

CONVEGNO & WORKSHOPS

“LA FELICITA’ E’ UN DIRITTO DELLE PERSONE”

(Onu 19 Luglio 2011)

GENOVA 18 GENNAIO 2015

A CURA DI



LA FELICITA’ SECONDO LA PSICOLOGIA POSITIVA

Dott. Riccardo Cazzulo

SINTESI DELL’INTERVENTO

Alla base dell’evoluzione degli studi sulla felicità possiamo senz’altro identificare un approccio che prende il nome di *salutogenesi* che corrisponde a un insieme di riflessioni e azioni rivolte non tanto alle cause dell’insorgenza di malattie quanto allo studio della fonte della salute fisica, psichica e spirituale.

L’approccio salutogenico è stato concettualizzato dal sociologo della salute Aaron Antonovsky (1923-1994) il quale, attraverso le sue ricerche, giunse a definire l’esistenza e l’azione di *fattori generativi di salute* che sarebbero dovuto essere indagati allo stesso modo in cui l’approccio patogenico indaga le cause e l’evoluzione delle malattie.

Partendo quindi proprio dall’etimologia del termine gli obiettivi primari della salutogenesi sono di individuare l’origine della salute per comprendere come si crea e come può essere rinforzata.

Il focus è quindi rivolto non alle cause della malattia ma a quelle della salute.

In questa direzione si muove la **psicologia positiva**, formalizzata sul finire degli anni ’90, si tratta di una prospettiva scientifica molto recente che sta attualmente vivendo la propria fase di sviluppo

e che rivolge il proprio interesse al benessere e alla realizzazione degli individui e della collettività piuttosto che ai loro problemi e alle loro sofferenze.

Quasi la totalità delle persone nei giorni nostri parla di benessere e di **felicità**, così come se ne parla nei più svariati ambiti che vanno dalla televisione alle riviste, dai saggi alla letteratura e immancabilmente ne parla molto il mondo della pubblicità. Nonostante questo grande utilizzo del termine si tratta di un'area che non è facile definire e circoscrivere e che può assumere significati diversi all'interno di differenti individui o gruppi sociali.

I concetti chiave che la psicologia positiva cerca di studiare e di promuovere, attraverso un cambio di paradigma della scienza psicologica che muove dallo studio rivolto esclusivamente a patologie, mancanze, deficit e limitazioni a un altro che prende in esame gli aspetti creativi e costruttivi degli individui, sono proprio quelli di benessere, felicità e funzionamento ottimale dell'individuo. L'intento è quindi quello di spostare l'interesse disciplinare dai rimedi contro gli aspetti peggiori delle persone alla costruzione di qualità positive.

Per gli psicologi positivi **esistono due dimensioni distinte della felicità: quella esperienziale e quella valutativa** (Kahneman e Riis, 2005). Nel primo caso entrano in gioco le condizioni psicologiche transitorie come le emozioni positive, le esperienze ottimali, le situazioni di benessere e gratificazione, dove l'individuo vive delle esperienze di picco. Nel caso della dimensione valutativa della felicità si fa riferimento invece a un'autovalutazione globale da parte dell'individuo del proprio livello di soddisfazione generale nei vari settori di vita, della qualità e del significato che vengono attribuiti e percepiti nella propria esperienza esistenziale e dalla percezione di autonomia e controllo delle proprie azioni e decisioni.

La dimensione dell'esperienza della felicità è facilmente indagabile dalla psicologia poiché ogni esperienza ha delle caratteristiche emozionali, cognitive e motivazionali che possono essere misurate per ogni differente esperienza sia in laboratorio sia in condizioni naturali.

Molta più complessa e meno definita è invece essere la dimensione valutativa della felicità. A tale proposito esistono due filoni di ricerca in psicologia positiva:

- **La prospettiva edonica** (Kahneman, Diener e Schwarz, 1999)
- **La prospettiva eudemonica** (Waterman, 1993)

Nella prospettiva edonica "gli studi si focalizzano sul piacere, inteso come esperienze e valutazioni della vita favorevoli, che producono emozioni positive e uno stato di *benessere soggettivo*

connesso non solo all'edonismo puramente sensoriale, ma anche alla soddisfazione per il perseguimento di obiettivi che la persona considera fonti di esperienze e situazioni gratificanti" (Kubovy, 1999).

Nella prospettiva eudemonica invece "rispetto alle emozioni positive e alle situazioni piacevoli vengono privilegiati altri fattori: la capacità umana di perseguire obiettivi complessi e significativi per il singolo e la società; la mobilitazione delle risorse in vista di un aumento delle abilità e dell'autonomia individuale; le competenze sociali e il ruolo delle relazioni interpersonali nella promozione del benessere individuale e comunitario" (Delle Fave, 2006).

"La prospettiva eudemonica ha le sue origini nella concezione aristotelica di felicità (o eudemonia) descritta nell'*Etica Nicomachea* come realizzazione della vera natura umana. Secondo Aristotele l'uomo è per natura un essere razionale; di conseguenza, il sommo bene si identifica con il pensiero e la ragione, e la costruzione della buona vita passa attraverso la coltivazione della conoscenza e l'esercizio di virtù non solo personali, ma anche civiche. L'eudemonia comprende, infatti, la realizzazione di obiettivi individuali ma anche collettivi, legati a quel *bene comune* che pone gli esseri umani in tensione reciproca, e identificabili mediante le opportunità offerte dalla società nel cui ambito ciascuno collabora alla costruzione di un progetto condiviso" (Nussbaum, 1993).

Martin Seligman, considerato il padre della Psicologia Positiva, nel 2002 ha formulato la "teoria della felicità autentica" secondo la quale la felicità si può analizzare scomponendola in tre diversi elementi: le emozioni positive, il coinvolgimento e il significato di vita.

L'emozione positiva è rappresentata dal piacere, dal rapimento, dall'estasi, dal calore e dal conforto ed è ciò che rende la vita piacevole.

Il coinvolgimento riguarda l'esperienza ottimale e prende il nome di flusso (flow) si tratta di ciò che avviene quando si è completamente assorti nell'esperienza che si sta vivendo arrivando a perdere la sensazione del tempo e dell'autocoscienza fondendosi con l'oggetto. Per entrare nel flusso è necessario ricorrere ai propri talenti più grandi.

Il terzo elemento della felicità è quello del significato di vita che, rispetto ai due precedenti, non è individualistico, ma prevede l'essere parte di qualcosa di più grande. E' la comprensione del significato profondo per il quale si viene chiamati a vivere la propria vita. Le vie di accesso sono la religione, la spiritualità, la cittadinanza attiva, l'ecologia, la famiglia etc.

In seguito la teoria della felicità autentica è stata integrata di altri due elementi che sono: l'autorealizzazione e le relazioni positive, andando così a creare il "costrutto di benessere".

Riferimenti bibliografici

Delle Fave, A. (2006). Selezione psicologica ed esperienza ottimale: applicazioni e implicazioni transculturali. *Passaggi. Rivista italiana di scienze transculturali*, 11, 33-54.

Kahneman, D. & Riis, J. (2005). Living and thinking about it: two perspectives of life, in F. Huppert, B. Keverne & N. Baylis (a cura di). *The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press, pp. 285-306.

Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (a cura di), (1999). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation

Kubovy, M. (1990). On the pleasure of the mind. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (a cura di). (1999), *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation. pp. 134-154.

Nussbaum, M. (1993). Non relative virtues: an aristotelian approach. In M. Nussbaum & A. Sen (a cura di). *The quality of life*. Oxford: Oxford university press. pp. 242-269.

Seligman, M.E.P. (2002). *La costruzione della Felicità* New York: Free Press. (Paperback edition, 2004, Free Press)

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal espressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*. 64, 271-360.