

Relazione d'aiuto, counseling e psicoterapia in psicologia clinica a.a. 2017 - 2018

Dr Giulia Paoloni
BSc, MSc, Ph.D Clinical and Health Psychology

“Sapienza” University of Rome & Institute for Complexity Studies

g.paoloni@uniroma1.it

Indice

- Servizi di Contesto d'Ateneo
- Applicazioni della clinica psicologica, della psicologia positiva e del benessere in ambito accademico;
- Accenni di Complessità

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.

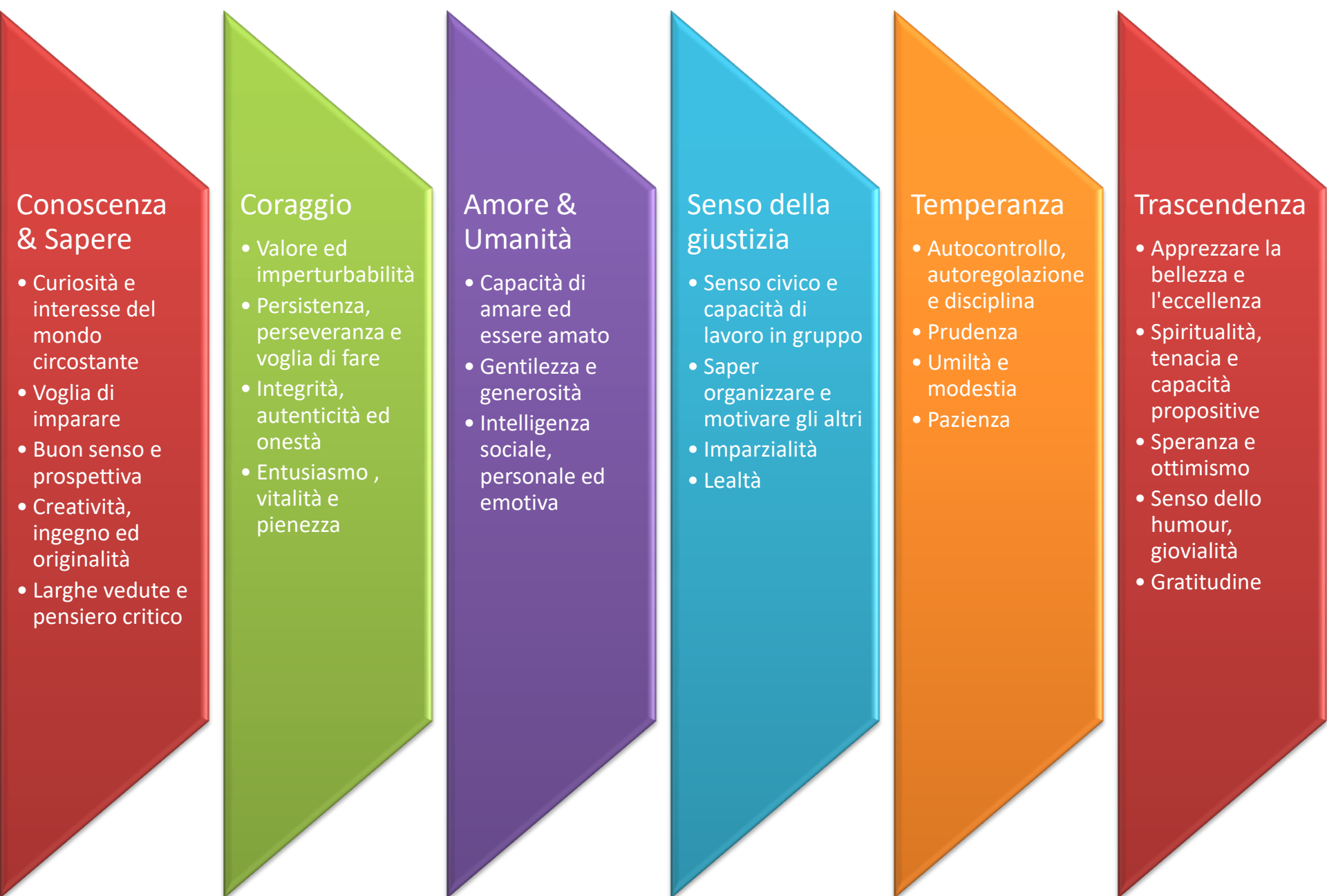
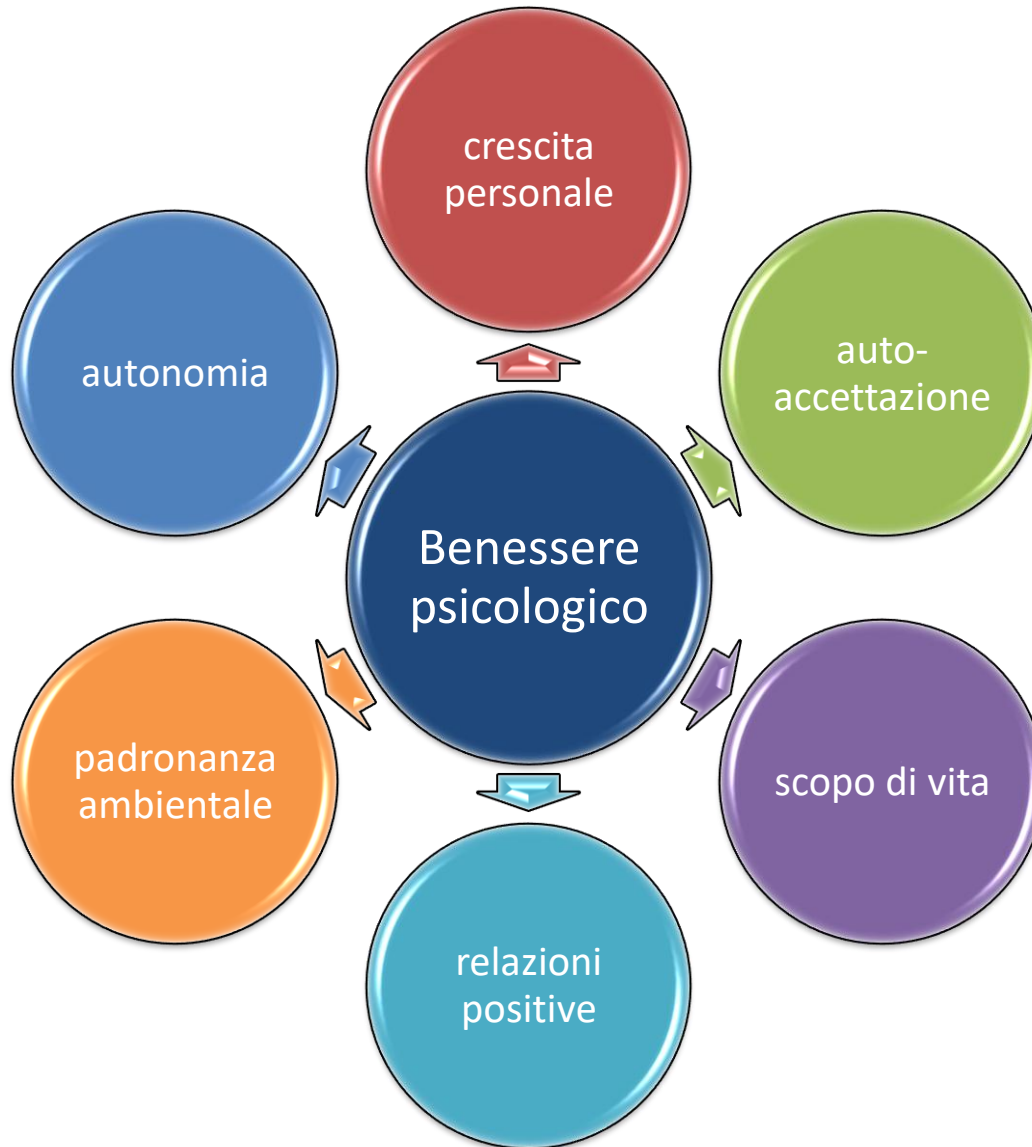


Figura : Classificazione dei tratti positivi di Seligman e Peterson, (2004).

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**.

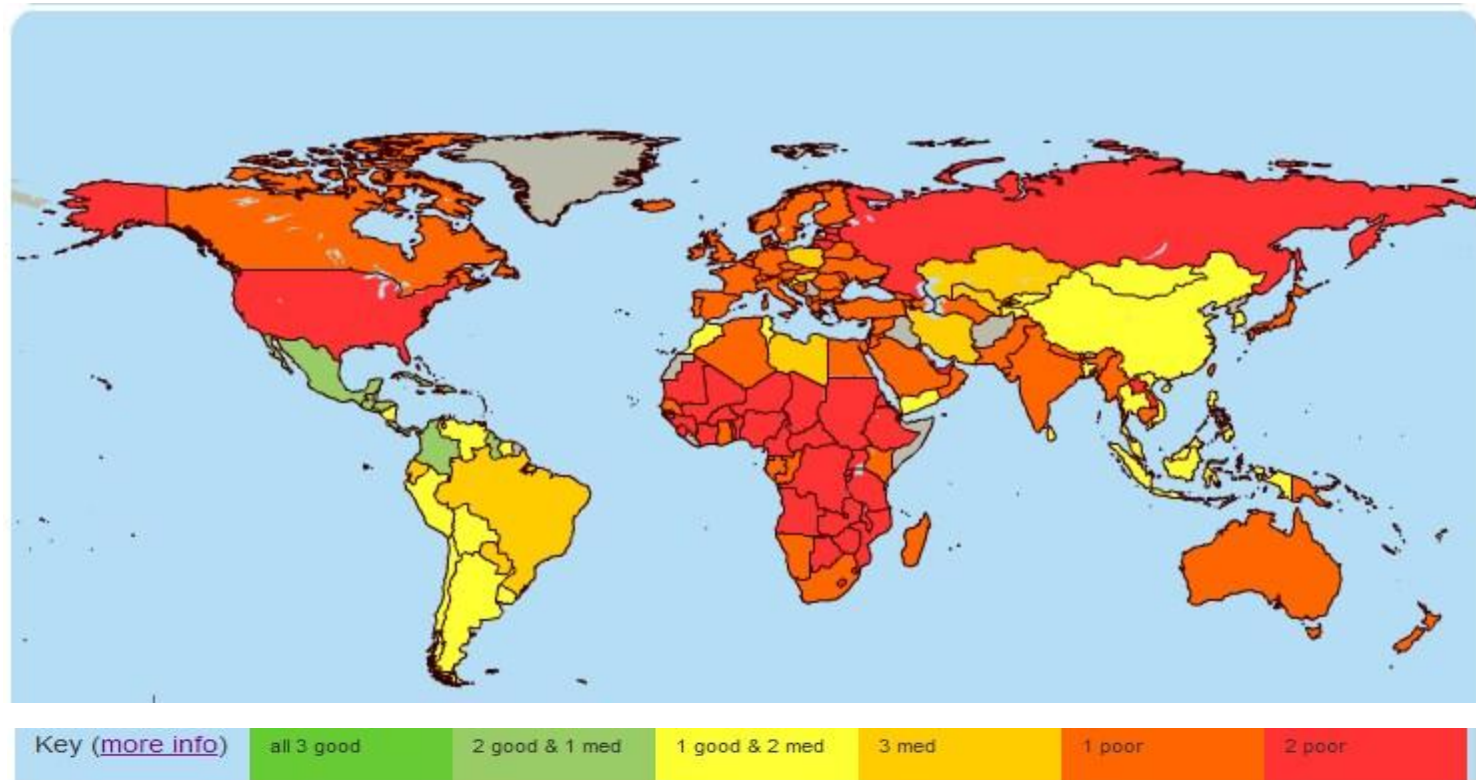


Figura : Felicità nel mondo (2009)

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.

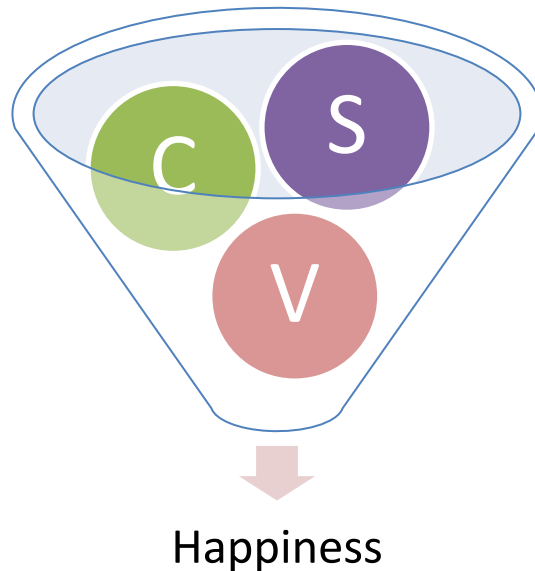


Figura: Formula della felicità - Seligman, (2002),

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



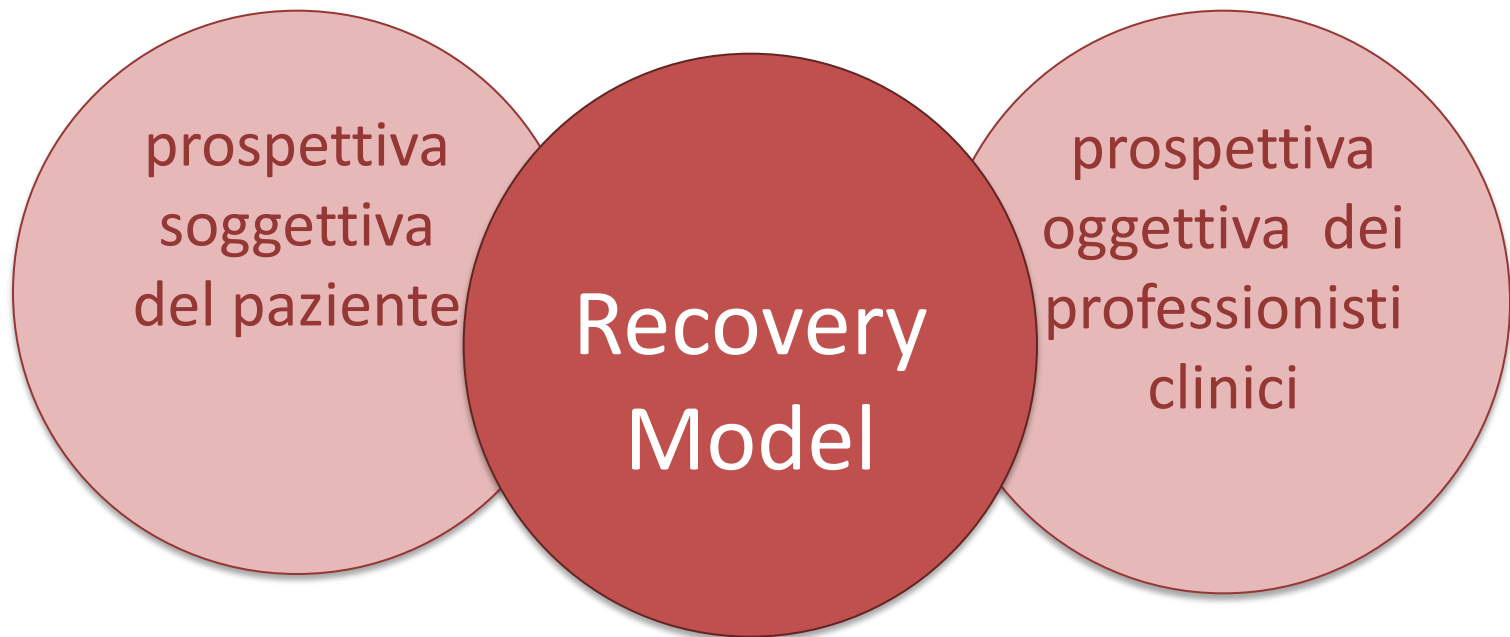
- Contribuire allo sviluppo delle potenzialità presenti in ogni individuo
- Rinforzare la presenza di stati emotivi piacevoli rintracciati tra le risorse personali per raggiungere il funzionamento ottimale
- Capire gli effetti del benessere psicologico nel mantenere l'organismo in buona salute

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.



FAMILY AND CARER WORK
(Cliff Riordan & Sarah Fleming)

- Advice and guidance on working with families and carers.
- Family Intervention supervision group (Fortnightly).
- "Rethink" carer link workers.
- Training in Psycho Educational Family Interventions.
- Carer assessments and carer support.

LUCILLE VAN GEEST CENTRE
INTERVENTION SERVICE

COMPLEMENTARY THERAPY
(Ellie Malcolm & Sharon Somers)

Appointments for:-

- Reflexology.
- Reiki.
- Indian head massage.

RECREATION AND LEISURE
(Nora O'Shea & Sarah Fleming)

Health Activity Centre offers:-

- Gym.
- Walking Group.
- Tai Chi.
- Badminton.
- Seated exercise.
- Activities in partnership with Peterborough City Council Sports and Local Education.

Other groups:-

- Football group and POSH supporters group.
- Guitar group.
- Horse riding.
- Art and craft group.
- Leisure Clinic.

SOCIAL CARE
(Dave Skelton)

Advice, guidance and support in areas of:

- Benefits
- Housing
- Care packages - including Individual Budgets & Direct Payments
- Capacity Act

PHYSICAL HEALTH
(Julie Hicks & Dr David Dodwell)

- Physical Health Care Clinic (weekly Wednesdays 10-12).
- Advice and guidance including Health Awareness Days.
- Physical health screening (where GP not appropriate or client unwilling to access).

Main areas of intervention/advice:-

- Diabetes
- Weight management.
- Smoking cessation.
- Sleep difficulties.
- Healthy Living and Cooking Group.

VOCATIONAL REHABILITATION
(Nora O'Shea & Maxine Crossland)

- Vocational Consultation Clinic.
- Advice, guidance, and "signposting" for staff and clients on vocational aspects of client care.
- Vocational assessments.
- Practical assistance and support for clients.
- "Greenfingers" project and "Sensory garden"

PSYCHO-SOCIAL INTERVENTIONS
(Stuart Whomsley & Michelle Arthur)

- Individual psychological therapies e.g. CBT.
- Psychological assessment.
- Advice and guidance on psycho-social aspects of client care, including PSI "health check".
- Art Therapy.
- Personality disorder link workers.
- Supervision.

PSI group work:-

- Bi-polar self-management.
- Hearing voices.



Whole Life Recovery Plan (WLRP)

PROGETTO BENESSERE

IL VERO ME

RETE RELAZIONALE

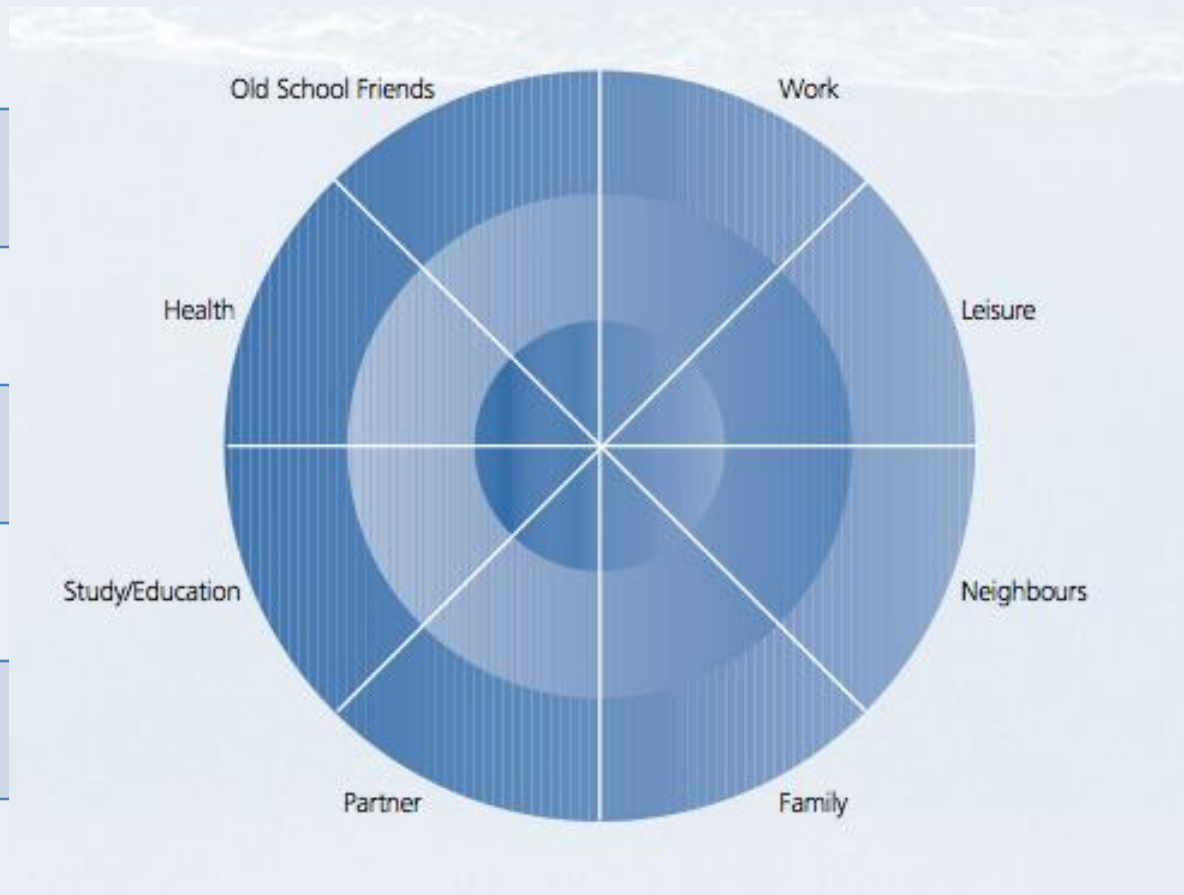
CURVA DEL BENESSERE

PIANO DEI SEGNALI PRECURSORI

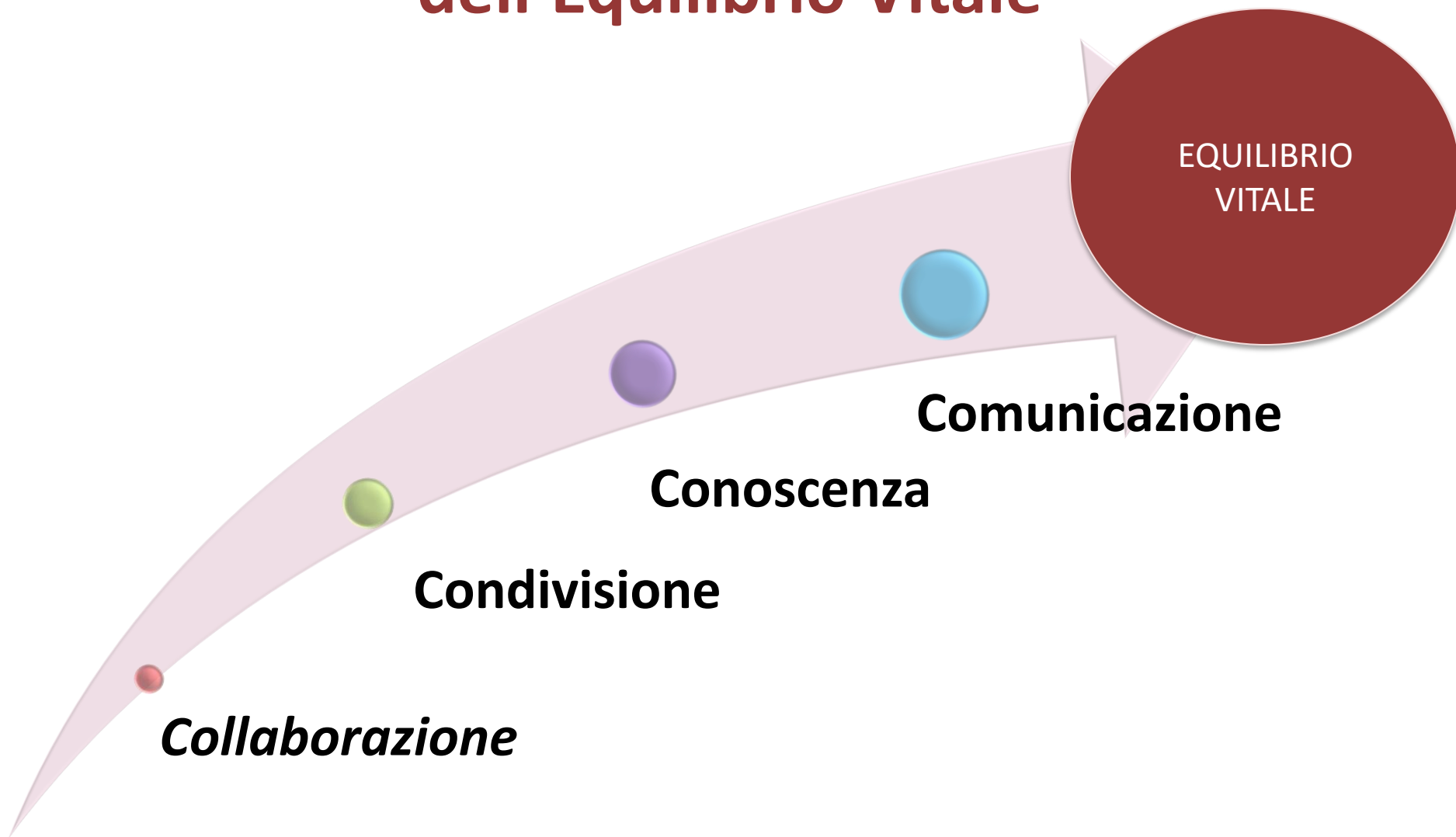
SEGNALI TARDIVI

PREVENZIONE DELLA CRISI

STATO DELL'OPERA



WLRP: Progetto per il Recupero dell'Equilibrio Vitale



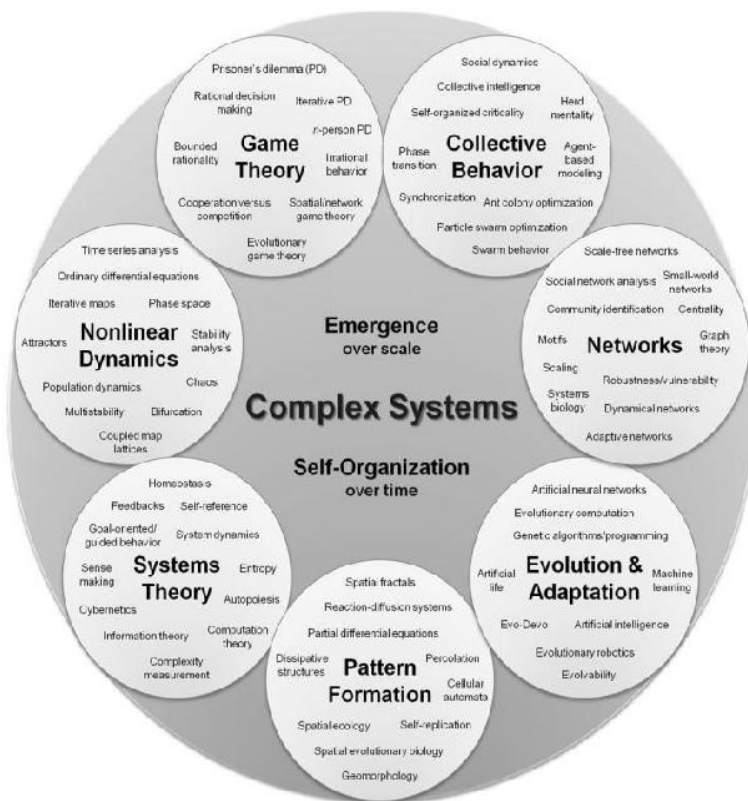
- Mentre i punti di vista tradizionali sostengono che il pensiero positivo sia segno di salute e benessere attuali (Diener, 2000; Kahneman, 1999), la teoria Broaden and Build va oltre suggerendo che l'affetto positivo produca anche salute e benessere futuri (Fredrickson, 2001). In altre parole, siccome 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

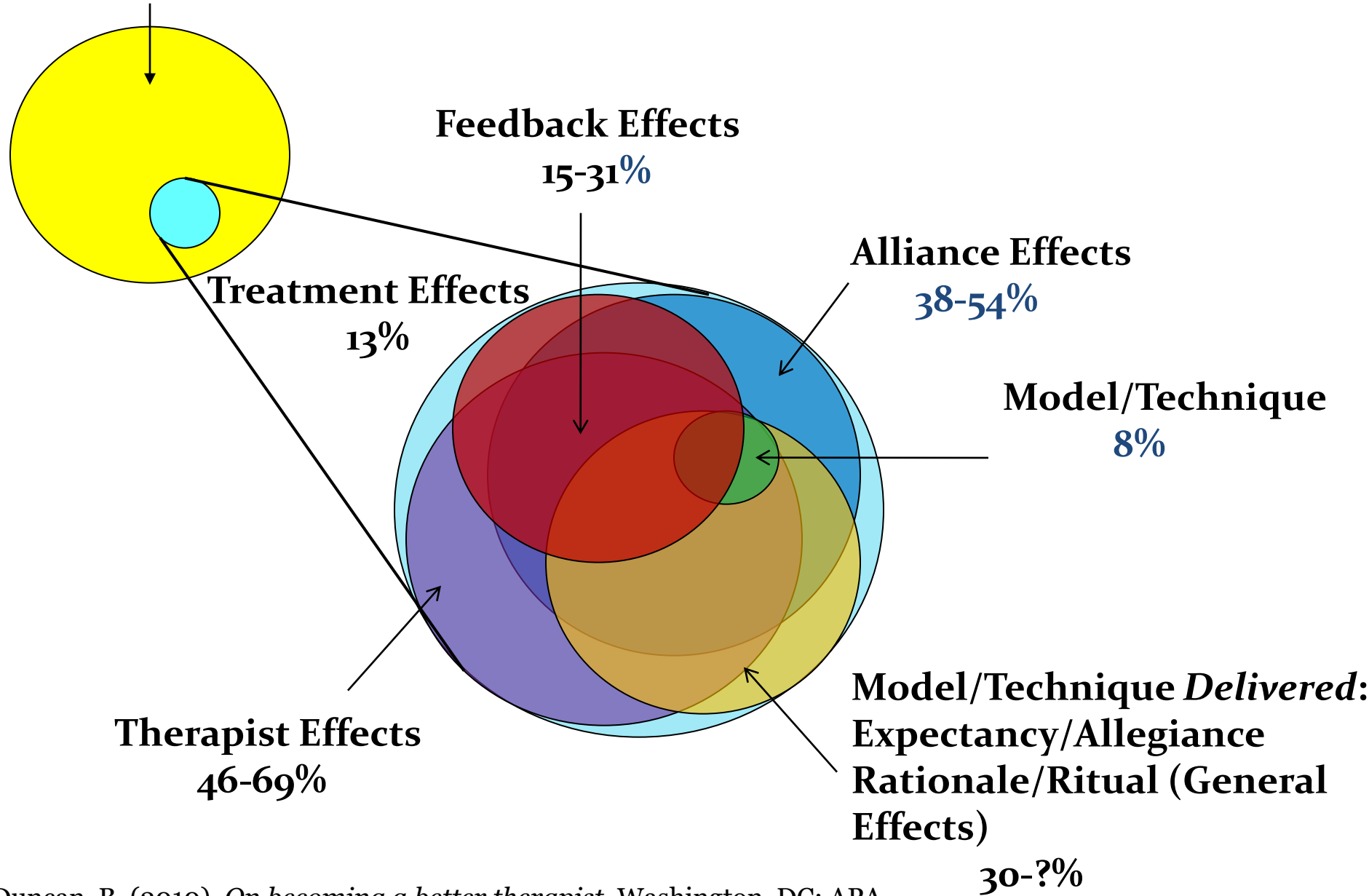
University of Michigan
Universidade Católica de Brasília

aumento del repertorio comportamentale e del campo attento	(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)



Un sistema complesso è un sistema in cui gli elementi sono sottoposti a continue modifiche singolarmente prevedibili. Le singole parti che li compongono sono semplici, ma interagendo tra di loro danno luogo a un comportamento molto più complesso, non sono organizzate dall'esterno, ma si auto-organizzano. Maggiore è la quantità e la varietà delle relazioni fra gli elementi di un sistema e maggiore è la sua complessità.

Client/Extratherapeutic Factors (87%)



Prospettive di sistemi dinamici non lineari

Abbiamo favorito un approccio non lineare di sistemi dinamici per gli affetti positivi per diverse ragioni. In **primo** luogo, la teoria e la ricerca sui fenomeni affettivi hanno già stabilito che le emozioni sono sistemi a più componenti che contemporaneamente alterano i modelli di pensiero, il comportamento, l'esperienza soggettiva, la comunicazione verbale e non verbale e l'attività fisiologica. In **secondo** luogo, tali sistemi di affetto multicomponentziali sono *dinamici*: nel tempo le varie componenti all'interno del sistema affettivo cambiano influenzandosi reciprocamente. Ad esempio, proprio come il pensiero positivo e le azioni positive possono scatenare stati d'animo piacevoli, possono farlo anche rispetto alle azioni positive (Fredrickson & Joiner, 2002). La suddetta reciproca causalità e la retroazione all'interno dei sistemi dinamici è meglio descritta con equazioni non lineari, in quanto la non linearità permette relazioni interattive e bidirezionali (Nowak & Vallacher, 1998). In **terzo** luogo, le prove disponibili indicano che i sistemi dinamici che caratterizzano gli affetti sono, di fatto, non lineari. Per esempio, anche un lieve e fugace affetto positivo è in grado di produrre grandi benefici a lungo termine (Danner et al., 2001), sottolineando che i risultati (es. la longevità) non sono sempre proporzionali alle risorse (ad esempio la positività espressa).

Tale osservazione può riflettere la caratteristica dei sistemi dinamici non lineari, conosciuta come ***sensibile dipendenza alle condizioni iniziali***, spesso trasmessa simbolicamente come l'**effetto farfalla**: come nelle previsioni meteorologiche, similmente, un contributo futile come il battito delle ali di una farfalla in un punto, può determinare delle condizioni sproporzionate altrove (Lorenz, 1993).



g.paoloni@uniroma1.it