

CAPITOLO I

La Psicologia Positiva

I.1 Le origini e l'evoluzione della Psicologia Positiva

La nascita della Psicologia Positiva (PP), come la conosciamo oggi, risale al discorso presidenziale del 1998 di Martin E.P. Seligman all'American Psychological Association, che, riconoscendo i benefici della psicologia positiva decise di portare avanti una nuova scienza per migliorare la vita di tutti. La sua presidenza dell'APA mirava, infatti, ad avviare un cambiamento nella direzione della psicologia classica verso una psicologia più positiva (Seligman, 1999).

Tuttavia, emerge da un esame della letteratura scientifica che la psicologia positiva non è iniziata nel 1997, o 1998, o 1999, o 2000 (McCullough & Snyder, 2000). La ricerca su argomenti di psicologia positiva risale a decenni, ad esempio negli scritti di William James sulla “mentalità sana” (James, 1902). In effetti, già dai tempi della Seconda Guerra Mondiale lo scopo è stato quello di esplorare ciò per cui vale la pena vivere e riuscire a costruire le condizioni per cui la vita merita di essere vissuta. Difatti, nei brevi tempi a seguire la psicologia divenne una scienza in gran parte dedicata alla guarigione, sulla riparazione dei danni utilizzando un modello di malattia del funzionamento umano (Gillham & Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

La Psicologia Positiva si caratterizza come una scienza che non si occupa solo dello studio della malattia o la salute, non punta solo a correggere ciò che è sbagliato, ma anche a costruire ciò che è giusto, riguarda anche lavoro, istruzione, intuizione, amore, crescita e gioco (Seligman, 1994). Proprio per questo, prefiggersi l'obiettivo di comprendere il benessere e la vita non è affatto come porsi l'obiettivo di capire la sofferenza e neutralizzare le condizioni disabilitanti dell'esistenza (Seligman, 2011).

Dunque, la psicologia positiva ha interessi in comune con la psicologia umanistica e con l'idea di una persona pienamente funzionante (Rogers, 1961), con l'autorealizzazione e lo studio degli individui sani (Maslow, 1968). Se, appunto, in passato, la disciplina mirava a ridurre i sintomi della malattia, oggi ci si sposta verso lo sviluppo delle potenzialità del singolo, dei gruppi, con l'obiettivo di promuovere il benessere e la felicità. Questo porta la PP all'interno di un paradigma biopsicosociale, utilizzando l'intervento del modello preventivo-promozionale (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman, il più grande sostenitore della Psicologia Positiva, ha avuto un successo eccezionale nell'unire gli sforzi di molti scienziati, alcuni dei quali hanno dato un contributo significativo a questo movimento internazionale. Tra questi i vincitori del prestigioso Templeton Positive Psychology Prizes: Barbara Fredrickson (2000) per il suo lavoro sulle emozioni positive; Jon Haidt (2001) per il suo lavoro sull'emozione morale positiva

dell'elevazione; e Suzanne Segerstrom (2002) per il suo lavoro sugli effetti benefici dell'ottimismo sulla salute fisica. La psicologia positiva offriva eccellenti opportunità per rapidi progressi scientifici rispetto alle forze umane e al benessere, proprio perché molti argomenti erano stati ampiamente ignorati (Gable & Haidt, 2005) dalla ricerca sullo stato di squilibrio del soggetto tra psicopatologia e malattia.

I.2 Le caratteristiche della Psicologia Positiva

Psicologia Positiva. Perché si?

Il campo di studio della Psicologia Positiva, a livello soggettivo, riguarda il come le persone sviluppano e mantengono esperienze soggettive positive nel corso della loro vita: lo stato di benessere e la soddisfazione del passato, così come il fluire, la gioia, il piacere e la felicità nel presente, oltre a pensare al futuro con fiducia, speranza e ottimismo. A livello individuale considera i tratti psicologici positivi di un individuo come la propria capacità di amare e vocazione, il coraggio, le abilità interpersonali, la sensibilità estetica, la perseveranza, il perdono, l'originalità, il futuro, la mentalità, il grande talento e la saggezza. A livello di gruppo, le virtù civiche e le istituzioni aiutano le persone a vivere una vita migliore basata sull'educazione, la responsabilità, l'altruismo, la civiltà, la moderazione, la tolleranza ed etica (Gillham & Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Per correggere il precedente squilibrio dello stato del soggetto, vi è l'immane necessità di costruzione delle forze, poiché la Psicologia Positiva si concentra sugli aspetti della condizione umana che portano alla felicità, alla realizzazione e alla prosperità (The Journal of Positive Psychology, 2005). Nient'altro che la felicità, il significato, l'amore, gratitudine, realizzazione, crescita, rapporti migliori. E l'immane *flourishing* dell'uomo, nonché il suo "fiorire". Questo perché la psicologia non è solo lo studio della malattia, della debolezza e del danno, ma è anche lo studio della forza e della virtù.

I.3 La Teoria del benessere & Modello P.E.R.M.A

La ricerca sul benessere è cresciuta negli ultimi decenni (Diener et al., 1999; Kahneman et al., 1999; Keyes et al., 2002; Stratham & Chase, 2010; Seligman, 2011) in ambito psicologico. La Teoria del benessere o Modello P.E.R.M.A è una teoria che descrive come le persone scelgono liberamente di aumentare il proprio benessere attraverso l'emozione positiva, coinvolgimento, significato, rapporti positivi, realizzazione. Questo modello mira far crescere il funzionamento ottimale (*flourishing*) aumentando l'emozione positiva, il coinvolgimento e con quest'ultimo rapporti positivi e la realizzazione (Seligman, 2012).

Il costrutto benessere è l'argomento centrale della psicologia positiva ed è identico al "tempo" e alla "libertà" dal punto di vista della sua struttura: nessuna singola misura lo definisce in modo sufficiente, ma diversi elementi vi contribuiscono ed ogni elemento, il quale è qualcosa di misurabile. Uno dei più recenti costrutti influenti basati sulla psicologia positiva è PERMA, una struttura che articola cinque principali elementi costitutivi che contribuiscono al benessere (Cabrera et al., 2023).

Teoria basata sull'idea di libera scelta e i suoi cinque elementi comprendono tutto ciò che la gente sceglie per il suo valore intrinseco (Seligman, 2012).

I cinque elementi sono: l'emozione positiva; il coinvolgimento; il significato; le relazioni positive; la realizzazione. P.E.R.M.A, l'acronimo perfetto dei termini inglesi.

- 1) Emozione positiva (Positive Emotion). Tratta la vita piacevole. Riconosciuto come elemento che sta alla base della teoria del benessere è l'emozione positiva.
- 2) Coinvolgimento (Engagment). Nella teoria del benessere, il coinvolgimento e l'emozione positiva sono le due categorie in cui ogni fattore può essere misurato in modo soggettivo. L'emozione positiva, come l'elemento edonico, include le tipiche variabili soggettive del benessere, come piacere, estasi e conforto. Tuttavia, per quanto riguarda pensieri e sensazioni sono spesso assenti durante lo stato di flusso, e vengono espressi solo dopo. Mentre, per i piaceri lo stato soggettivo è nel presente. L'emozione positiva e il coinvolgimento soddisfano facilmente una serie di criteri per essere considerati un elemento del benessere, ad esempio: l'emozione positiva e il coinvolgimento contribuiscono al benessere; sono ricercati per il loro valore intrinseco piuttosto che per ottenere altri elementi; Sono misurati separatamente dal resto.
- 3) Significato (Meaning). Il significato ha una componente soggettiva e dunque può essere incluso nell'emozione positiva. La persona che ce l'ha non può sbagliarsi sul proprio piacere, estasi o conforto. Tuttavia, non avviene lo stesso per il significato. Il significato non è unicamente uno stato soggettivo. Il giudizio spassionato è più obiettivo della storia, della logica e della coerenza, può contraddire un giudizio soggettivo.

Il significato soddisfa i tre criteri per essere considerato un elemento:

- a. contribuisce al benessere;
 - b. è spesso ricercato per il suo valore intrinseco;
 - c. il significato è definito e misurato indipendentemente dalle emozioni positive o dal coinvolgimento e dagli altri due elementi: la realizzazione e le relazioni.
- 4) Realizzazione (Accomplishment). La realizzazione o riuscita. È spesso ricercata per il suo valore intrinseco, anche quando non apporta nulla in termini di emozione positiva,

significato e relazioni positive. Questo elemento implica il successo e il raggiungimento delle mete, che una volta raggiunte, aumenteranno la sensazione di sentirsi realmente competente fino ad ottenere il benessere.

- 5) Relazioni positive (Positive Relationship). Non si può negare l'influenza profonda che le relazioni positive o la loro assenza esercitano sul benessere. La questione, tuttavia, è, se le relazioni positive abbiano i requisiti per essere un elemento del benessere. Le relazioni positive chiaramente soddisfano due criteri richiesti, ovvero contribuiscono al benessere e possono essere misurate indipendentemente dagli altri elementi. Gli esseri umani possono risolvere e di fatto risolvono problemi di natura sociale a ogni ora del giorno. L'estesa corteccia frontale di cui siamo dotati, usa i suoi miliardi di connessioni per simulare possibilità sociali e scegliere la linea d'azione. Il nostro cervello non è altro che una grossa macchia che simula rapporti ed è stata selezionata dall'evoluzione proprio per la funzione di progettare e realizzare rapporti umani armoniosi ed efficaci (Seligman, 2012).

Una persona avrà un alto benessere psicologico se ha molti affetti positivi rispetto a quelli negativi e a sua volta un basso benessere psicologico se ha più affetti negativi (Bradburn, 1969, p. 9). Il fatto che le relazioni positive siano sempre vantaggiose dal punto di vista dell'emozione, del coinvolgimento, del significato o della realizzazione non significa che le relazioni siano mantenute solo per ottenere emozioni positive. Le relazioni positive sono così importanti per il successo dell'Homo sapiens che l'evoluzione le ha rafforzate con altri elementi per garantire che l'umanità le ricerchi (Seligman, 2012).

Il quadro è stato ampliato in PERMA+4 nel 2020 per includere ulteriori 4 elementi costitutivi: salute fisica, mentalità, ambiente e sicurezza economica. Ciò consente di descrivere 9 elementi costitutivi che supportano il benessere e il funzionamento positivo. Questa revisione sistematica mira a verificare se la ricerca empirica da cui risulta l'affermazione che PERMA e PERMA+4 sono fortemente correlati e indicano benessere e funzionamento positivo. Sebbene questa revisione abbia rilevato forti correlazioni, la maggior parte della ricerca empirica pubblicata su PERMA è risultata essere trasversale, correlazionale e basata su una serie di sondaggi self-report. Utilizzando rigorosi disegni sperimentali, sono state discusse le implicazioni e le raccomandazioni per la ricerca futura. Ma anche le possibilità di migliorare le misurazioni di PERMA e PERMA+4. (Cabrera et al., 2023).

Nella teoria del benessere, misurare e creare il funzionamento ottimale dell'uomo è l'obiettivo della psicologia positiva. Il raggiungimento di un obiettivo inizia quando ci chiediamo cosa ci rende davvero felici. (Seligman, 2012).

I.4. Ottimismo

L'ottimismo è una variabile di differenza individuale che mostra quanto le persone nutrono aspettative in un futuro più positivo. Livelli più alti di ottimismo sono stati collegati a un migliore benessere soggettivo in situazioni difficili o tempi di avversità. Coerentemente con questi risultati, l'ottimismo è stato collegato a livelli più elevati di impegno e livelli più bassi di evitamento, o disimpegno. Il pessimismo è associato a comportamenti dannosi per la salute, mentre l'ottimismo è associato all'adozione di misure proattive per proteggere la propria salute. Coerentemente con questi risultati, l'ottimismo è collegato anche a segni di una migliore salute fisica. L'approccio energetico si concentra sul compito che gli ottimisti svolgono per raggiungere gli obiettivi, si riferisce anche ai benefici nel mondo socioeconomico. Alcune prove suggeriscono che l'ottimismo è collegato a una maggiore perseveranza negli sforzi educativi e a un reddito successivo più elevato. Gli ottimisti sembrano anche cavarsela meglio dei pessimisti nelle relazioni. Sebbene ci siano casi in cui l'ottimismo non riesce a trasmettere un vantaggio e casi in cui può comportare uno svantaggio, tali casi sono relativamente rari. Per dirla in breve, i modelli comportamentali degli ottimisti sembrano fornire modelli di vita da cui gli altri possono trarre lezioni (Carver et al., 2010).

Per citare Seligman (1998), la psicologia positiva significa concentrarsi sulla forza così come sulla debolezza umana, un interesse per la resilienza così come per la vulnerabilità, e un interesse nel coltivare il benessere così come nel curare la patologia. Gli psicologi positivi sembrano concordare sul fatto che l'ottimismo sia un concetto fondamentale da incorporare in questo nuovo approccio alla psicologia (Peterson, 2000; Peterson & Steen, 2002).

La letteratura sull'ottimismo contemporaneo presenta delle discussioni in questione: l'ottimismo è considerato una parte intrinseca della natura umana, che può essere elogiata o criticata. Per così dire, scrittori come Sofocle, Nietzsche e Freud erano i nemici dell'ottimismo, mentre persone come Socrate, de Condorcet, Maslow e Rogers erano i suoi sostenitori. Tiger (1979) ha esaminato questo primo tipo di ottimismo. Il secondo approccio all'ottimismo lo considera un aspetto distintivo della persona: una qualità che tutti possiedono a diversi livelli. È possibile che i due metodi siano complementari. Il grado in cui le persone sono ottimiste o pessimiste dipende dalla loro natura umana, e le esperienze che vivono influenzano il grado in

cui siamo ottimisti o pessimisti. Le aspettative e le attribuzioni non sono credenze isolate, ma piuttosto parti di un sistema di conoscenza complesso che può influenzare il benessere in numerosi modi.

Le persone pessimiste sono spesso socialmente isolate (Anderson & Arnault, 1985) e l'isolamento sociale prevede uno scarso adattamento in un'ampia varietà di ambiti (Cohen & Syme, 1985). Al contrario, le persone ottimiste possono trarre vantaggio dai ricchi social network e da un adeguato supporto sociale. Scheier e Carver (1992) hanno esaminato un fondo di personalità noto come ottimismo disposizionale: l'aspettativa generale che in futuro ci saranno molte cose buone e molte cose cattive. Il modo in cui le persone perseguono obiettivi, detti valori desiderabili, è il punto di vista principale secondo Scheier e Carver. Secondo questi studiosi, praticamente tutti gli ambiti dell'attività umana possono essere espressi in termini di obiettivi e il comportamento delle persone implica l'identificazione, l'adozione di questi obiettivi e la regolamentazione delle azioni relative a questi obiettivi. Quindi, l'approccio degli autori è definito un modello di autoregolamentazione (Carver, Scheier, 1981).

Maslow, sostenitore dell'ottimismo, ha affermato che gli adulti autorealizzati hanno un senso di appartenenza e radicamento, sono soddisfatti dei loro bisogni di amore, hanno amici e si sentono amati e degni di amore, hanno uno status e un posto nella vita e vengono rispettati dalle altre persone. Ci aspetteremmo che uno stato mentale perfetto porti un livello elevato di benessere soggettivo e felicità. Secondo una definizione di questo stato, le persone con benessere soggettivo sperimentano più affetti positivi rispetto a quelli negativi, in termini di tempo e domini (Diener, 1984). La Psicologia Positiva si concentra sulla creazione di punti di forza piuttosto che sulla correzione dei difetti (Peterson & Seligman, 2004). Gli ottimisti utilizzano il coping focalizzato sul problema, la ristrutturazione positiva e l'accettazione della realtà inevitabile. I pessimisti tendono a ritirarsi, a cercare la negazione e la fuga.

I punti di forza aiutano ad affrontare le sfide della vita, che riguardano la definizione comune di resilienza. Il concetto di punti di forza viene anche incorporato alla definizione di intelligenza (Sternberg, 2000).

I.5. Resilienza

La resilienza è diversa dalla speranza, dall'ottimismo e da altre capacità positive per una serie di caratteristiche. La resilienza, ad esempio, riconosce la necessità di adottare misure sia proattive che reattive per affrontare situazioni difficili. La resilienza riconosce in modo reattivo che le battute d'arresto, i traumi e persino gli eventi positivi, ma devastanti possono avere un impatto negativo anche sui più speranzosi e ottimisti, quindi la necessità di riprendersi