

## LA PSICOLOGIA POSITIVA: UNA INTRODUZIONE

### Premessa

La psicologia, a partire dalla Seconda Guerra mondiale, è diventata per lo più una scienza legata alla sofferenza. Essa si è concentrata in prevalenza sul riparare i danni, riferendosi ad un modello di funzionamento degli esseri umani basato sulla malattia.

I suoi obiettivi principali erano:

- curare le patologie mentali;
- rendere la vita degli individui più produttive e soddisfacenti;
- identificare e coltivare i talenti.

I primi tentativi di focalizzarsi su alcuni aspetti della psicologia positiva sono stati effettuati da Terman nel 1939, con i suoi studi sul dono, la gratuità e la felicità coniugale (Terman e coll., 1938), gli scritti di Watson (1928) sulle cure genitoriali efficaci, i lavori di Jung (1933) sulla ricerca e la scoperta del senso della vita.

Altri due eventi contribuirono al mutamento della psicologia, al termine della Seconda Guerra mondiale: la fondazione della Veteran's Administration nel 1946 e del National Institute of Mental Health nel 1947, che contribuirono a dare credito scientifico agli studi e alle ricerche sulla psicopatologia.

Se, da una parte, questo produsse notevoli progressi nella diagnosi e nella cura delle malattie mentali (si divenne in grado di curare o, almeno, di alleviare circa 14 disordini, prima non trattabili), dall'altra, però, si dimenticò quasi completamente il terzo obiettivo della psicologia: l'identificazione e la coltivazione dei talenti.

La necessità di fondare la psicologia positiva si cominciò ad avvertire durante la Seconda Guerra mondiale, quando Seligman e coll. notarono che molte persone, in precedenza fiduciose e di successo, divennero sfiduciate e depresse, dopo che la Guerra aveva sottratto loro i sostegni sociali, il lavoro, il denaro e lo status. Al contrario, invece, nonostante tutto ciò, alcune persone riuscirono a mantenere la loro integrità e la loro serenità. Da questa constatazione sorse spontaneo l'interrogativo: da quali forze erano guidati questi individui?

A giudizio di Seligman, le risposte di Freud e di Jung non erano soddisfacenti. Neppure gli psicologi umanisti, Maslow, Rogers, May, sembravano essere in grado di dare risposte scientifiche, basate empiricamente al quesito, nonostante il rinnovato accento sul Sé che essi ponevano.

Seligman ritenne, a quel punto, che i tempi erano maturi per fondare la psicologia positiva.

Lo scopo principale della psicologia positiva è quello di spostare il focus solo dal "riparare" ciò che non funziona al costruire anche le qualità positive. Essa si propone di studiare la forza e la virtù che ha a che fare con il lavoro, l'educazione, l'introspezione, l'amore, la crescita, il gioco. Per fare ciò, si propone di adattare ciò che di meglio offre il metodo scientifico all'unicità dei comportamenti umani.

La psicologia positiva, sul piano soggettivo, valorizza le esperienze soggettive: ben-essere, appagamento e soddisfazione in prospettiva passata, speranza e ottimismo in prospettiva futura, flusso e velocità in prospettiva presente.

A livello individuale si focalizza sui tratti positivi individuali: la capacità di amare e di lavorare, il coraggio, le abilità interpersonali, la sensibilità estetica, la perseveranza, la capacità di perdonare, l'originalità, l'orientamento al futuro, la spiritualità, il talento, la saggezza.

A livello di gruppo si focalizza sulle virtù civiche e le istituzioni che spingono l'individuo ad essere un buon cittadino: la responsabilità, l'educazione, l'altruismo, la civiltà, la moderazione, la tolleranza e il lavoro

etico.

Ciò che è alla base di questo approccio è il concetto di prevenzione. Partendo dalla constatazione che il modello basato sulla malattia, che consisteva nel lavorare solo sui punti deboli, non era efficace in tal senso, si imponeva sempre più la necessità di una scienza basata sulla forza e sulla resilienza. Gli individui non dovevano più essere considerati passivi, ma esseri attivi, in grado di scegliere, di assumersi rischi e responsabilità. Questo avrebbe permesso agli individui di imparare a condurre stili di vita più sani a livello psicofisico e di ri-orientare la psicologia verso un maggiore perseguimento del terzo obiettivo: rendere più forti e produttive le persone sane e consentire la messa in atto delle potenzialità umane più elevate.

I paradigmi di riferimento della maggior parte degli studi e delle ricerche si possono ricondurre, da una parte, all'edonismo (Kahneman et al., 1999), in base al quale il benessere consiste nel piacere o nella felicità, dall'altra all'eudaimonia (Waterman, 1993), secondo il quale il benessere è qualcosa di più della felicità. Rappresenta la realizzazione delle potenzialità umane e della propria natura. Queste tradizioni si fondano su visioni differenti della natura umana e di ciò che si ritiene costituisca una buona società.

### **La prospettiva edonistica**

Si possono individuare le basi della tradizione edonista nell'antica Grecia, in cui Aristippo esortava a sperimentare il massimo piacere possibile e sosteneva che la felicità e la qualità della vita fossero il risultato della somma dei singoli momenti edonici. Hobbes proseguì sostenendo che la felicità era l'esito del soddisfacimento degli appetiti umani e De Sade che l'obiettivo ultimo della vita era perseguire il piacere. L'utilitarismo, con Bentham, riteneva che massimizzare il piacere individuale poteva portare vantaggio all'intera società.

Gli psicologi hanno riunito tali filosofie, parlando di piaceri del corpo e della mente e definendo il benessere come felicità soggettiva, legata alle esperienze di piacere versus dispiacere comprendenti tutte le valutazioni degli elementi positivi e negativi di vita.

La felicità diventa, quindi, non solo semplice edonismo fisico, ma il risultato del raggiungimento degli obiettivi o la loro valutazione in vari contesti.

La psicologia edonistica studia ciò che rende piacevoli e spiacevoli le esperienze e la vita (Kahneman et al. 1999). In questa prospettiva, il ben-essere e l'edonismo si equivalgono.

Esistono strumenti di misurazione del benessere soggettivo, anche se, attualmente, vi è un dibattito acceso sulla loro capacità di definire il benessere psicologico. In generale, essi partono dal presupposto teorico che il benessere è in funzione del tentativo di raggiungere (e del raggiungimento) di quegli obiettivi che un individuo ritiene significativi per se stesso, qualunque essi siano. Vi sono, inoltre, riferimenti alle teorie comportamentali della ricompensa e della punizione (Shizgal, 1999) e a quelle relative alle aspettative cognitive su tali risultati (Peterson, 1999).

In ogni caso, le aspettative, i valori e gli obiettivi sono altamente idiosincratici e culturalmente specifici e ben si adattano al contesto post moderno, estremamente relativistico.

### **La prospettiva eudaimonica**

Anche questa tradizione ha origini antiche. Aristotele denigrava il soddisfacimento dei piaceri in sé e per sé, mentre riteneva che la felicità si basasse sull'espressione della virtù, cioè nel fare ciò che si ritiene importante. Erich Fromm (1981) è tra gli psicologici che porta avanti tale concezione e sostiene che il ben-essere è il risultato della realizzazione di quei bisogni che conducono allo sviluppo della natura umana.

L'eudaimonia considera ben distinti il ben-essere e la felicità in sé e per sé, perché solo il soddisfacimento di alcuni desideri è in grado di promuovere il benessere. Ad esempio, Waterman (1993) ritiene che è possibile raggiungere l'eudaimonia vivendo secondo il proprio vero sé, svolgendo attività

congruenti con la propria natura e in grado di impegnare e coinvolgere in modo olistico. In questo senso egli parla di espressività personale (Personal Expressiveness, PE).

Ryff e Singer (1998, 2000) sostengono che il ben-essere costituisce il tentativo di raggiungere la perfezione, con la realizzazione delle proprie potenzialità. Essi parlano di “benessere psicologico” (PWB), che si differenzia dal “benessere soggettivo” (SWB), perché si tratta di un costrutto multidimensionale, in grado di implementare alcuni sistemi fisiologici, che comprende diversi aspetti relativi all'autorealizzazione:

- autonomia;
- crescita personale;
- auto-accettazione;
- scopo di vita;
- padronanza;
- buoni legami sociali.

Altre prospettive, come la teoria dell'autodeterminazione (Ryan e Deci, 2000), individua tre bisogni psicologici di base:

- autonomia;
- competenza;
- relazioni sociali

il cui soddisfacimento è essenziale per la crescita psicologica, l'integrità, il ben-essere, la vitalità e la congruenza con se stessi.

Tale teoria si focalizza sulle condizioni e i fattori che facilitano o minacciano il benessere in vari contesti e periodi. In tale prospettiva, il benessere è un costrutto che viene analizzato a livello intra e interpersonale, con un'influenza reciproca tra tali livelli.

Anche in questo caso, il benessere soggettivo (SWB) non conduce necessariamente al benessere eudaimonico.

Nonostante questa suddivisione tra la prospettiva edonistica e quella eudaimonica, sembra essere più produttivo considerare il ben-essere come un concetto multidimensionale che include sia aspetti edonici, sia eudaimonici. Misurazioni molteplici, che si ispirano ad entrambe le correnti, sembrano essere in grado di cogliere in modo più approfondito e puntuale i fattori che caratterizzano il ben-essere.

## Studi e ricerche

Gli studi e le ricerche principali nel campo della psicologia positiva si possono raggruppare in tre aree principali:

- **le esperienze positive:** a questo gruppo appartengono i contributi di Daniel Kahneman (1999) sulla qualità edonistica delle esperienze, quelli di Diener (2000) sul benessere soggettivo, quelli di Massimini e Delle Fave (2000) sulle esperienze ottimali, di Peterson (2000) sull'ottimismo, di Myers (2000) sulla felicità, di Ryan e Deci (2000) sull'autodeterminazione, di Taylor et al (2000) e di Salovey et al. (2000) sulla relazione tra le emozioni positive e la salute fisica;
- **la personalità positiva:** tutte le ricerche appartenenti a questo gruppo si focalizzano su tre caratteristiche principali dell'individuo: la capacità di organizzarsi, l'essere autodiretto e in grado di adattarsi. I tratti di personalità che maggiormente contribuiscono alla psicologia positiva sono: il ben-essere soggettivo, l'ottimismo, la felicità e l'autodeterminazione. Nello specifico, appartengono a questo gruppo le ricerche di Ryan e Deci (2000) sull'autodeterminazione, quelle di Baltes e Staudinger (2000) sulla saggezza, di Vaillant (2000) sulle difese mature (altruismo, sublimazione, soppressione, umorismo, anticipazione), di Lubinski e Benbow (2000), di Simonton (2000), Winner (2000), Larson

(2000), Gardner, Michelson e Solomon (2000) sulle prestazioni al di sopra della media e sulla creatività;

- **le comunità e le istituzioni positive:** si tratta di un gruppo che interseca i precedenti e si basa sul presupposto che le persone e le loro esperienze si verificano in un contesto sociale. Fanno parte: i lavori di Buss (2000), Massimini e Dalle Fave (2000) sul contesto evolutivo che forgia le esperienze positive, di Myers (2000) che descrive i contributi delle relazioni sociali sulla felicità, di Schwartz (2000) sulla necessità di norme culturali per sgravare gli individui dal peso delle scelte, di Larson (2000) sull'importanza dello svolgimento di attività di volontariato per lo sviluppo dei giovani pieni di risorse, di Winner (2000) sugli effetti delle famiglie sullo sviluppo dei talenti.

### Implicazioni per la salute psicofisica

Pare che l'ottimismo comporti effetti positivi sullo stato di salute psicofisica. Sembra che tali effetti siano mediati principalmente a livello cognitivo e inducano i soggetti a mettere in pratica abitudini e comportamenti benefici e a crearsi una rete di supporto sociale (Taylor, 2000).

Pare, inoltre, che, in generale, le emozioni positive abbiano effetti sia preventivi, sia terapeutici, potenziando il sistema immunitario e motivando a mettere in atto comportamenti sani (Salovey et al., 2000).

### Prospettive future

Le sfide che la psicologia positiva e, in generale, la scienza, si troveranno a dover affrontare nei prossimi decenni, secondo Seligman, saranno:

- il **calcolo del livello di benessere**, che non va inteso come una mera somma dei singoli momenti di felicità;
- lo **sviluppo delle positività**, dato che, ciò che rende felice una persona in una determinata fase della sua vita non è necessariamente ciò che la rende felice anche in seguito;
- le **neuroscienze e l'ereditabilità**: ancora conosciamo poco circa la localizzazione cerebrale, la neurochimica, gli aspetti di ereditabilità e la loro interazione con l'ambiente dei tratti positivi;
- **gioia versus piacere**: è necessario distinguere le esperienze positive piacevoli da quelle che danno gioia. Il piacere è una sensazione positiva che deriva dal soddisfacimento dei bisogni omeostatici (ad es.: fame, sete). La gioia si riferisce ad una sensazione positiva quando andiamo oltre l'omeostasi, quando si fa qualcosa che mette alla prova i propri limiti, che favorisce la crescita personale e che porta ad una felicità a lungo termine;
- il **benessere collettivo**: riguarda il conflitto potenziale tra il proprio benessere e quello collettivo. A volte, può capitare che alcune azioni che ci portano benessere a livello personale possono sottrarlo a livello collettivo (ad es.: scorazzare in un quartiere residenziale con una motocicletta rumorosa ad alta velocità);
- l'**autenticità**: è necessario chiarire se i tratti positivi siano derivati, compensatori, inautentici, se, al contrario, siano i tratti negativi a derivare da quelli positivi, o se siano sistemi separati;
- il **tamponare**: la psicologia positiva può trovare applicazione sia nella terapia, sia nella prevenzione, nella costruzione dei tratti e delle esperienze positive. Resta ancora da stabilire come fare;
- **descrittiva o prescrittiva**: ci si interroga sulla questione se la psicologia positiva sia una scienza descrittiva, cioè costruisca delle matrici empiriche che descrivono determinati elementi, comportamenti, ecc., senza fornire giudizi di valore, né di desiderabilità, oppure se, al contrario, sia prescrittiva;
- il **realismo**: è necessario indagare approfonditamente quali siano le relazioni tra i tratti positivi, le esperienze positive e l'essere realisti. Si suppone che una persona possa

essere felice se è in grado di confrontarsi realisticamente con la vita e di lavorare produttivamente per migliorare le condizioni della sua esistenza.

### Riferimenti

- Baltes P.B. e U. M. Staudinger (2000), "Wisdom: The orchestration of mind and virtue towards excellence", *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Diener E. (2000), "Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index", *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Fromm E. (1981), "Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness", *Acad. Psychol. Bull.*, 3: 29-45.
- Gardner H., Michaelson M. and B. Solomon (2000), "The origins of good work", *American Psychologist*, 55, 1.
- Jung C. G. (1933), *Modern man in search of a soul*, Harcourt, New York.
- Kahneman D. (1999), *Objective happiness*. In Kahneman D., Diener D. e N. Schwartz, *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, Russell Sage, New York.
- Larson R. W. (2000), "Toward a psychology of positive youth development", *American Psychologist*, 55, 170-183.
- Lubinski D. and C.P. Benbow (2000), "States of excellence: A psychological interpretation of their emergence", *American Psychologist*, 55(1).
- Massimini F. e A. Delle Fave (2000), "Individual development in a bio-cultural perspective", *American Psychologist*, 55, 24-30.
- Myers D. G. (2000), "The funds, friends, and faith of happy people", *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Peterson C. (1999), *Personal control and well-being*, in Kahneman et al., 1999, 288-301.
- Ryan R. M. e E. L. Deci (2000), "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being", *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff C.D. and B. Singer (1998), "The contours of positive human health", *Psychol. Inq.*, 9: 1-28.
- Ryff C.D. and B. Singer (2000), "Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium", *Pers. Soc. Psychol. Rev.*, 4: 30-44.
- Salovey P., Rothman A.J., Detweiler J. B. e W. T. Steward (2000), "Emotional states and physical health", *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Seligman M. (1992), *Helpless: On depression, development, and death*, W. H. Freeman, New York.
- Seligman M. (1994), *What you can change & what you can't*, Knopf, New York.
- Seligman M. (2003), *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupfer, Milano.
- Seligman M. E. P. e M. Csikszentmihalyi (2000), "Positive Psychology: An introduction", *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shizgal P. (1999), *On the neural computation of utility*, in Kahneman et al., 1999, 500-524.
- Simonton D. K. (2000), "Creativity: cognitive, personal, developmental and social aspects", *American Psychologist*, 55, 151-158.
- Taylor S.E., Kemeny M. E., Reed G. M., Bower J.E. e T. L. Gruenwald (2000), "Psychological resources, positive illusions, and health", *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Terman L. (1939), "The gifted student and his academic environment", *School and Society*, 49, 65-73.
- Terman L., Bittenweiser P., Johnson W. e D. Wilson (1938), *Psychological factors in marital happiness*, McGraw-Hill, New York.
- Vaillant G. (2000), "The mature defenses: Antecedents of joy", *American Psychologist*, 55, 89-98.
- Watson J. (1928), *Psychological care of infant and child*, Norton, New York.
- Winner E. (2000), "The origins and ends of giftedness", *American Psychology*, 55, 159-169.