del 13 febbraio;
- Applicazioni della clinica psicologica, della psicologia positiva e del benessere in ambito accademico;
- Accenni di Complessità
- Il counseling sessuologico e ambiti di intervento;
- La disforia di genere;
- I disturbi del comportamento alimentare.

Ottimismo e speranza

Molti ricercatori credono che gli approcci basati sulla forza vitale abbiano esiti terapeutici migliori. Ricerche transculturali sul valore di questa risorsa, suggeriscono che essa sia composta dalle prospettive di vita, dall'ottimismo, dagli obiettivi preposti, dalla vitalità personale e dall'ambiente sociale.

Uno dei più importanti approcci di studio e misurazione dell'energia interiore è stato messo a punto da C. Peterson e M. Seligman (2001) con lo scopo di creare un vero e proprio manuale del benessere e della salute chiamato **VIA** (Values in Action) “**Classificazione di forza vitale e virtù**” che, idealmente, si contrappone alla classificazione dei sintomi e dei disturbi mentali (DSM). Questa classificazione si basa su alcune assunzioni:

- la forza dell'essere umano non è secondaria alla debolezza,
- le energie umane sono scientificamente comprensibili,
- i punti di forza sono capacità individuali,
- la forza vitale umana è simile ai tratti e può essere soggetta ad influenze ambientali.

Criteri generali universali

- Contribuire alla realizzazione di una vita buona per una persona e altri intorno a lei.
- Valore morale di essere nel giusto non considerando ciò che conduce al miglior risultato.
- Mostrare la propria energia non diminuisce gli altri ma torna a loro beneficio, causando benessere e non sentimenti di gelosia.
- Deve essere manifesta nel comportamento delle persone, nei pensieri, sentimenti e azioni. Può essere generalizzabile per differenti situazioni e lassi di tempo.

Il VIA distingue l'energia umana dal talento in quanto ritiene che tutti possono accedere alla forza interiore nella stessa misura usufruendo degli stessi mezzi. Il talento è qui interpretato come un *continuum* più innato che volontario. Inoltre una persona può decidere di sprecare il proprio talento non usufruendone nel corso della propria vita, ma nessuno può non usufruire della propria gratitudine o generosità.

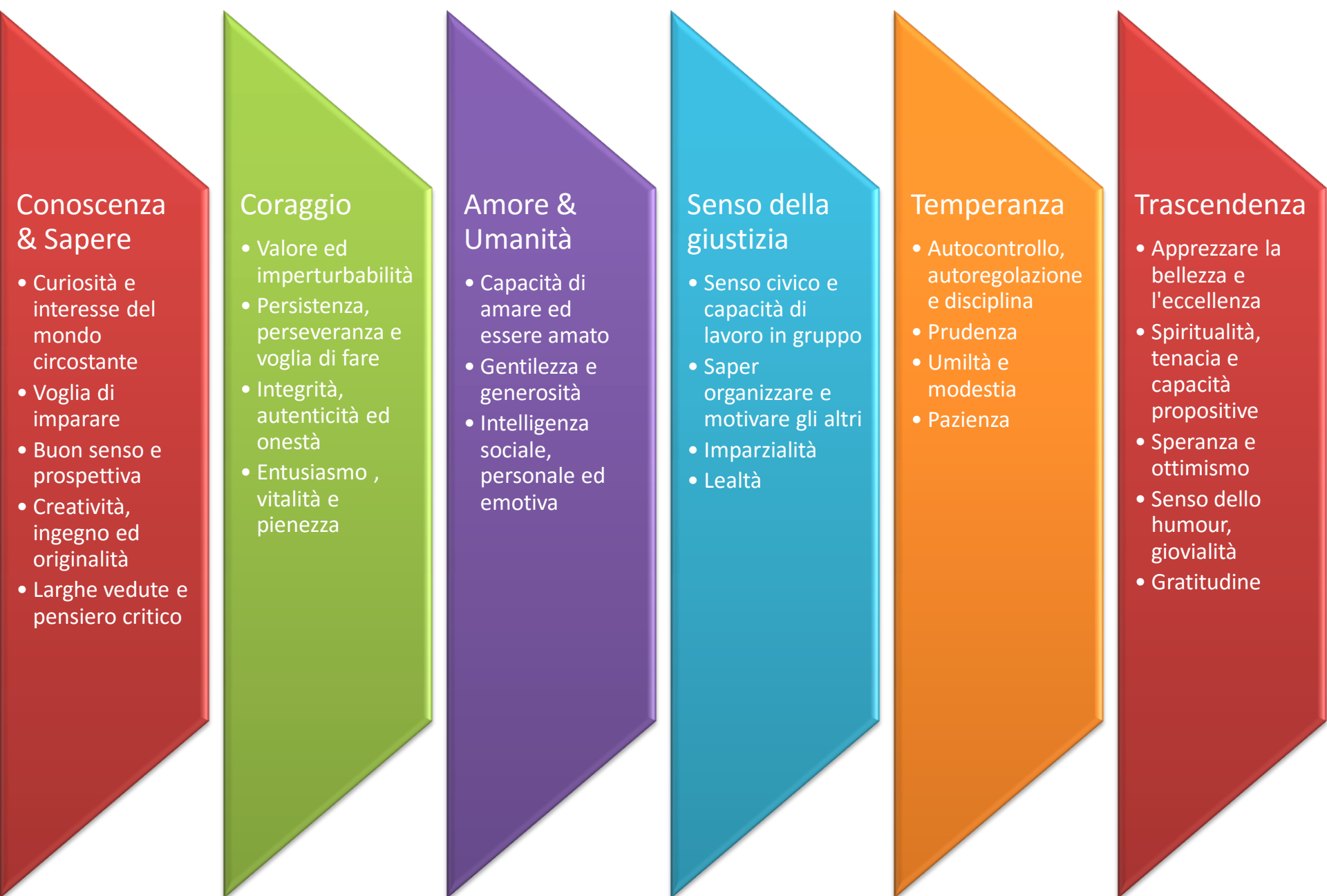
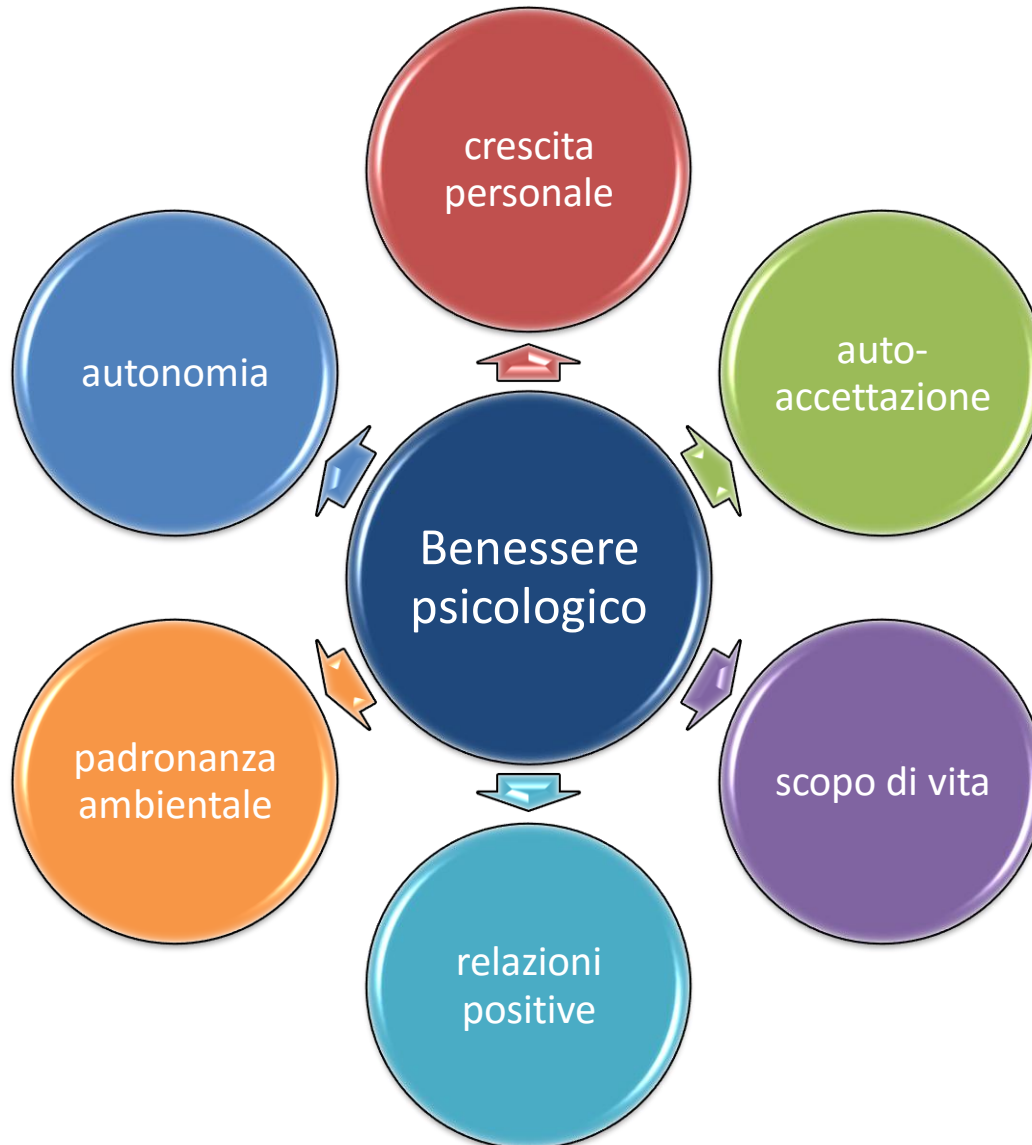


Figura : Classificazione dei tratti positivi di Seligman e Peterson, (2004).

Modello eudemonico del “Benessere Psicologico” di Carol Ryff (1998)



Il planisfero che segue mostra il livello di felicità nei vari Stati, calcolato in base all'indice HPI (Happy Planet Index). Questo indice prende in considerazione tre variabili: il livello di **soddisfazione personale**, l'**aspettativa di vita** e l'**impatto ecologico**.

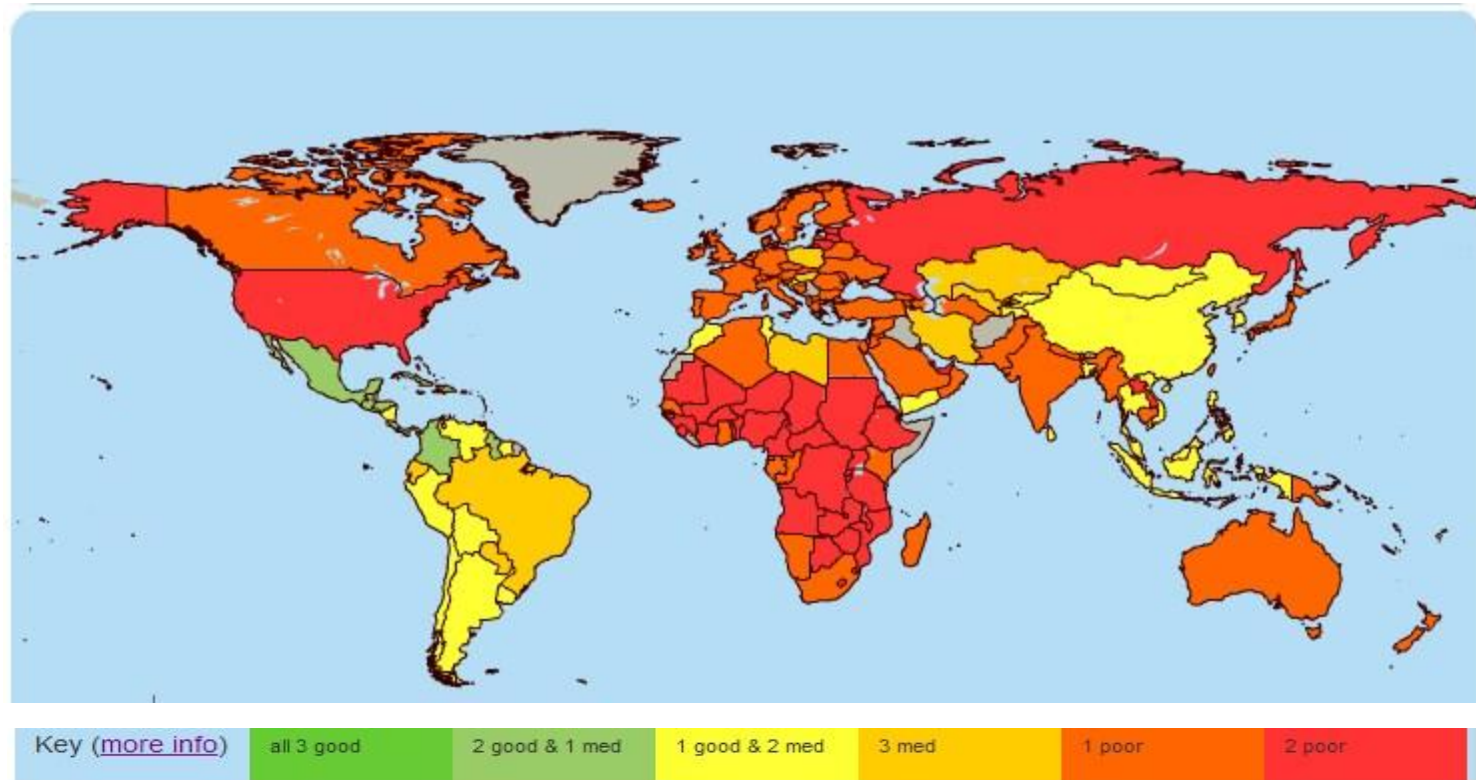


Figura : Felicità nel mondo (2009)

La felicità è anche un processo che si costruisce nel tempo e si modifica, nel corso della vita, rispetto agli eventi e alle esperienze connettendosi ad aspetti strutturali dell'identità personale. In questa luce, la felicità è il frutto della visione e rappresentazione della realtà, della gerarchia dei valori, del significato attribuito agli eventi e all'esistenza, delle aspettative e degli obiettivi che caratterizzano ciascun individuo.

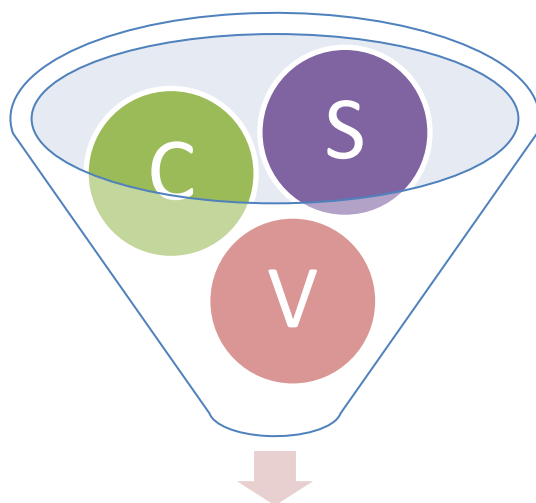


Figura: Formula della felicità - Seligman, (2002),

Happiness

La **S** (set range) indica la predisposizione personale rispetto ai sentimenti positivi ed è una quantità geneticamente determinata che resta relativamente stabile nel corso della vita; **C** (circumstances) indica l'ambiente e le sue possibili variazioni; **V** (Voluntary control) indica quei fattori che dipendono dalle scelte personali. L'Autore ritiene che queste tre componenti abbiano percentuali di incidenza differenti sulla felicità che sono rispettivamente del 50%, 10% e 40%.

La Psicologia Positiva



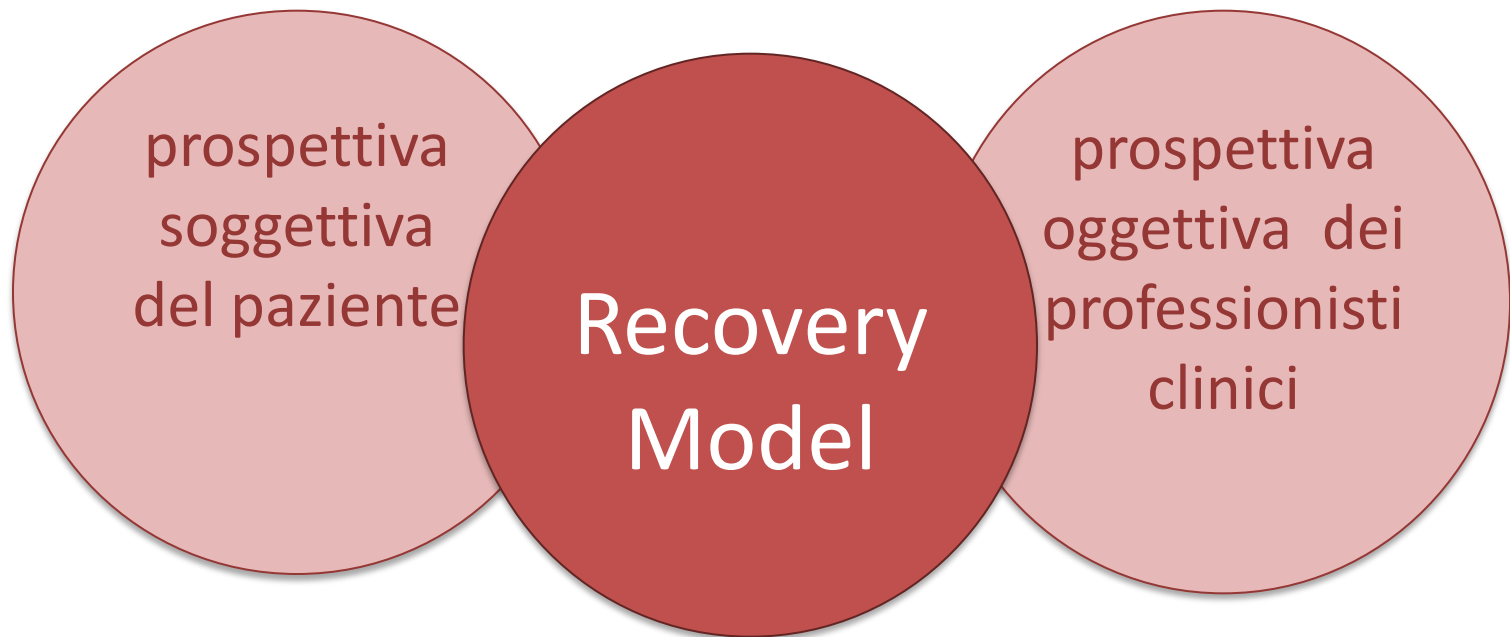
- Contribuire allo sviluppo delle potenzialità presenti in ogni individuo
- Rinforzare la presenza di stati emotivi piacevoli rintracciati tra le risorse personali per raggiungere il funzionamento ottimale
- Capire gli effetti del benessere psicologico nel mantenere l'organismo in buona salute

Recovery Model e Psicologia Positiva



Riabilitazione psichiatrica: un nuovo modello

Il Recovery Model può essere definito come un modello multidimensionale prodotto dalla convergenza della prospettiva soggettiva del paziente e oggettiva dei professionisti clinici.



- Mentre i punti di vista tradizionali sostengono che il pensiero positivo sia segno di salute e benessere attuali (Diener, 2000; Kahneman, 1999), la teoria Broaden and Build va oltre suggerendo che l'affetto positivo produca anche salute e benessere futuri (Fredrickson, 2001). In altre parole, siccome gli effetti dell'ampliamento e della costruzione dell'affetto positivo si accumulano e stratificano nel corso del tempo, la positività cambia gli individui in meglio rendendoli più sani, socialmente più integrati, informati, efficaci e responsivi. A supporto di questo punto di vista, gli studi prospettici di Fredrickson e colleghi hanno dimostrato che l'affetto positivo ad una valutazione iniziale prevede un incremento del benessere alcune settimane dopo, in parte ampliando la mentalità delle persone (Fredrickson & Joiner, 2002) e costruendo le loro risorse psicologiche (Fredrickson, Brown, Cohn, Conway, e Mikels, 2005).
- Questa evidenza scientifica ci dà modo di prevedere che l'affetto positivo sia un ingrediente fondamentale nella salute mentale fiorente.

Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing

Barbara L. Fredrickson
Marcial F. Losada

University of Michigan
Universidade Católica de Brasília

aumento del repertorio comportamentale e del campo attentivo	(Fredrickson & Branigan, 2005)
aumento dell'intuito	(Bolte, Goschkey, e Kuhl, 2003)
migliore risposta alle avversità	(Fredrickson, Tugade, Waugh, e Larkin, 2003),
incremento della felicità	(Fredrickson & Joiner, 2002)
crescita psicologica	(Fredrickson et al., 2003)
livelli di cortisolo più bassi	(Steptoe, Wardle, & Marmot, 2005)
ripresa del ritmo cardio-vascolare nei postumi di un'affezione negativa	(Fredrickson, Mancuso, Branigan, e Tugade, 2000),
aumento delle funzioni immunitarie	(Davidson et al., 2003)
legame tra influenze positive frequenti e longevità	(Danner, Snowdon, e Friesen, 2001; Levy, Slade, Kunkel, e Kasl, 2002; Moskowitz, 2003; Ostir, Markides, Nero, e Goodwin, 2000).
aumento della creatività	(Isen, Daubman, e Nowicki, 1987)



g.paoloni@uniroma1.it