



IUS-TO
Rebaudengo
Auge dum Docet

Aggregato alla
FACOLTÀ DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE - UNIVERSITÀ PONTIFICIA SALESIANA

Psicologia della disabilità e dell'inclusione sociale

Dott. Erik Pozza, pedagogista clinico, formatore

Dott. Bert Pichal, ortopedagogista, consulente pedagogico





IUS-TO
Rebaudengo
Auge dum Docet

Aggregato alla
FACOLTÀ DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE - UNIVERSITÀ PONTIFICIA SALESIANA

Psicologia positiva e disabilità

dott. Bert Pichal, ortopedagoga

bert.pichal@ius.to

Ortopedagoga, consulente autismo

presso i servizi per l'autismo della

Società Cooperativa Sociale di Solidarietà - Domus Laetitia - Sagliano Micca (Biella)

La casa per l'autismo, Candelo, [La Casa per l'Autismo](#)

[Bilingual Therapy Milan - Home](#) | [Facebook](#)

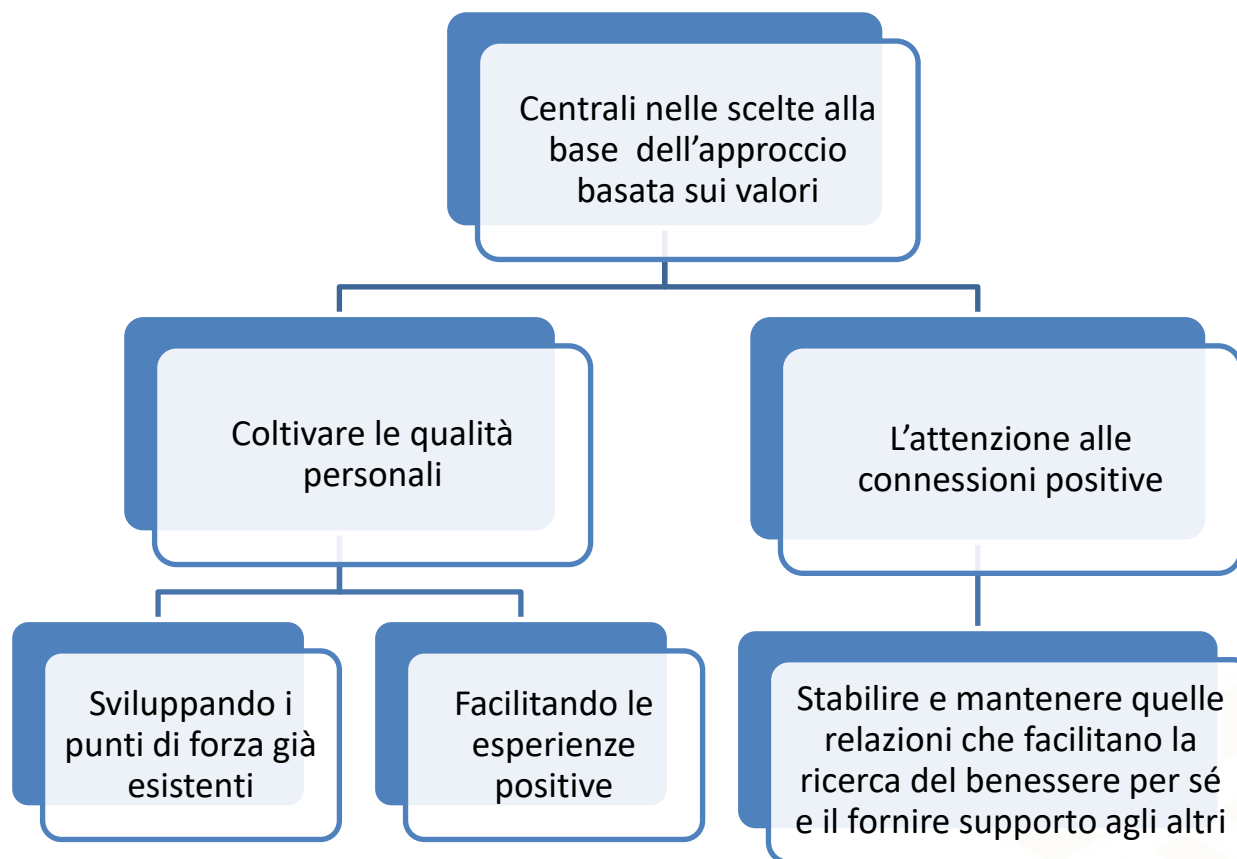
La psicologia positiva

- Scienza «delle esperienze positive, dei tratti individuali positivi, delle istituzioni positive per migliorare la qualità della vita e prevenire le patologie che possono insorgere nelle situazioni in cui la vita è desolata e priva di significati» (Seligman e Csikzentmihalyi 2000), che si allontana da un modello psicologico basato sulla patologia e si muove verso un polo che inglobi al suo interno le caratteristiche che facilitano l'esperienza di una vita soddisfacente e degna di essere vissuta.

La psicologia positiva

- Raggiungere obiettivi personalmente rilevanti (Linley e Harrington 2006).
 - Valori della mente (l'amore per l'apprendimento o la creatività)
 - Valori del cuore (zest, gratitudine, speranza e amore)
 - Valori focalizzati su di sé (creatività, speranza)
 - Valori focalizzati sugli altri (perdono, partecipazione responsabile, lavorare in gruppo) e
 - Valori orientati al futuro (coraggio e perseveranza)

La psicologia positiva



La psicologia positiva

Sintesi delle caratteristiche e dei valori individuali proposta dai fondatori della psicologia positiva

Saggezza e conoscenza: *Creatività* (originalità e ingenuità), *Curiosità* (interesse, ricerca di novità, apertura all'esperienza), *Giudizio* (pensiero critico), *Amore per il sapere* (apprendere nuove abilità, conoscenze), *Prospettiva* (saggezza)

Coraggio: *Audacia* (valore), *Perseverare* (persistenza, industriosità), *Onestà* (autenticità, integrità), *Zest* (vitalità, entusiasmo, vigore, energia)

Umanità: *Amore* (valorizzare le relazioni intense), *Gentilezza* (generosità, attenzione, altruismo), *Intelligenza sociale* (intelligenza emotiva, intelligenza personale)

Giustizia: *Lavoro in gruppo* (cittadinanza, responsabilità sociale, lealtà), *Correttezza* (trattare le persone allo stesso modo secondo principi di giustizia e correttezza), *Leadership* (incoraggiare il gruppo a procedere)

Temperanza: *Perdonare* (perdonare chi ha sbagliato, accettare le scuse), *Umiltà* (lasciare che i fatti parlino per sé), *Prudenza* (essere cauti nelle scelte), *Autoregolazione* (controllo su sé)

Trascendenza: *Apprezzare bellezza ed eccellenza* (stupore, meraviglia), *Gratitudine* (consapevolezza di dover ringraziare per le cose buone che accadano), *Speranza* (ottimismo, orientamento al futuro), *Umorismo* (giocosità), *Spiritualità* (fede, significato nella vita)

Speranza, ottimismo e coraggio

Atteggiamenti positivi nella gestione del presente

La speranza: Una dimensione che include una componente cognitiva riguardante le aspettative future e una componente affettiva relativa all'aspettativa di eventi piacevoli; un'emozione che include componenti cognitive (Scioli e al. 1997).

I livelli di speranza posseduti correlano positivamente con la soddisfazione per le proprie condizioni di vita e con l'autoregolazione che le persone si attribuiscono e, negativamente, con il disadattamento, in particolare con la presenza di disturbi esternalizzanti interiorizzanti (Jiang, Huebner e Hills 2013)

L'ottimismo: una predisposizione stabile a «credere che accadranno cose positive» (Scheier e Carver 1985); la propensione a guardare la vita in modo da trarre il massimo vantaggio dall'esperienza (Seligman 2005). È importante per la pianificazione del futuro in quanto la presenza di aspettative sostiene gli sforzi verso gli obiettivi

Speranza, ottimismo e coraggio

considerati rilevanti. Livelli più elevati di ottimismo correlano negativamente con la presenza di comportamenti disadattivi e positivamente con il benessere percepito, con un atteggiamento positivo e con una maggiore reattività dello stesso sistema immunitario (Chang 2001).

- Il ruolo delle determinanti cliniche
- Il ruolo della speranza nella gestione delle problematiche di salute e nel benessere riferito
- Il ruolo di speranza e ottimismo sullo sviluppo di identità positive

Coraggio e gestione della disabilità: Alcuni elementi cruciali: l'intenzionalità, la paura, il rischio e la nobiltà del proposito (Pury, Kowalski e Spearman 2007). Le persone coraggiose si presentano come in grado di fronteggiare situazioni complesse e poco prevedibili e di gestire le barriere (Amundson e al. 2010)

Resilienza e disabilità

- La capacità di navigare nelle situazioni avverse secondo modalità che proteggano la salute, il benessere e la soddisfazione di vita, sostiene l'impegno e il persistere anche in presenza di fallimenti ed eventi particolarmente negativi (Masten 2001)
- Si fonda su una serie di caratteristiche e risorse psicologiche della persona tra le quali possiamo includere anche l'autoefficacia, l'autostima e l'ottimismo
- Varia in funzione del contesto, dell'età, del genere e della stessa storia culturale.
- Per esempio, prendendo in considerazione le persone con lesioni midollari, coloro che riferiscono un buon adattamento sono anche coloro che presentano livelli più elevati di resilienza, elemento che facilita l'esperienza di emozioni positive e influenza la rielaborazione cognitiva dei sintomi (Ong, Zautra e Reid 2010)

Resilienza e disabilità

- Grazie alla resilienza la condizione negativa può rimbalzare, ovvero, non solo non interferire con lo sviluppo ma anche contribuire a un funzionamento migliore rispetto a quanto atteso in seguito a un evento di vita negativo, in particolare nelle situazioni in cui la persona con disabilità ha relazioni con il suo contesto e obiettivi nei quali investire (Silverman et al. 2016). Parafrasando Masten (2001) la resilienza, quindi, non nasce da qualità rare e speciali ma dalla magia quotidiana dell'investimento di risorse umane ordinarie che risiedono nella mente, nel corpo dell'individuo, della sua famiglia e delle sue relazioni, e delle sue comunità di riferimento.

Resilienza e disabilità

- La prospettiva temporale è stata definita come l'orientamento temporale che guida e influenza le azioni e gli obiettivi (Henson et al. 2006). Il senso di continuità tra passato, presente e futuro è considerato la componente cognitiva della prospettiva temporale, mentre una visione positiva ne costituisce la componente affettiva (Savickas, Silling e Schwartz 1984). Le persone che presentano una prospettiva temporale significativamente orientato al futuro hanno una più elevata capacità di individuare obiettivi, di assegnare un valore agli obiettivi a lungo termine rispetto a quelli a breve termine e di agire di conseguenza (De Bilde, Vansteenkiste e Lens (2011)).

Resilienza e disabilità

- L'importanza di ridisegnare obiettivi futuri non ritenuti sostenibili per il proprio futuro e svilupparne quindi dei nuovi.
- Esistono barriere e supporti alla progettazione e perseguimento di obiettivi futuri.
 - Barriere spesso interne, come mancanza di motivazioni, interessi limitati o scelte sbagliate o interferenze esterne come problemi di salute, atteggiamenti delle persone del proprio contesto di vita.
 - Supporti, quelli esterni sono percepiti come cruciali e altrettanto importante sono le abilità personali per lo sviluppo e la realizzazione dei propri progetti
- Fiducia rispetto alla possibilità di realizzare gli obiettivi futuri
 - Nel bilancio delle risorse e delle vulnerabilità, la capacità di individuare obiettivi che possano dare un significato alle azioni e progettualità, la capacità di descriverli e di porli in sequenza rispetto alle priorità, costituisce un punto di forza, una risorsa positiva

Resilienza e disabilità

- La ricerca sui fattori di protezione e di rischio, dovrebbe portare a metter in atto azioni preventive per aumentare la probabilità che un numero elevato di persone che presentano vulnerabilità sia in grado di sviluppare un'identità positiva, per promuovere il funzionamento ottimale della persona e la partecipazione in modo attivo al proprio sviluppo personale, superando così la contrapposizione esistente tra capacità personali e richieste dell'ambiente.

Fonte: Walsh F., *La resilienza familiare*, Raffaello Cortina Editore, 2008.

Esempi concreti

- La disabilità che svanisce: vita, resilienza e Sitting Volley | Federico Ripani
| TEDxAncona

<https://www.youtube.com/watch?v=-1nD6bZkjlU>

- Nella Resilienza ho trovato il Sorriso per contagiare le persone | Mirco Acquarelli | TEDxCoriano

https://www.youtube.com/watch?v=ajn-2Fbv_IU

- Undressing Disability | Emily Yates | TEDxYouth@StPeterPort

<https://www.youtube.com/watch?v=fkq3clgVhR8>

- Disability, Resilience and Achieving the Supposedly Impossible: Jeanette Purkis at TEDxCanberra

<https://www.youtube.com/watch?v=pqdGb4TraFk>

Esempi concreti

- How a 13 year old changed 'Impossible' to 'I'm Possible' | Sparsh Shah | TEDxGateway

<https://www.youtube.com/watch?v=bC0hIK7WGcM>

- Come trasformare la disabilità in forza produttiva! | Sammy Basso | TEDxLecce

<https://www.youtube.com/watch?v=0dbcxp0tycE>

- Come superare i propri limiti e farne una risorsa | Giulia Lamarca | TEDxTorino

<https://www.youtube.com/watch?v=iODFJM78uas>

- LA POTENZA DELLA FRAGILITÀ | Guido Marangoni | TEDxTrento

<https://www.youtube.com/watch?v=3rKh3t7NCzw>