

Psicologia Positiva

**BRIDGET
GRENVILLE-CLEAVE**

LE MIGLIORI RISORSE
DELLA PSICOLOGIA DELLA FELICITÀ
E DEL BENESSERE



UNICOMUNICAZIONE
ALESSIO ROBERTI

Introduzione

La felicità non si ottiene perseguendo consciamente la felicità; essa è generalmente un effetto secondario di altre attività.

Aldous Huxley

Cos'è la psicologia positiva? E perché se ne parla adesso?

La psicologia positiva è lo studio scientifico del funzionamento umano ottimale e di ciò per cui vale la pena vivere la vita. In altre parole, è la psicologia delle caratteristiche, delle condizioni e dei processi che ci portano a una condizione di completo benessere (*flourishing*). Studiare ciò che funziona per le persone, le comunità e le organizzazioni è per noi importante esattamente tanto quanto capire ciò che non funziona. Sebbene quando emerse, oltre vent'anni fa, abbia preso le distanze da altri rami della psicologia, è indubbio che la psicologia positiva affonda le radici nel lavoro di William James della fine del diciannovesimo secolo, nella psicologia umanistica della metà del ventesimo secolo e nell'opera di antichi filosofi come Aristotele e Platone. La differenza principale è che, in

quanto scienza, essa si concentra sulla scoperta delle evidenze empiriche del *flourishing*. Ma non è una scienza fine a sé stessa: ciò che a noi interessa sono le sue applicazioni. Come possiamo utilizzare gli studi empirici per migliorare il nostro benessere personale?

È corretto dire che alcuni degli argomenti di studio che ora ricadono sotto la denominazione di psicologia positiva non sono affatto nuovi; alcuni anzi la anticipano. Temi come l'ottimismo, la motivazione e l'intelligenza emotiva sono oggetto di studio da anni prima dell'avvento della psicologia positiva, ma molti altri aspetti del funzionamento ottimale su cui sapevamo ancora pochissimo, come la gratitudine, la speranza e la curiosità, non erano ancora stati approfonditi abbastanza. La stragrande maggioranza degli studi psicologici condotti negli ultimi cinquant'anni e più si è concentrata sugli aspetti negativi della vita come ansia, depressione, scarsa autostima e disturbo da stress post-traumatico. La psicologia positiva compensa questa disparità concentrandosi sui tratti e sulle circostanze umane che portano a un pieno benessere. Sebbene alcune delle prove di questi studi sembrano semplicemente dettate dal buonsenso, gran parte di esse sono nuove, sorprendenti e persino controintuitive.

Da dove viene la psicologia positiva?

La psicologia positiva è nata all'interno della University of Pennsylvania, Stati Uniti, che oggi ospita un Positive Psychology Center (si vedano ulteriori informazioni nella sezione Risorse alla fine del libro). I fondatori sono i professori di psicologia Martin Seligman, noto per il suo innovativo lavoro sull'incapacità appresa e in seguito sull'ottimismo appreso, e Mihaly Csikszentmihaly (pronuncia *Mi-hai Cik-sent-mi-hai-ii*), noto per il libro *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (trad. it., *Flow. Psicologia dell'esperienza ottimale*, ROI Edizioni, 2021; approfondiremo il concetto di flusso nel Capitolo

4). Il movimento della psicologia positiva ebbe inizio attorno al 1998, quando Seligman lo scelse come argomento del proprio discorso di insediamento come Presidente dell'American Psychological Association. Da allora sono stati scritti migliaia di articoli di ricerca e libri su questo tema, sono nate varie nuove riviste accademiche (per esempio il *Journal of Positive Psychology*, il *Psychology of Well-being*, il *Journal of Happiness Studies* e l'*International Journal of Well-being*), ed è stata fondata un'associazione professionale internazionale, l'International Positive Psychology Association (IPPA).

Ad oggi, oltre un ventennio dopo l'affermarsi della psicologia positiva come ramo formale della psicologia, il nostro interesse sui temi della felicità, del benessere e del *flourishing* non accenna a diminuire; anzi, l'aumento di progetti di ricerca universitari, conferenze e corsi accademici in questo campo, così come di libri, blog e seminari per il grande pubblico, indica chiaramente che la psicologia positiva non è una moda passeggera. Persino negli scorsi anni i governi britannici che si sono succeduti hanno mostrato interesse nell'idea di sviluppare una politica pubblica per il benessere; dal 2010 l'Office of National Statistics ha istituito un programma di "Misurazione del Benessere Nazionale" con l'obiettivo di produrre misure approvate e affidabili per il benessere della nazione, ed è stato istituito lo All-Party Parliamentary Group on Wellbeing Economics, un gruppo trasversale di parlamentari e lord ufficialmente riconosciuto nel parlamento del Regno Unito, con la finalità di mettere in discussione il PIL come principale indicatore del successo nazionale tenuto in considerazione dal governo, e promuovere nuove misure di progresso sociale.

In Europa, tra le figure di spicco nella psicologia positiva troviamo la dott.ssa Ilona Boniwell, direttrice dei corsi del nuovo International Masters in Applied Positive Psychology (iMAPP) presso l'Anglia Ruskin University ed ex direttrice dei corsi del programma MAPP presso la University of East London, e il professor Alex Linley, fondatore e direttore del Centre for Applied Positive Psychology. Oltre ad aver pubblicato numerosi

articoli e libri sull'argomento, entrambi affiancano una brillante carriera accademica al lavoro di consulenti applicando la psicologia positiva a situazioni di vita reale.

Obiettivi di questo libro

Questo libro si prefigge più obiettivi. Innanzitutto, quello di fornire un quadro generale delle teorie e delle scoperte delle ricerche più importanti nel campo della psicologia positiva, sia su argomenti di vecchia data che più recenti.

In secondo luogo, vorrebbe essere una guida pratica per i lettori. Le prove¹ indicano che circa il 40% della nostra felicità è determinato da attività intenzionali, cioè dalle cose che facciamo quotidianamente; quindi queste pagine presentano decine di attività ed esercizi diversi che mostrano come applicare le scoperte scientifiche alla vostra vita, professionale e privata. Questi consigli vi daranno una buona idea del tipo di cose che potete fare (o smettere di fare) per accrescere il vostro benessere.

In terzo luogo, cerca di essere accessibile. I primi due capitoli spiegano le origini della psicologia positiva, offrono una panoramica del concetto di felicità e riassumono i principali ostacoli al benessere; i successivi cinque capitoli si occupano degli argomenti principali della teoria del benessere, mentre i capitoli dall'8 al 21 si concentrano sugli elementi chiave. Non è necessario leggere i capitoli in questo preciso ordine: ciascuno di essi affronta un argomento principale e ciascun argomento è a sé. Questo significa che potete aprire il libro ogni volta che avete dieci minuti liberi, dare un'occhiata e trovare sempre qualcosa di utile, che vi ispiri o vi faccia riflettere.

1 Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., e Schkade, D. (2005), "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology*, 9(2): 111-131.

Infine spero che questo libro sia fonte di motivazione e che, un capitolo dopo l'altro, vi incoraggi a provare cose nuove. Non fatevi dissuadere dalla semplicità di alcune delle attività suggerite: la facilità con cui potete eseguirle aumenta le vostre probabilità di successo. Alcune potrebbero non essere adatte a voi, ma non è un problema: siamo individui con le nostre preferenze personali. Cercate comunque di prendere ciascun suggerimento con apertura mentale e senza pregiudizi.

Il vostro personale esperimento scientifico?

Nel 2007, quando stavo completando il Master in Applied Positive Psychology alla University of East London, uno dei compiti per il corso prevedeva la stesura di un portfolio personale sul nostro benessere, basato sulle nostre esperienze di utilizzo di alcuni esercizi di psicologia positiva. Vi esorto a fare lo stesso leggendo *Psicologia positiva*.

1. Innanzitutto munitevi di un bloc notes (o aprite un nuovo documento di testo sul vostro computer o smartphone) che funga da diario del benessere, su cui annoterete le attività che provate a fare e i risultati che ottenete.
2. Poi potete valutare il vostro attuale livello di benessere utilizzando uno dei molti questionari disponibili sulla felicità, il benessere o la soddisfazione nella propria vita. Ne trovate diversi sul sito del Positive Psychology Center, tra cui il General Happiness Scale composto da quattro domande, il Satisfaction with Life Scale a cinque domande, e l'Authentic Happiness Inventory a ventiquattro domande: otterrete immediatamente il vostro punteggio, e potrete vedere le vostre risposte messe a confronto con quelle di altre persone. Anche se non volete fare una valutazione formale del vostro benessere, sarà utile tenere un diario del benessere in cui annotare le vostre osservazioni ed esperienze: dalle vostre riflessioni personali potrete imparare molte cose.

3. Sfogliate questo libro e provate alcune delle attività proposte. Annotate i vostri risultati, l'effetto sul vostro benessere e ciò che ne ricavate. Ogni attività pone domande su cui potreste voler riflettere, per massimizzare i benefici di ciascuna di esse.
4. Una volta terminata la lettura del libro, potete valutare nuovamente il vostro benessere utilizzando gli stessi questionari del punto 2. Notate le differenze positive delle attività e degli esercizi sul vostro benessere.

Voi avete il controllo della vostra felicità

Nonostante si parli spesso di *perseguire* la felicità, come se fosse qualcosa al di fuori di noi che possiamo acquisire se ci impegniamo a cercarla, le prove scientifiche indicano che la felicità non ha a che fare tanto con l'“avere” quanto con il “fare”. Nel suo libro *Affluenza*¹, lo psicologo britannico Oliver James sottolinea che è sbagliato legare il proprio senso di autostima e benessere a qualcosa di fugace come l'aspetto fisico, la professione, il denaro o la fama, perché queste cose potrebbero non durare per sempre. La felicità non è un'entità passiva che può essere ottenuta; più precisamente, la felicità duratura può essere raggiunta cambiando il modo in cui trascorriamo il tempo e il nostro approccio alla vita. Potete provarci tramite le attività proposte in questo libro. Va detto che servirà tempo, fatica e impegno da parte vostra. I più recenti studi psicologici² indicano che la motivazione e l'impegno per migliorare il proprio benessere, così come uno sforzo costante, sono fondamentali per realizzare l'obiettivo di essere più felici.

1 James, O. (2009), *Affluenza*, Random House.

2 Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., e Sheldon, K.M. (2011), “Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being”, *Emotion*, 11(2): 391-402.

Occorre inoltre ricordare che la felicità duratura assomiglia più a un ordinario appagamento che a un'estasi pura. Non aspettatevi di sentirvi costantemente al settimo cielo, perché probabilmente rimarrete delusi: la vita reale è fatta di molti bassi oltre che di alti. Una strategia più sostenibile è capire meglio ciò che significa essere felici, scoprire e godere di piccoli gesti e attività quotidiani che migliorano il proprio benessere nel lungo termine.

Allora, tenendo bene a mente queste cose, continuate a leggere!