

The science of well-being and its theoretical foundations: A critical review of Positive Psychology's paradigm

Beatrice Mazza^{*}, Massimo Grasso^{**}

Abstract

Positive psychology, founded by Martin Seligman in 1998, has established itself very quickly in the international scene as the “new science of well-being”. This kind of psychology affirms a general change in relation to the object of clinical psychology. Clinical psychology was traditionally interested in pathology and the deficit. It has been found to be more “effective” by using a theoretical model based on issues such as happiness, personal fulfillment and satisfaction with their own lives. The problem of measurability of these issues has been resolved through the production of a multitude of self-reporting instruments. These instruments have led to the creation of a considerable body of studies and research that has led to the widespread dissemination among government agencies and private institutions. However many dissenting voices highlight some particularly critical aspects, such as: the claim to measure issues that are difficult to define in an operational sense; the adoption of an individualistic and universalistic perspective; membership of epistemological paradigms and methodological assumptions both of which are scarcely able to consider the complexity of the phenomena and the behavior observed since they both have been purged of their contextual dimension. This paper seeks to explore these issues by proposing a critical reflection on the paradigm of positive psychology and its application proposals.

Keywords: positive psychology; wellness; clinical psychology; self-report scales; happiness.

*Psychologist – Department of Dynamic and Clinical Psychology – “Sapienza” University of Rome;
beatricemazza@gmail.com

** Full Professor of Clinical Psychology – Department of Dynamic and Clinical Psychology – “Sapienza” University of Rome; massimo.grasso@uniroma1.it

Mazza, B., & Grasso, M. (2015). La scienza del benessere e i suoi fondamenti teorici: Una revisione critica del paradigma della Psicologia Positiva [The science of well-being and its theoretical foundations: A critical review of Positive Psychology's paradigm]. *Rivista di Psicologia Clinica*, 1, 9-32.
doi: 10.14645/RPC.2015.1.526

La scienza del benessere e i suoi fondamenti teorici: Una revisione critica del paradigma della Psicologia Positiva

Beatrice Mazza*, Massimo Grasso**

Abstract

La Psicologia Positiva, fondata da Martin Seligman nel 1998, si è imposta molto rapidamente nel panorama internazionale come la “nuova scienza del benessere”, contribuendo ad affermare un generale cambiamento di tendenza relativo all’oggetto della psicologia clinica. L’interesse tradizionalmente rivolto alla patologia e al deficit viene così “corretto” attraverso un modello teorico fondato su costrutti come felicità, realizzazione personale e soddisfazione per la propria vita. Il problema della misurabilità di tali costrutti è stato risolto attraverso la produzione di una moltitudine di strumenti self-report da cui origina la realizzazione di un corpus considerevole di studi e ricerche che ne ha favorito la capillare diffusione presso agenzie governative e istituzioni private. Numerose voci di dissenso mettono in evidenza, tuttavia, alcuni aspetti di particolare criticità, come la pretesa di misurare costrutti difficilmente definibili in senso operativo, l’adozione di una prospettiva individualistica ed universalistica, l’adesione a paradigmi epistemologici e a presupposti metodologici scarsamente in grado di considerare la complessità dei fenomeni e dei comportamenti osservati in quanto epurati della loro dimensione contestuale. Il presente contributo cerca di fare il punto su queste problematiche proponendo una riflessione critica sul paradigma della psicologia positiva e sulle sue proposte applicative.

Parole chiave: psicologia positiva; benessere; psicologia clinica; scale self-report; felicità.

* Psicologa – Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica – “Sapienza” Università di Roma; beatricemazza@gmail.com

** Professore ordinario di Psicologia Clinica – Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica – “Sapienza” Università di Roma; massimo.grasso@uniroma1.it

Mazza, B., & Grasso, M. (2015). La scienza del benessere e i suoi fondamenti teorici: Una revisione critica del paradigma della Psicologia Positiva [The science of well-being and its theoretical foundations: A critical review of Positive Psychology’s paradigm]. *Rivista di Psicologia Clinica*, 1, 9-32.
doi: 10.14645/RPC.2015.1.526

Introduzione

Negli ultimi decenni lo studio del benessere e della qualità della vita è oggetto di crescente interesse in ambito psicologico. Temi come la resilienza, l'empatia o il comportamento pro-sociale costituiscono da tempo oggetto di studio, ma oggi la voce più autorevole per quanto riguarda l'indagine e la teorizzazione in questo campo è senza dubbio quella della Psicologia Positiva.

La Psicologia Positiva nasce nel 1998 per iniziativa di Martin Seligman, che durante la conferenza inaugurale del suo mandato presidenziale all'*American Psychological Association* presenta ufficialmente le linee guida del suo progetto: fondare un nuovo paradigma scientifico che si ponga come consapevole antidoto all'eccessivo sbilanciamento della psicologia tradizionale sul versante della patologia e del deficit (Seligman, 1999). L'obiettivo di Seligman e dei suoi collaboratori, è dunque quello di correggere quella che viene considerata una grave mancanza della psicologia tradizionale: l'aver lungamente ignorato alcuni aspetti importanti come la felicità, la realizzazione personale o la soddisfazione per la propria vita, privilegiando in modo esclusivo lo studio della disfunzionalità. Di conseguenza lo sviluppo di una moltitudine di modelli teorici sulla patogenesi dei disturbi psichici, pur avendo permesso importanti acquisizioni e risultati nel campo della cura di tali disturbi, avrebbe inevitabilmente supportato e consolidato una visione pessimistica e negativa della natura umana.

In soli quindici anni, la Psicologia Positiva si è affermata in modo sorprendente, sfruttando modalità di diffusione che, a tratti, esulano dalle possibilità offerte dall'ambito accademico e scientifico, ricalcando piuttosto le tecniche proprie del marketing e delle grandi campagne elettorali. Facendo leva sulla possibilità di fornire risposte semplici e dirette a questioni di millenaria memoria come la conquista della felicità, la realizzazione personale e il benessere, Martin Seligman si è posto l'obiettivo di creare un nuovo paradigma che si presenti in modo *understandable and attractive*, cioè una psicologia popolare e comprensibile a tutti, agli addetti ai lavori quanto alla gente comune. In questo modo, non solo si è assicurato un vasto numero di sostenitori e simpatizzanti, ma ha anche attirato l'attenzione delle principali istituzioni pubbliche e private, ottenendo finanziamenti per cifre senza precedenti storici e arrivando a coordinare progetti di ricerca a livello mondiale che hanno favorito un'ampia divulgazione e una popolarità immediate. La Psicologia Positiva, col suo innegabile fascino e la sua intrinseca semplicità di applicazione, si pone dunque, (o forse sarebbe più corretto dire si impone) nel panorama psicologico internazionale come una delle tendenze dominanti del nuovo millennio.

Il presente contributo si propone di offrire una prospettiva critica nei confronti di questo approccio psicologico e intende affrontare aspetti contraddittori e problematici che lo caratterizzano, mettendo in evidenza alcune delle molteplici opinioni che si pongono in aperto contrasto con la Psicologia Positiva, non solo in Europa, ma anche negli stessi Stati Uniti. Uno di noi ha già proposto altrove (Grasso & Stampa, 2014) una riflessione critica su alcuni aspetti salienti della Psicologia Positiva tra cui la pretesa di misurare costrutti scarsamente definiti o definibili in senso operativo, l'adesione a paradigmi epistemologici e a presupposti metodologici della ricerca che si rivelano inadeguati a cogliere la complessità di fenomeni e comportamenti considerati poiché li svincolano dal contesto relazionale in cui essi originano, la prospettiva eminentemente individualistica ed universalistica o l'adesione ad una modellistica di tipo medico.

Il nostro punto di vista si fonda su una concezione della psicologia clinica che vede nel rapporto, situato storicamente e culturalmente, tra individuo e contesto il proprio oggetto di studio e di intervento. Una tale prospettiva non può che negare validità alla ricerca e costruzione di invarianti psicologiche, proprie di una visione individualistica, è fortemente critica nei confronti di percorsi di psicoterapia predeterminati, ostensibili e standardizzabili, fondandosi su un paradigma epistemologico di complessità che rende problematica la semplificazione, la reificazione e la misurazione dei costrutti psicologici. Per quanto questo tipo di impostazione risulti attualmente dotata di minore *appeal*, poiché non fornisce linee guida e protocolli terapeutici facilmente applicabili né consente l'accumulo seriale di dati, è da questa posizione che prenderemo in esame i presupposti epistemologici, gli sviluppi e gli ambiti applicativi, la diffusione e le derive della Psicologia Positiva, colpiti dalla misura in cui una espansione tanto rapida e capillare e l'accettazione acritica delle discutibili evidenze scientifiche prodotte, abbiano già realizzato importanti conseguenze e ricadute non solo a livello eminentemente psicologico, ma anche politico ed economico.

La Psicologia Positiva: old wine in new bottles?

Come abbiamo accennato il progetto di Martin Seligman, nel suo insieme, necessita di due presupposti fondamentali. Il primo coincide con la possibilità di proporre una disciplina psicologica di facile comprensione anche per i profani, quindi fortemente vicina ai temi di interesse comune e dotata di risposte

semplici e alla portata di tutti. Il secondo aspetto ha invece a che fare con i requisiti di scientificità necessari per accedere al mercato della ricerca e imporsi all'attenzione delle principali agenzie governative e delle istituzioni private.

I temi e i costrutti su cui si concentra la Psicologia Positiva sembrano delineare una scienza occupata a trattare una serie di temi che da millenni sollecitano il pensiero di studiosi e filosofi, ma anche, in senso più ampio, dell'intero genere umano. Partendo dal presupposto che la psicologia tradizionale ha trascurato per anni lo studio delle virtù e dei tratti positivi della natura umana, ma che questo non è successo ad esempio alla filosofia e alla religione, la Psicologia Positiva colloca i suoi fondamenti storico filosofici su un insieme singolarmente eterogeneo di contributi. Nel 2004 Peterson e Seligman hanno pubblicato, ad esempio, il manuale classificatorio delle virtù e delle potenzialità umane ("Character Strengths and Virtues"), una sorta di anti-DSM da affiancare al manuale diagnostico dei disturbi mentali, in un tentativo di decostruzione dell'ideologia di malattia che esso veicola. Il gruppo di lavoro che ha presieduto a questa operazione ha analizzato scritti che abbracciano un intervallo temporale di circa 3000 anni e che provengono da tutti gli angoli del mondo: il Corano, l'Antico Testamento, il Talmud, il codice Bushido dei Samurai, il Bhagavad-Gita, le opere di Confucio, Aristotele, Benjamin Franklin, San Tommaso d'Aquino, Sant'Agostino, Buddha, e altre venerabili tradizioni millenarie per un totale di più di 200 testi. Attraverso alcuni criteri di inclusione tra cui la transculturalità, il valore intrinseco (possono cioè essere considerate virtù di per se stesse e non mezzi per raggiungere altri fini) e la possibilità di essere apprese e implementate, sono state quindi isolate sei virtù principali dell'essere umano. Queste sei virtù – saggezza e conoscenza, coraggio e forza, umanità, giustizia, temperanza, trascendenza – si intendono come universali e, insieme, danno vita alla nozione di *good character*. Per agevolare definizioni operative e misurazioni di tali caratteristiche esse sono state ulteriormente scomposte in una serie di ventiquattro punti di forza utili al raggiungimento della relativa virtù (cfr. tab. 1).

Tabella 1. *Classificazione delle virtù umane e dei relativi punti di forza secondo Peterson e Seligman, 2004*

SAGGEZZA E CONOSCENZA	GIUSTIZIA
1. Curiosità	13. Responsabilità
2. Creatività	14. Giustizia nei confronti degli altri
3. Apertura Mentale	15. Leadership
4. Amore per la conoscenza	
5. Percezione delle prospettive	TEMPERANZA
CORAGGIO E FORTEZZA	16. Capacità di perdono
6. Valore	17. Umiltà e modestia
7. Perseveranza	18. Prudenza
8. Integrità	19. Autocontrollo
9. Vitalità	TRASCENDENZA
UMANITÀ	20. Capacità di apprezzare la bellezza e l'eccellenza
10. Amore	21. Gratitudine
11. Carità	22. Speranza
12. Intelligenza sociale	23. Umorismo e distacco
	24. Spiritualità

Questi, insieme ad altri costrutti centrali come la felicità, il benessere, e l'ottimismo, sono i temi su cui si concentra la ricerca della Psicologia Positiva.

È evidente dunque, che l'oggetto della nuova scienza del benessere coincide con i grandi problemi esistenziali che da sempre segnano la storia dell'umanità. Con l'espressione *old wine in new bottles*, Kristjansson (2012) ben rappresenta il punto di vista di numerosi autori, convinti che la Psicologia Positiva stia semplicemente tentando di proporre qualcosa di ben noto e radicato nell'animo umano dotandolo di una nuova veste più attraente e invitante, ma che le nuove soluzioni proposte siano già state approfondite sia nel pensiero classico occidentale e orientale, consolidatosi oggi nel buon senso del pensiero comune, sia da

alcuni filoni di ricerca interni alla psicologia come quelli della psicologia umanistica, esistenziale e transpersonale.

Bisogna comunque riconoscere che un elemento di assoluta novità c'è, ed è quello che a nostro avviso desta maggiore inquietudine. Si tratta della pretesa di far rientrare dimensioni immateriali come la felicità, la soddisfazione per la propria vita o il senso di gratitudine in un discorso scientifico ancorato ad un paradigma epistemologico di tipo positivista. Lo stesso, per intenderci, che la psicologia tradizionale utilizzò più di 150 anni fa per affrancarsi dalla filosofia. L'ampio dibattito sul metodo scientifico, che anima da decenni l'ambito accademico a tutte le latitudini, ha portato, tra l'altro, ad una riflessione sulla concreta difficoltà dell'applicare alcuni criteri di base come il pensiero razionale, la deduzione logica, l'osservazione diretta oggettiva, la misurazione o la logica causa-effetto ai fatti che concernono la vita mentale. Una tale impostazione comporta necessariamente una visione della realtà caratterizzata da qualità oggettive, invariante nel tempo e nello spazio (Cordella & Pennella, 2007), dotata di caratteristiche proprie che prescindono dall'osservatore e che sono ad esso esterne. L'adesione ad un tale paradigma di semplificazione (Morin, 1982/1984) rende possibile descrizioni oggettive che costituiscono rappresentazioni neutrali e fedeli dei dati naturali. L'idea di poter misurare aspetti intangibili e difficilmente definibili dell'esperienza umana è, dunque, la sintesi di un processo di reificazione che trasferisce questi concetti dal piano astratto a quello concreto, in una dinamica oggettivante che traduce ciò che è solo nella nostra mente in qualcosa che esiste realmente (Moscovici, 2000/2005).

I costrutti della Psicologia Positiva, più che definirne in termini modellistici l'oggetto di studio e di intervento, sono trattati come uno stato, ossia come fenomeni desunti direttamente dalla realtà. Isolati dalla processualità della vita e confinati entro una individualità avulsa dal contesto, essi divengono, in sintesi, un oggetto presente nel mondo, dotato di caratteristiche intrinseche e stabili che prescindono non solo dai luoghi, dai tempi e dalle condizioni, ma anche dall'unicità dell'individuo e dei suoi vissuti. Ad essi le persone hanno accesso in varia misura, ma secondo processi lineari di causa ed effetto. Scopo della scienza psicologica positiva è, dunque, rilevarne il quantitativo presente in ogni individuo, al fine di programmare strategie di intervento per la normalizzazione di tale livello rispetto a parametri ottimali. L'analogia con ciò che accade in ambito medico è molto evidente. Basta pensare, ad esempio, al monitoraggio di valori come il tasso glicemico o il colesterolo effettuato al fine di contribuire al raggiungimento e al mantenimento di uno stato di benessere e salute. Non deve stupire dunque, a proposito della pubblicazione di alcuni lavori di ricerca, l'impiego di frasi del tipo "[...] by inducing happiness experimentally and then looking at later performance" (Seligman, 2002, p.64).

La scelta dei costrutti e il modo in cui vengono reificati privandoli di ogni riferimento contestuale, sembra andare a sostegno di una particolare visione dell'individuo che, come fanno notare alcuni autori (ad esempio Cabanas & Sánchez, 2012; Pérez-Alvarez, 2013) si è sviluppata in seno alla cultura tradizionale statunitense a partire dal trascendentalismo di R.W. Emerson e che ha trovato la sua massima espressione nella seconda metà del '800 con il movimento del *new thought*. Attraverso un'ampia letteratura manualistica, nel Nordamerica si afferma, infatti, una concezione dell'individuo in grado di auto-determinarsi e viene enfatizzato il potere del pensiero individuale di imporsi sulla materia e sul mondo permettendo di conquistare salute, ricchezza e successo. I fondatori della Psicologia Positiva riprendono queste idee, fortemente embricate nella cultura statunitense, e le trasformano nei presupposti di una nuova disciplina scientifica.

In effetti il nuovo paradigma psicologico e la sua vasta attività di ricerca scientifica si sono inseriti e si stanno sviluppando accanto ad un mercato popolare molto fiorente che cerca di rispondere al bisogno dei suoi clienti di essere guidati alla scoperta di cosa siano la felicità e il benessere e di come possano essere raggiunti. Il settore dell'editoria offre ogni tipo di manuale per l'auto-realizzazione, per la scoperta di sé, per il raggiungimento della felicità, della serenità, del benessere e dell'armonia. Associazioni *new age*, movimenti di auto-aiuto e organizzazioni di *coaching* si stanno affermando in modo esponenziale negli ultimi anni. Come fanno notare, tra gli altri, Zagano e Gillespie (2006) la Psicologia Positiva corre il grosso rischio di essere confusa con un genere di proposte che non hanno niente a che vedere con la scienza, con la scientificità e con lo sviluppo di una disciplina psicologica. Questo sembra far scaturire, in seno al movimento della Psicologia Positiva, due tipi di reazioni che, seppure opposte nelle loro dinamiche, operano di concerto nella direzione di un consolidamento e di una diffusione capillare del nuovo paradigma psicologico.

Da un lato sembra che i rappresentanti della Psicologia Positiva non stiano facendo molto per evitare una certa confusione, anzi, in alcuni casi contribuiscono ad alimentare situazioni di equivocità. È quello che è accaduto, ad esempio, con un saggio pubblicato da Sonja Lyubomirsky (2007) dal titolo "The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life you Want". Il titolo del libro è stato successivamente modificato sostituendo la parola *scientific* con *new*. La stessa sorte è toccata a numerose altre pubblicazioni, le cui copertine sono state ritoccate e rese più accattivanti per competere con i numerosi titoli che hanno

invaso il mercato. D'altronde è legittimo pensare che, partendo dall'ipotesi che la psicologia tradizionale non sia in grado di aiutare tutti coloro i quali, pur non avendo problemi o disagi, sentono il bisogno di vivere una vita più soddisfacente e ricca, la Psicologia Positiva si confronti con la necessità di alimentare la domanda per l'offerta che propone. Niente di male, quindi, nello scendere in campo accanto alle proposte di sedicenti movimenti spirituali e *new age*. Ma come non essere perplessi davanti alla ridondante assonanza delle indicazioni della Psicologia Positiva con gli slogan riferiti ad una pseudo spiritualità e pseudo religiosità di cui siamo circondati? Ad esempio tra un elenco di titoli come "Happiness and the art of being"¹, "The Art of Happiness"², "The Positive Psychology of Buddhism and Yoga"³ e "The Happiness Advantage"⁴, in base a cosa potremo riconoscere un manuale di Psicologia Positiva?

Assistiamo così ad una reazione diametralmente opposta alla precedente e ad essa complementare, costituita da una spiccata enfasi per lo status scientifico di tutte le acquisizioni e le dichiarazioni della disciplina. Una tradizione di ricerca di oltre 40 anni e un indiscutibile rigore scientifico vengono proposti come un efficace antidoto contro la potenziale sovrapposizione con movimenti di natura non psicologica. Così, se da una parte i metodi e i protocolli della Psicologia Positiva vengono proposti come soluzioni accessibili a tutti, indubbiamente efficaci e dagli effetti immediati, altrove si leggono dichiarazioni come quella di Beatriz Vera Poseck (2006, p.4):

La Psicologia Positiva non è un movimento filosofico o spirituale, non è destinata a promuovere la crescita spirituale o umana attraverso metodi dalle dubbie origini. Non è un esercizio di auto-aiuto, né un metodo magico per raggiungere la felicità. Non pretende di essere una copertura sotto la quale celare credenze e dogmi di fede, nemmeno un cammino da seguire per chiunque. La Psicologia Positiva non deve essere confusa in alcun modo con i movimenti dogmatici che mirano ad attirare adepti e seguaci, e in nessun caso deve essere considerata al di fuori di un contesto professionale rigoroso (traduzione propria).

Nell'uno o nell'altro caso, la nostra perplessità è legata principalmente agli evidenti aspetti di autoreferenzialità e tautologia che caratterizzano la cultura interna alla Psicologia Positiva (Miller, 2008). Chi è pessimista è incline alla depressione, star bene produce benessere, chi ha uno stile esplicativo negativo è più incline ad arrendersi di fronte alle difficoltà, il benessere è correlato alla soddisfazione per la propria vita. Queste sono solo alcune delle evidenze scientifiche divulgate in toni sensazionalistici e ottenute tramite il ricorso a onerosi e sofisticati impianti di ricerca.

Tuttavia la Psicologia Positiva non si limita a dimostrare ovvietà, in alcuni casi contribuisce perfino a generare degli assiomi basilari, come ad esempio l'enunciato "chi è felice vive più a lungo" (Diener & Chan, 2011), le cui premesse pseudoscientifiche e l'impossibilità di verifica sembrano davvero poca cosa al cospetto del potere seduttivo e ideologico connessi ad un tale slogan.

La questione, tuttavia, ha risvolti ben più ampi, legati ad alcune criticità che già da tempo sono oggetto di riflessione all'interno della psicologia tradizionale e che fanno riferimento alla "scarsa capacità della ricerca psicologica di pervenire a risultati contro intuitivi o comunque non scontati" (Salvatore, 2006, p.121). La commistione tra linguaggio scientifico, senso comune e circolarità ermeneutica non contiene in sé potenzialità evolutive per ciò che riguarda la possibilità di apportare contributi innovativi alla conoscenza psicologica. Quest'ultima, in tali condizioni, non può che limitarsi ad esprimere e riprodurre il punto di vista della cultura dominante, appiattendosi in una dimensione di reificazione delle categorie psicologiche. Non risulta più possibile, in quest'ottica, l'individuazione di obiettivi produttivi di intervento, né la creazione di un possibile sviluppo. L'unica direzione percorribile è quella dell'adesione ad una concezione di intervento orientata alla modificazione dei comportamenti che non consentono l'adattamento all'ambiente, in una accezione di ambiente data e considerata alla stregua di uno sfondo che non entra in relazione con gli individui (Iannella, 2009). La Psicologia Positiva sembra offrire declinazioni che vanno nella direzione del conformismo e dell'ovvietà proponendo una dimensione intuitiva delle sue teorizzazioni e del suo operato. Questo rientra sicuramente nel progetto di Seligman relativo ad una psicologia *understandable and attractive*, una psicologia, per intenderci, destinata ad avere un sicuro successo e una innegabile popolarità. Ma a quale prezzo? Ci sembra di poter affermare che ciò che la Psicologia Positiva sta mettendo in pratica

¹ Un testo del 2007, scritto da James Michael (Michael, 2007) e che espone la filosofia e la pratica degli insegnamenti del saggio indiano Sri Ramana Maharshi.

² Libro di Howard Cutler del 1998 che raccoglie gli scritti del Dalai Lama.

³ Scritto da Marvin Levine nel 2000 (Levine, 2000), esplora possibili percorsi di "felicità matura" all'interno dei precetti dello yoga e del Buddismo.

⁴ Manuale scritto da Shawn Achor (2010), basato sui sette principi della Psicologia Positiva che alimentano il successo e le prestazioni sul lavoro.

possa essere considerato in un certo senso svantaggioso, se non addirittura lesivo, per il futuro della psicologia in generale.

Siamo proprio sicuri che la psicologia si debba porre obiettivi di semplificazione? O attrezzarsi per fornire risposte “magiche”? Lo studio dell’uomo e del suo comportamento rappresenta una dimensione intrinsecamente complessa. L’esplorazione di tale realtà che la psicologia ha affrontato nel corso dei secoli, si è dimostrata ardua impresa e lo testimoniano le numerose teorie, orientamenti e modelli teorici, purtroppo ancora scarsamente integrati fra loro, che caratterizzano questa disciplina. È paradossale che ora arrivi proprio dall’ambito della psicologia la pretesa di imporre una iper-semplificazione di tutto questo processo. Difficile immaginare che di tutto ciò, i fondatori, i ricercatori e i sostenitori della Psicologia Positiva non siano consapevoli. Siamo più propensi a pensare che un tale assetto sia stato scelto per favorire questioni legate al marketing, ma anche, come vedremo, all’incremento del grado di influenza che la Psicologia Positiva può esercitare a livello politico e sociale.

Per costruirsi in pochi anni un solido background di notorietà e consolidare una posizione di spicco nell’alveo delle discipline psicologiche, la Psicologia Positiva non ha avuto altra scelta se non quella di scendere a tutti i compromessi utili alla creazione di un modello teorico dotato di un alto potere di penetrazione culturale che allo stesso tempo possieda tutti i requisiti necessari per essere competitivo nel campo della ricerca e dell’intervento.

Ricerca empirica e misurazione

L’operazione concettuale che la Psicologia Positiva ha dovuto compiere per dare un senso al suo assetto teorico e per assicurarsi il rigore scientifico necessario al suo accreditamento è stata quella relativa alla misurazione dei costrutti proposti. Problema non di poco conto e con il quale, negli anni ’60 del secolo scorso, si confrontarono già i fautori della Psicologia Umanistica, pervenendo alla conclusione che i metodi quantitativi risultano scarsamente idonei a cogliere la complessità di concetti relativi al funzionamento individuale e all’esperienza umana. I contributi dei suoi più illustri rappresentanti come Carl Rogers (1951, 1961), Erich Fromm (1956), Rollo May (1961) e Abraham Maslow (che tra l’altro già nel 1954 coniò l’espressione “Psicologia Positiva”), guardavano in sostanza al medesimo oggetto dell’odierna Psicologia Positiva ma, pur giudicati interessanti e non privi di valore, furono presto messi da parte perché considerati privi di un fondamento scientifico.

Questo, per altro, è il nucleo centrale che anima l’attuale contrapposizione tra psicologi positivi e psicologi umanisti: gli uni prendendo le distanze dai propri precursori e biasimando il fatto che essi non siano stati in grado di curare le proprie basi empiriche disperdendosi nella miriade di movimenti di auto-aiuto che sono arrivati fino ai nostri giorni (Pérez-Alvarez, 2012), gli altri considerando la Psicologia Positiva una pseudoscienza che diffonde dati empirici spacciandoli impropriamente per evidenze scientifiche (Held, 2004).

La soluzione adottata dalla Psicologia Positiva a proposito della questione della misurazione, sembra essere, in effetti, oltremodo artificiosa. Tramite un ampio ventaglio di strumenti self-report viene chiesto ai diretti interessati di stimare il proprio livello di felicità, benessere, soddisfazione per la propria vita e quant’altro. Anche volendo ignorare l’ampia letteratura che mette in guardia circa la scarsa validità e affidabilità degli strumenti self-report dovuta agli abbondanti effetti di distorsione cui sono soggetti (Nettle, 2005; Schwarz, 1989; Thomas & Diener, 1990), non è possibile non notare l’aspetto paradossale rappresentato dal fatto di utilizzare e trattare le autovalutazioni, non come osservazioni ingenuie sul proprio stato psicologico, influenzate da variabili incontrollabili e risultato di una serie di contingenze che ne accentuano il carattere dinamico, ma come se fossero misurazioni oggettive. Tali rappresentazioni soggettive non sarebbero prese in considerazione da nessuna scienza naturale poiché non si tratta di misure ottenute tramite apparati strumentali in grado di oggettivare la rilevazione. Quale medico, ad esempio, programmerebbe un intervento di appendicectomia solo in base ad una serie di sintomi riferiti dal paziente senza prima accertare, tramite esami specifici, i presupposti della sua diagnosi?

Tuttavia la possibilità di misurare dei costrutti, risulta a questo punto consolidata e non è più oggetto di riflessione o ripensamenti. Pur dotata, a nostro avviso, di un vizio strutturale fondamentale essa costituisce, oramai, la modalità cardine dell’impianto metodologico della ricerca della Psicologia Positiva. Ne deriva la possibile misurazione e il conseguente accesso ad una dimensione statistica, di qualsiasi tratto, sentimento o esperienza soggettiva. Esempi emblematici sono rappresentati da alcune recenti pubblicazioni come quella di Lee, Lyn, Huang e Fredrickson (2013) relativa alla misurazione del costrutto di *Peace of Mind* o il libro pubblicato da Robert Biswas-Diener (2012) dal titolo “Il quoziente del coraggio, come la scienza può renderti più audace”.

Ancora una volta l'impressione generale è che l'enorme impegno profuso nel risolvere la questione della scientificità vada a detrimento di un reale ed effettivo contributo alla scienza psicologica e alle sue applicazioni cliniche, ma in direzione di un innegabile vantaggio per la Psicologia Positiva e i suoi ambiti applicativi.

Per meglio comprendere la situazione è necessario fare riferimento al tema degli *Empirically Supported Treatment* (EST), i trattamenti supportati da prove sperimentali di efficacia che si sono affermati all'interno della *Evidence-Based Medicine* e da lì sono stati trasferiti tout court all'interno della psicologia. Il tentativo di assimilare gli interventi psicologici (e la psicoterapia in particolare) alla terapia medica è in gran parte un'esigenza condizionata dall'assetto della ricerca e dai relativi finanziamenti, oltre che da una fruizione della psicoterapia subordinata, almeno per ciò che riguarda gli Stati Uniti, alle condizioni dettate dalle compagnie di assicurazione. Da qui l'esigenza per la Psicologia Positiva, di ancorare prassi e ricerca ad un preteso rigore metodologico e ad un metodo scientifico ineluttabilmente coincidenti con la misurazione di variabili che rendano possibile la dimostrazione degli effetti degli interventi psicologico clinici. All'interno del contesto culturale, sociale e sanitario statunitense in cui nasce la Psicologia Positiva, il sistema di valutazione degli interventi appare come elemento fondamentale per legittimare la prassi clinica. Essendo quello biomedico l'unico modello riconosciuto, la verifica sugli esiti degli interventi psicologico clinici viene effettuata utilizzando gli stessi disegni sperimentali di ricerca usati per valutare l'efficacia dei farmaci, reificando ulteriormente la corrispondenza tra il modello medico e il modello psicologico. L'uso di scale e di strumenti di misurazione trasforma inevitabilmente i problemi, per i quali i pazienti chiedono aiuto, in condizioni ottimali da ripristinare, da far rientrare entro la norma, in modo da poter dimostrare l'efficacia del trattamento. Questo è l'assetto che la psicologia statunitense ha deciso di adottare per competere, a livello sanitario, con l'egemonia degli interventi bio-medici. Una impostazione che spiega l'insistenza con cui ricorre in letteratura il riferimento a *Evidence-based Positive Interventions* (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), logica evoluzione della crescente diffusione della ricerca empirica, trasferita dal campo medico a quello psicologico. Tuttavia, come sostiene Renzo Carli (Carli & Panizza, 2010), la pretesa di escludere la relazione, l'affettività e la soggettività, per risolvere il problema della validazione scientifica, è una pura illusione. L'adozione di una concezione empirica di validità, cui consegue l'individuazione di caratteristiche stabili di cui la persona è portatrice a prescindere dal contesto spazio-temporale, relazionale e storico-culturale in cui si iscrive la sua storia, risulta ancor più allarmante se si pensa che essa coincide con un momento storico in cui la stessa scienza medica si interroga sulla validità dell'approccio riduzionista che la sostanzia. Molte sono infatti le nuove teorie del pensiero medico che emergono da più parti, come a riconoscere l'esigenza di un ritorno ad una visione olistica dell'uomo. Tra queste la medicina personalizzata, la prevenzione soggettiva, la medicina narrativa e quella centrata sulla persona. Sembra però non esserci più spazio per riflettere sulle conseguenze dell'applicazione dell'epistemologia positivista della scienza medica alla psicologia, né per riconsiderare l'effettiva utilità, per la psicologia, di avvalersi di un paradigma empirico che muove nella direzione della segmentazione della realtà oggetto di studio. Funzionale in medicina, ma anche in quest'ambito tema di profondi ripensamenti, la frammentazione dell'oggetto rende possibile operazionalizzare e computare aspetti della realtà, sui quali intervenire in modo scisso da una visione di insieme che risulta inevitabilmente pregiudicata. Altrettanto compromessa è la validità esterna di qualsiasi ricerca psicologica basata su tali criteri, poiché i risultati così prodotti non possono essere riferiti al mondo reale che si prefiggono di cogliere, ma solo ad una realtà lineare e prevedibile che di fatto non esiste. Il consolidamento di un modello dell'agire clinico che ricalca quello medico, accompagnato all'affermarsi di una visione della psicologia relegata all'individuo e fondata su aspetti di semplificazione, riduzionismo, senso comune e conformismo, fanno apparire sempre più lontana, per la psicologia, l'opportunità di affrancarsi definitivamente da una posizione ancillare alla medicina consolidando un modello prettamente psicologico che possa sostenere la sua autonomia e la sua significatività.

La presa di posizione del neo approccio psicologico, con le sue premesse "rivoluzionarie" nei confronti di un orientamento troppo focalizzato sulla diagnosi e sulla cura delle patologie mentali, poteva far ben sperare in una svolta decisiva nei confronti di questa tematica da tempo oggetto di discussione⁵.

⁵ Già nella letteratura statunitense degli anni '60 del secolo scorso è possibile rintracciare, a questo proposito, una analisi critica dei rischi e delle implicazioni relative all'adozione del modello medico in psicologia clinica. Tale analisi ha assunto, negli anni, i toni accesi di un vero e proprio dibattito, che ha portato a definire l'assunzione di una visione biomedica all'interno del paradigma psicologico clinico come l'errore fatale della psicologia clinica (Albee, 1998), il luogo dove essa ha trovato le sue origini, ma che ora costituisce il principale ostacolo al suo sviluppo e alla sua autonomia. Nonostante ciò, una serie di fattori di ordine culturale, politico, sociale ed economico, ha portato la

Tuttavia, dall'analisi della letteratura relativa all'assetto teorico e alla prassi applicativa della Psicologia Positiva, si evidenzia come la dicotomia tra patologia e normalità, e la concezione dell'intervento intesa nell'ottica di correzione di deficit che da essa deriva, non sia minimamente messa in discussione. Al contrario, si può cogliere senza dubbio una certa enfasi in una visione individualistica dei "fatti psicologici" cui si accompagna una nuova idea di normalità che coincide con una concezione di salute mentale definita in positivo e correlata a dimensioni di benessere e realizzazione personale, che si sostituisce all'assenza di malattia (Vaillant, 2003). Fin qui, niente di nuovo. Già l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 1948, aveva definito la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non meramente l'assenza di malattia o infermità" (WHO, 1948, p.1) (traduzione propria). Una tale definizione fu il frutto di una più ampia svolta culturale che portò ad un cambiamento di paradigma nei riguardi della salute: la crisi del modello bio-medico, con i suoi presupposti riduzionistici e scissionistici ha determinato il progressivo affermarsi di quello bio-psico-sociale, portatore di una visione cosiddetta "olistica" dell'uomo. Di fronte all'annoso problema di come definire il benessere in termini operativi (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012), gli sforzi della Psicologia Positiva, che si presenta come "la nuova scienza del benessere", possono essere letti come uno dei contributi più importanti. Tuttavia, attraverso un'analisi delle successive definizioni e dichiarazioni dell'OMS in merito alla salute e alla prevenzione⁶, è possibile rilevare l'affermarsi di una visione processuale e dinamica della salute, nella quale l'unico giudice della propria condizione può essere solo il singolo individuo direttamente coinvolto e il cui giudizio, condizionato da innumerevoli fattori, varia e si evolve nel tempo sulla base di criteri personali. Non ci appare più molto chiaro come sia possibile, allora, occuparsi di benessere e allo stesso tempo sostenere una posizione precipuamente conformistica e quale senso possano avere gli innumerevoli strumenti e protocolli che sostanziano gli ambiti applicativi e che risultano impermeabili ai contesti e alle peculiarità individuali.

Le considerazioni degli psicologi positivi circa l'eccessiva focalizzazione della psicologia sugli aspetti di patologia, problematicità e deficit hanno forse un loro fondamento, ma è solo in apparenza che la Psicologia Positiva prende le distanze dalla funzione diagnostica propria della psicologia clinica tradizionale. Ne assume infatti, benché con segno opposto, il medesimo atteggiamento classificatorio basato sulla ricerca e la definizione di dimensioni invarianti che consentono una differenziazione in classi.

Poco importa se le categorie di riferimento sono le virtù umane o i disturbi mentali, si tratta in entrambi i casi di una attribuzione diagnostica di caratteristiche stabili, descritte in senso atemporale e senza riferimento ai contesti entro cui la fenomenologia si dispiega. Ciò consente di effettuare previsioni sui comportamenti dei soggetti che appartengono ad una stessa categoria e da queste possono scaturire precise ipotesi di correzioni di deficit e ripristino della normalità. Basta pensare, ad esempio, alla Psicoterapia Positiva per i pazienti depressi, messa a punto da Seligman e Rashid, in cui non solo è previsto a priori quale sia la causa della depressione (conti in sospenso con il passato, scarsa attenzione agli eventi e alle emozioni positive, incapacità di godere dei piaceri della vita, ecc.), ma è già decisa la modalità e il tempo necessario (quattordici incontri) per raggiungere l'obiettivo prefissato. L'aspetto innovativo di questo approccio, così come enfatizzato negli articoli relativi alla sua presentazione (Rashid, Seligman, & Park, 2006), è che questo obiettivo prefissato non si limita più alla remissione sintomatologica, ma al raggiungimento di una condizione di benessere soggettivo, che si connota come un ripristino delle caratteristiche positive insite nella natura umana e che deve essere perseguita quale obiettivo di ogni intervento psicologico clinico.

Il lavoro della Psicologia Positiva può essere inteso, di fatto, come volto ad affermare una nuova visione positiva della normalità, attraverso un tentativo di elevare a rango di scienza, tematiche proprie del senso comune e del vivere quotidiano appartenenti al dominio dell'ovvietà (Freund, 1990). Pretende, in altre parole, di fornire prove empiriche a sostegno di uno dei miti che segnano profondamente la letteratura sulle prove di efficacia della psicoterapia: quello della guarigione definitiva (Sibilia, 2009). Con questo termine si intende il raggiungimento di uno stato di salute ideale, che contempla non solo la risoluzione di ogni sofferenza di ordine psicopatologico, ma anche l'acquisizione di una sorta di immunità nei confronti di

psicologia statunitense esattamente nella direzione di un assetto che enfatizza la psicopatologia individuale e che concepisce l'intervento psicologico clinico come basato sugli stessi presupposti che fondano quello bio-medico.

⁶ Carta di Ottawa per la promozione della salute (1986): "La promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o un gruppo deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l'ambiente circostante o di farvi fronte. La salute è quindi vista come una risorsa per la vita quotidiana, non è l'obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche. Quindi la promozione della salute non è una responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma va al di là degli stili di vita e punta al benessere" (http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf?ua=1) (traduzione propria).

vulnerabilità future. Concetto rifiutato dalla scienza empirica perché non supportato da ricerche catamnestiche sufficientemente lunghe da confermarne la reale esistenza, la guarigione definitiva assume, all'interno della Psicologia Positiva, i contorni di un obiettivo plausibile, avallato da un'ampia documentazione scientifica. L'apporto innovativo della Psicologia Positiva tende, dunque, a configurare una nuova visione della psicologia clinica che non si occupa più di problematicità e sofferenza, ma di più elevati livelli di funzionamento che derivano dall'implementazione delle virtù e delle caratteristiche positive della natura umana (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005); una psicologia che si pone ad un estremo della dicotomia normalità-salute/patologia. Immediata conseguenza di una tale visione è che tutto ciò che non è compreso entro un obiettivo di felicità e benessere non è più di competenza della psicologia, ma dei modelli di lettura della realtà connotati in senso psicopatologico che contraddistinguono l'approccio psichiatrico.

Viene avvalorata, in questo modo, la tendenza alla patologizzazione degli stati emotivi negativi, ridotti a dimensioni da curare poiché disfunzionali alla salute. Estremizzando tale impostazione, si può dunque arrivare alla conclusione che tutti coloro i quali non sono felici, e non riportano alti punteggi di benessere soggettivo, possono essere definiti malati e quindi bisognosi di un intervento ortopedico volto al ripristino di una condizione di normalità.

Questa idea si accompagna alla necessaria considerazione di una tecnica forte come componente tesa a sostanziare il mandato sociale dello psicologo. L'idea di una competenza psicologico clinica basata sul possesso e sull'erogazione di un sapere tecnico specialistico è facilmente desumibile dall'atteggiamento fortemente prescrittivo che caratterizza le tecniche di intervento e l'impianto teorico della Psicologia Positiva. Come fanno notare Gable e Haidt (2005), non è semplice tracciare una linea di demarcazione tra il descrivere e il prescrivere una cosa come positiva e buona per l'individuo. La finalità prescrittiva è propria della scienza medica e, in generale, di quelle scienze che non hanno obiettivi conoscitivi, ma trasformativi e che possono avvalersi di un rapporto lineare tra causa ed effetto. Se una ricerca in ambito medico dimostra che l'esercizio fisico e un'alimentazione equilibrata hanno effetti positivi sullo stato di salute, saremo propensi ad adottare uno stile di vita più salutare. Allo stesso modo i risultati della ricerca nell'ambito della Psicologia Positiva, e le modalità attraverso le quali questi vengono proposti, hanno l'effetto di far apparire comportamenti e abitudini mentali indicati come idonei al raggiungimento della felicità, della salute e del benessere, come gli unici plausibili e necessari per il raggiungimento di tale condizione. Ma siamo certi che le due cose possano essere messe sullo stesso piano? È più probabile che in ambito psicologico la definizione universale di ciò che è buono e ciò che non lo è presenti alcuni problemi legati a dimensioni contestuali e di soggettività.

Anche solo rimanendo ad un livello di estrema generalizzazione, è possibile individuare una differenza sostanziale tra le culture individualistiche, che intendono la felicità e il benessere come una conquista personale, e quelle collettivistiche in cui gli stessi valori sono concepiti come un prodotto dell'armonia sociale. Nonostante questo la Psicologia Positiva propone un modello di felicità, o meglio il modello nordamericano della felicità⁷, come se fosse l'unico possibile. L'elenco delle virtù e dei punti di forza (CSV), stilato da Seligman e Peterson, contiene una serie di attributi che vengono proposti come implicitamente positivi. Esistono, inoltre, una serie di comportamenti e atteggiamenti a cui la ricerca ha dedicato innumerevoli attenzioni e che vengono definiti come essenziali per il benessere personale (ad esempio quelli legati al perdono, all'ottimismo o alla gentilezza). Ma è davvero possibile sostenere che questi siano da considerarsi intrinsecamente vantaggiosi per tutti, senza prendere minimamente in esame le caratteristiche psicologiche delle persone e le loro interazioni con il contesto? E ancora, è opportuno credere che i training per la felicità e altre tecniche di intervento siano efficaci per tutti allo stesso modo?

McNulty (2011) offre una significativa dimostrazione di come sia impossibile definire a priori quali tratti psicologici e quali processi possano essere considerati significativi al fine del raggiungimento del benessere, senza un'analisi delle condizioni ambientali in cui questi si sviluppano e operano. L'autore analizza quattro ricerche longitudinali indipendenti che hanno come oggetto le relazioni di coppia. Esse dimostrano come alcuni processi e tratti psicologici abbiano l'effetto di incrementare il benessere delle coppie e delle persone. Tali processi si esplicano nell'atto di:

- Attribuire i comportamenti negativi del partner a cause esterne piuttosto che a cause interne (Bradbury & Fincham, 1990);
- Nutrire aspettative ottimistiche circa le future interazioni con il partner (McNulty & Karney, 2002);

⁷ Il perseguimento della felicità in America è un diritto sancito dalla Dichiarazione di Indipendenza del 1776 e, a vari livelli, permea la cultura e le condotte sociali della nazione.

- Essere capaci di perdono (Fincham, Hall, & Beach, 2006);
- Rimanere fedeli al partner e coinvolti nella relazione (Rusbult, 1980).

Tutto ciò può essere considerato vero in molte situazioni, ma cosa succede se proviamo ad immaginare, per esempio, che il partner in questione sia un individuo violento e abusante? Probabilmente la sua eventuale compagna non trarrebbe nessun tipo di giovamento da questa serie di atteggiamenti ma, al contrario, potrebbe riconquistare una certa dose di benessere se attribuisse gli abusi alle caratteristiche di personalità del partner e non a cause esterne, fosse scettica sugli sviluppi positivi futuri della relazione, non perdonasse e non dimenticasse l'abuso subito, si sentisse meno impegnata nella relazione.

McNulty, Fincham e Frank (2012) mettono alla prova, inoltre, alcuni dei costrutti chiave della Psicologia Positiva come il perdono, l'ottimismo e la gentilezza, per arrivare alla conclusione che un movimento per la promozione del benessere può avere maggiori possibilità di successo nella misura in cui:

- Esamina le condizioni in cui tratti e processi possono promuovere o minacciare il benessere;
- Prende in considerazione sia le persone che vivono una condizione di benessere che quelle infelici;
- Analizza le condizioni di benessere per periodi di tempo prolungato;
- Evita di etichettare attitudini e processi come positivi o negativi.

In linea di massima persino il considerare le emozioni positive e quelle negative nettamente separate e finalizzate a produrre benessere nel primo caso e malessere nel secondo, costituisce un tipo di semplificazione che non trova effettivi riscontri né nella realtà, né nella ricerca scientifica. Gibson e Sanbonmatsu (2004) con i loro studi sul *gambling* smentiscono ad esempio l'esclusiva correlazione dell'ottimismo con aspetti positivi quali salute e benessere. Essi hanno dimostrato che la probabilità di liberarsi dalla dipendenza da gioco d'azzardo, anche dopo aver subito perdite consistenti, è inversamente correlata al livello di ottimismo dei giocatori. Sempre a proposito di questo costrutto va ricordato, inoltre, il lavoro di Julie Norem (2001) sul pessimismo difensivo che ha individuato un sottogruppo di persone con un particolare tipo di personalità, che sembra trarre una certa dose di vantaggio dal pensiero negativo e dal pessimismo. Si parla di pessimismo difensivo quando una persona è portata a mantenere basse le aspettative rispetto ad un obiettivo o ad una circostanza e soprattutto quando, nel valutare i possibili esiti degli eventi futuri, non esclude quelli negativi. In sostanza, riflettendo su cosa potrebbe andare storto, i pessimisti difensivi riescono a mettere in atto azioni e strategie più efficaci e possono controllare in modo produttivo l'ansia. L'autrice mette in guardia la Psicologia Positiva dal proporre un modello dell'ottimismo in modo indiscriminato, dimostrando che per una certa percentuale di persone stimata intorno al 25-30% il pensiero positivo costituisce una modalità disfunzionale (Norem & Chang, 2002). Anche Barbara Lazarus (2003a, 2003b) solleva alcuni dubbi sulla possibilità di considerare emozioni positive e negative in modo separato, quando nella realtà dei fatti esse co-occorrono o si presentano in forma integrata. I suoi studi sulle strategie di *coping* hanno evidenziato come queste due categorie di emozioni operino di concerto nei principali processi psicologici e come possa risultare fuorviante operarne un'analisi disgiunta.

Diversi autori si dichiarano scettici sulla reale utilità di un approccio alla vita basato sull'accentuazione acritica degli aspetti positivi e, più specificatamente, nei confronti di una psicologia per tutti, che definisca a priori soluzioni intrinsecamente buone, pensate su larga scala. A questo proposito, Scott Lilienfeld (2009) cita uno studio effettuato in Inghilterra da Joanne Wood e collaboratori (2009) che ha indagato gli effetti delle auto-dichiarazioni positive⁸. I risultati ottenuti hanno rivelato che solo le persone con un'alta stima di sé (ma che sono anche i meno bisognosi di questo tipo di intervento) hanno tratto qualche giovamento dalla ripetizioni di frasi positive, mentre le persone con bassa autostima (coloro ai quali, presumibilmente, la tecnica è rivolta) hanno subito un peggioramento della loro condizione, probabilmente perché hanno visto accentuarsi la discrepanza tra come si sentivano e come avrebbero voluto, o sarebbe meglio dire dovuto, percepirsi.

Held (2002, 2004), riferendosi all'enorme pressione esercitata dalla Psicologia Positiva verso la felicità, l'ottimismo e la realizzazione di sé, parla di tirannia dell'atteggiamento positivo, denunciando come, in

⁸ Si tratta di una tecnica che nasce all'interno dei gruppi di self-help e il cui utilizzo, negli ultimi anni, ha subito un notevole impulso. Lo dimostra una nutrita serie di libri e prodotti immessi con successo sul mercato e che recano titoli come: "Affermazioni positive. Il tuo passaporto per la felicità", "Affermazioni positive per la salute di mente e corpo", "Scatena la potenza del tuo subconscio con le affermazioni positive", "Ricarica la tua vita con il potere di oltre 500 affermazioni positive".

realtà, l'accentuazione delle caratteristiche positive della natura umana possa ottenere l'effetto opposto a quello che si prefigge. La convinzione che l'unico stato adeguato sia quello in cui si sperimentano emozioni positive e si consente l'espressione delle proprie attitudini ha importanti conseguenze. Innanzi tutto vi è una drastica riduzione della capacità individuale di tollerare le emozioni negative anche quando queste costituiscono la normale risposta al contesto. Nello stesso modo in cui le emozioni positive sono presentate come implicitamente buone è logico dedurre che quelle negative siano implicitamente nocive e di ostacolo alla realizzazione della felicità personale. Per questo motivo esse andranno rimosse tramite un intervento tecnico di aiuto, sia esso psicologico o farmacologico, rafforzando il processo di patologizzazione di tutti gli stati emotivi che non contribuiscono al raggiungimento immediato del benessere e di una vita significativa. Un'altra conseguenza allarmante riguarda la possibilità di suscitare sentimenti di colpa o inadeguatezza in tutti coloro che, nonostante la vasta offerta di training e strategie per aumentare il livello di felicità, non riescono a conseguire uno stato di benessere personale definito adeguato in base a criteri aprioristici. D'altra parte questa visione della felicità, come conquista individuale e alla portata di tutti, porta con sé l'idea che l'infelicità possa essere intesa come l'esito di un fallimento e di una sconfitta personale. In ultima analisi il messaggio della Psicologia Positiva, portato al suo estremo, può condurre anche alla convinzione di avere bisogno necessariamente di uno psicologo positivo per poter raggiungere la felicità (Prieto-Ursua, 2006), creando un vincolo di dipendenza tra questo nuovo paradigma psicologico e coloro ai quali si rivolge.

Nonostante possa sembrare improbabile che un'esperienza di cambiamento personale e di vita possa essere forzata entro i confini rigidi di un intervento tecnico prefissato e per giunta a breve termine, le applicazioni della Psicologia Positiva stanno avendo un largo impiego, grazie soprattutto al supporto di una nutrita schiera di studi sulla sua efficacia di cui manca però un riscontro sugli effetti a lungo termine.

A partire da quanto esposto finora l'impressione generale è che, come sostiene Pérez-Alvarez (2013), la Psicologia Positiva non stia apportando nessun vero contributo utile alla comprensione della natura umana, ma stia in realtà costruendo e diffondendo un nuovo modo di concepirla a partire da un approccio universalistico e omologante che schiaccia ogni differenza individuale all'interno di una visione conformistica efficacemente rappresentata in letteratura dallo slogan *one size fits all* (Held, 2004; Lilienfeld, 2009).

Semplificazione vs. complessità

Appaiono dunque sempre più evidenti le difficoltà che la Psicologia Positiva incontra nel cercare di mantenere un senso di coerenza tra un obiettivo ambizioso come quello di mandare un messaggio semplice e chiaro che possa raggiungere un vasto pubblico, e le sempre maggiori sfumature e contraddizioni che emergono dalla ricerca come allarmanti segnali di una complessità inesplorata. Il mantenimento di un certo senso di coesione con le evidenze prodotte dalla ricerca ha reso inoltre necessaria una progressiva riorganizzazione dell'assetto teorico.

È il caso, per esempio, di uno dei costrutti centrali della disciplina, quello di benessere soggettivo. La concettualizzazione adottata dalla Psicologia Positiva al suo esordio era quella di Ed Diener (Diener, 1984, 1994, 2000; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) in cui il benessere soggettivo rappresenta la risultante di due componenti. La prima, di tipo affettivo, coincide con il grado di bilancio edonico, ossia la differenza tra la valutazione dell'affettività negativa e positiva. La seconda, di tipo cognitivo, fa invece riferimento al grado di soddisfazione per la propria vita secondo standard e criteri soggettivamente definiti (Delle Fave, 2007).

In effetti la ricerca di indici soggettivi di benessere si è affermata, negli ultimi decenni del secolo scorso, come un'importante svolta che si è resa necessaria quando molte ricerche hanno reso evidente come la soddisfazione di vita non aumenti con la crescita del reddito (Diener & Suh, 1999) e come il livello di benessere non sia prerogativa dei paesi sviluppati (Biswas-Diener & Diener 2002; Myers & Diener 1996). Poiché l'analisi di indicatori economici come il prodotto interno lordo (PIL) sembra non fornire indicazioni significative e attendibili sullo stato di benessere della popolazione, iniziò a prendere corpo l'idea di sviluppare un indice nazionale di benessere, utile per orientare le strategie politiche ed economiche dei governi.

Si assiste così, in quegli anni, ad un proliferare eterogeneo e variegato di indici soggettivi di benessere che hanno creato una certa confusione e reso impossibile la realizzazione di progetti di intervento realmente finalizzati al miglioramento delle condizioni di vita di gruppi e individui. La Psicologia Positiva ha colto al volo l'opportunità di sistematizzare tali conoscenze pregresse proponendo una concettualizzazione che pretende di essere chiara e un sistema di misurazione che si presenta come rigorosamente scientifico.

Sulla scia dell'entusiasmo con cui, già dagli anni '80 del secolo scorso, l'organizzazione delle Nazioni Unite inizia ad interessarsi di sviluppo sostenibile e qualità della vita, soprattutto in riferimento all'iniziativa dello stato del Bhutan⁹ di creare un indice di felicità o *Gross National Happiness* (GNH)¹⁰ da abbinare al Prodotto Interno Lordo (PIL), anche all'interno della Psicologia Positiva venne proposto e messo a punto un sistema di misurazione del benessere tramite la "Satisfaction with life scale" (SWLS) (Diener, 2000; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), e avviato un progetto di monitoraggio del benessere su scala mondiale reso possibile dal patrocinio della nota azienda multinazionale *Coca-Cola company*¹¹.

Ma una tale definizione di benessere, seppure idonea a supportare progetti di carattere socio-politico su larga scala si è ben presto scontrata con alcuni aspetti critici, tra cui la scarsa capacità di definire in senso operativo i margini di possibili interventi e ambiti applicativi a livello individuale o di gruppo. Inoltre, già a partire dagli studi di Tellegen (Tellegen et al., 1988) sui gemelli separati alla nascita, inizia ad imporsi l'idea che una percentuale piuttosto elevata della propensione alla felicità e alla percezione di uno stato di benessere, dipenda più da un corredo disposizionale predeterminato che da dimensioni ambientali e situazionali. Diversi studi hanno preteso di dimostrare che gli eventi esterni di vita hanno solo un'influenza di carattere temporaneo sul livello di felicità, che sembra poter essere spiegato principalmente dall'architettura genetica della personalità e da meccanismi di carattere ereditario (Bucay, 2009; Headey & Wearing 1989; Magnus, Diener, Fujita, & Pavot, 1993; Weiss, Bates, & Luciano, 2008). Un significativo studio, in questo ambito, è quello effettuato da De Neve (2011), in cui è stato messo a confronto il livello di soddisfazione di vita, riferito ad un campione di 2574 adolescenti, con la struttura del loro DNA e, in particolar modo, con la presenza di una determinata versione del gene 5-HTTLPR, coinvolto nella produzione e nel trasporto della serotonina. È risultato che coloro che possiedono una versione lunga di tale gene sono molto più soddisfatti e felici nella vita, mentre chi ne possiede una versione corta è più incline alla depressione. I risultati di questa ricerca sono stati divulgati, in termini sensazionalistici, come la scoperta del "Gene della Felicità".

Data l'esigenza di tener conto di questi aspetti, Martin Seligman nel 2002 (Seligman, 2002) mette a punto la *formula della felicità*:

$$H = S + C + V$$

dove H (*Happiness*) sta per livello di felicità duratura. S (*Set Point*) indica il livello fisso personale di felicità al quale, nonostante l'effetto delle contingenze positive o negative della vita, si finisce sempre per ritornare, soprattutto a causa dell'intervento di meccanismi innati di adattamento e assuefazione. Il *set point* è responsabile all'incirca del 50% del punteggio di felicità generale possibile. Nonostante questo limite, esistono due forze poderose che permettono, se non di raggiungere il massimo grado di felicità duratura possibile, almeno di vivere all'estremo più elevato del *range* fisso e personale. La prima è rappresentata dalle circostanze di vita (C) che incidono per il 10%, e si riferiscono all'insieme delle condizioni che caratterizzano l'esistenza di un individuo, in parte determinate dalle sue scelte e in parte dalla casualità del destino. Tra queste rientrano la situazione familiare, il reddito, le relazioni sociali, il livello di istruzione, la salute, l'età, l'adesione a qualche dottrina religiosa. La ricerca, in questo ambito, è molto controversa perché,

⁹ Il piccolo stato monarchico del Bhutan, situato sulla catena himalayana al confine tra Tibet e India, nei primi anni '70 del secolo scorso ha introdotto il GNH (Gross National Happiness) come indicatore per valutare il benessere dei suoi abitanti. Il Bhutan è un paese molto povero (circa due terzi dei suoi abitanti vivono al di sotto della soglia di povertà) e oltre 40 anni fa, il monarca Jigme Singye Wangchuck decise di svincolarsi dalle teorie legate al consumo e al profitto per abbracciare un'idea di sviluppo che tenesse in conto alcuni precetti del buddismo, come certi bisogni fondamentali dell'uomo tra cui la felicità, l'armonia e la spiritualità. Inizialmente accolta con indifferenza e scetticismo, questa iniziativa è ora vista come una sorta di precursore di un approccio olistico allo sviluppo e la valutazione della felicità nazionale è entrata ufficialmente nell'agenda dell'Assemblea Nazionale delle Nazioni Unite come linea guida per riformare l'economia mondiale nell'ambito dei programmi sulla sostenibilità globale.

¹⁰ Il GNH (in italiano FIL: Felicità Interna Lorda) fa riferimento ad un sistema in cui le politiche sono giudicate dalle variazioni nel livello di felicità e benessere prodotte per unità di spesa pubblica. Nella sua versione originaria del 1972 si basava su 4 principi fondamentali: la crescita e lo sviluppo socio-economico, la conservazione e la promozione della cultura, la salvaguardia dell'ambiente, il buon governo. In seguito il Centro Studi per il Bhutan (Centre for Bhutan Studies) ha suddiviso questi punti in 9 categorie di riferimento: benessere psicologico, salute, educazione, cultura, uso del tempo, buon governo, vitalità della comunità, varietà ambientale e tenore di vita (Ura, Alkire, Zangmo, & Wangdi, 2012), rappresentate da un totale di 33 indicatori che includono sia aspetti "soggettivi" che "oggettivi" della valutazione del benessere, in un questionario di oltre 70 pagine (<http://www.bhutanstudies.org.bt>).

¹¹ I risultati degli studi effettuati sono reperibili on-line all'indirizzo <http://openhappiness.digitalnewsagency.com>

se è vero che molte di queste condizioni, come il denaro e il matrimonio, sono risultate solo debolmente correlate con la felicità, per altre, come ad esempio le relazioni sociali, risulta addirittura impossibile separare la causa dall'effetto. Solo la spiritualità, da quanto emerge, sembra avere un effetto psicologico marcatamente positivo in particolar modo tra i giovani (Holder, Coleman, & Wallace, 2008; Kelley & Miller, 2007). Più in generale i credenti risultano essere più felici e maggiormente soddisfatti della propria vita rispetto ai non credenti, dimostrando anche una maggiore resistenza alle avversità e alle situazioni sfavorevoli (Hackney & Sanders, 2003; Zullig, Ward, & Horn, 2006). La ricerca di significato e la spiritualità sono, infatti, due punti salienti su cui si fonda il concetto di realizzazione personale. Poiché le circostanze esterne della vita influiscono solo in minima parte sul livello di felicità e dato che molte di esse sono difficili o impossibili da modificare, la Psicologia Positiva concentra maggiormente i suoi sforzi sulle variabili di controllo volontario (V), responsabili all'incirca del 40% del livello di felicità personale, nella convinzione che l'implementazione dei fattori interni possa essere più efficace per il raggiungimento di un buon livello di felicità duratura.

Per variabili interne si intendono le emozioni e le forme di pensiero positive. Nella teorizzazione di Seligman le emozioni positive sono classificate in tre distinte categorie, non necessariamente interconnesse tra loro: le emozioni associate al passato, al presente e al futuro.

Nello specifico le emozioni positive riferite al passato sono: soddisfazione, compiacimento, realizzazione personale, orgoglio e serenità; quelle riferite al presente sono: allegria, estasi, tranquillità, entusiasmo, euforia, piacere e felicità; infine quelle riferite al futuro sono: speranza, ottimismo, fede, sicurezza e fiducia.

La teoria delle emozioni che sta alla base di questo modello è una teoria di tipo cognitivo secondo la quale le emozioni sono generate dalla cognizione ed è quindi possibile analizzare uno stato d'animo per cercare di comprendere la serie di pensieri che lo hanno generato.

Seligman (2002), riconoscendo che il concetto di felicità è scientificamente ingombrante, quindi difficilmente definibile in senso operativo, trova una soluzione illustrando alcune direzioni per l'analisi scientifica del termine e opera una suddivisione in tre domini scientificamente maneggevoli (Rashid, Seligman, & Parks, 2006) che rappresentano metaforicamente tre tipi di esistenza ottimale o assetti di vita, utili per il raggiungimento di una certa dose di benessere soggettivo.

Il primo dominio è quello della vita piacevole (*pleasant life*), intesa come una vita che tende a massimizzare le emozioni positive e a minimizzare il dolore e le emozioni negative. Il riferimento è alle teorie incluse nel paradigma edonico¹² e il costrutto principale in questo ambito è quello del benessere soggettivo (SWB) nell'accezione data da Diener, cioè come una valutazione personale, in termini cognitivi e affettivi, sulla propria vita (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Rientrano in quest'ambito anche gli studi e gli interventi mirati alla comprensione dei meccanismi legati al piacere e della gratificazione. Secondo la Psicologia Positiva, l'eccessiva importanza attribuita alla ricerca effimera di piacere è motivo della crescente depressione a livello mondiale. In un mondo che crea dipendenza dalle soluzioni facili per ottenere felicità, che non richiedono nessuna abilità e nessuno sforzo, non c'è possibilità di sviluppare attitudini e virtù e di conseguenza diminuiscono drasticamente le opportunità di raggiungere una vita soddisfacente. Tuttavia è possibile, tramite appositi training, ottimizzare il piacere e trarne il massimo vantaggio possibile al fine del proprio personale benessere.

Il secondo dominio corrisponde alla vita impegnata (*engaged life*) che è basata sull'utilizzo e l'implementazione dei propri tratti positivi personali, costituiti da punti di forza del carattere e talenti. In questo ambito, che riflette il paradigma eudaimonico¹³, il principale oggetto di indagine è il benessere

¹² La concezione di benessere della Psicologia Positiva fa riferimento all'integrazione di due modelli teorici differenti, quello edonico e quello eudaimonico. La prospettiva edonica (Kahneman, 1999) riunisce il pensiero filosofico di Aristippo, Hobbes e De Sade e la teoria utilitaristica di Bentham, proponendo un'idea di benessere che coincide con la felicità soggettiva e dipende sia dal piacere fisico che da quello mentale. Il primo fa riferimento ai piaceri corporali che derivano dai sensi e posseggono la caratteristica di essere immediati e momentanei. Il fatto di essere soggetti a processi di abitudine e assuefazione ne limita l'utilità come fonte di felicità duratura, tuttavia essi possono contribuire ad alimentare lo sviluppo delle emozioni positive. I piaceri mentali, o superiori, sono invece più complessi, richiedono una certa dose di elaborazione cognitiva ed hanno spesso a che fare con la realizzazione di obiettivi. In questo ambito la ricerca si occupa, oltre che della misurazione del benessere soggettivo, della definizione di cosa rende piacevoli o spiacevoli le esperienze, di come funzionano le dinamiche relative alla scelta di obiettivi significativi e dei relativi tentativi di raggiungimento. A livello psicologico sono utilizzate come riferimento le teorie comportamentiste della ricompensa e della punizione e quelle relative alle aspettative cognitive sui risultati.

¹³ Il paradigma eudaimonico, intende il benessere come intrinsecamente legato alla realizzazione delle potenzialità, l'espressione delle virtù e il soddisfacimento di quei bisogni che portano allo sviluppo della natura umana, in una visione olistica dell'individuo. In termini operativi, il lavoro dei ricercatori fa riferimento ad alcune teorie specifiche

psicologico (PWB), come frutto dello sviluppo delle virtù elencate dal CSV, e del Flow o Esperienza Ottimale. Quest'ultimo è un costrutto proposto da Csikszentmihalyi (1990, 1991, 1996) e si riferisce ad un particolare stato di coscienza che si verifica quando una persona è totalmente coinvolta in una attività impegnativa in cui le proprie capacità sono portate al limite. Tale attività presenta un alto livello di gratificazione intrinseca e non è correlata di per sé con emozioni positive. La sua principale caratteristica viene individuata nel fatto di determinare una mancanza di emozioni accompagnata da una condizione di totale concentrazione, che porta alla temporanea perdita di coscienza o distacco dalla realtà. L'autore ipotizza che l'Esperienza Ottimale potrebbe essere quello stato necessario all'incremento delle nostre capacità psicologiche. Ricerche che utilizzano questo costrutto hanno dimostrato che gli adolescenti con elevato livello di Esperienza Ottimale riportano punteggi più elevati in tutte le categorie di benessere psicologico, a differenza di tutti quei giovani che scelgono il piacere immediato (Engeser, 2012).

L'ultimo dominio è quello della vita piena di significato (*meaningful life*), anch'essa riferita all'approccio eudaimonico e caratterizzata dal senso di appartenenza a servizi e istituzioni positive che rendono possibile l'esperienza di "servire qualcosa più grande di se stessi". Il tipo di appartenenza e di servizio, che le persone scelgono, può variare notevolmente. Alcuni preferiscono la famiglia o gli amici, altri una fede religiosa, altri ancora l'ambito lavorativo o un *hobby*. Spesso la scelta ricade su più ambiti che presentano aree di sovrapposizione. Alcuni studi (cfr., ad esempio, Debats, 1996; Compton, 2000; Kleftras & Psarra, 2012; Newcomb & Harlow, 1986) hanno dimostrato come la mancanza di significato nella vita e il conseguente senso di vuoto siano una delle principali cause della depressione e dell'abuso di sostanze. In questo ambito, il principale costrutto indagato è il significato, inteso come il senso che ogni individuo percepisce e attribuisce alla propria vita.

Questa nuova impostazione teorica ha fortemente agevolato e preparato il terreno per lo sviluppo di programmi di training individuale e collettivo che nell'ultimo decennio si sono ampiamente diffusi nell'ambito clinico della Psicologia Positiva.

Riportiamo alcuni esempi di protocolli e training ampiamente utilizzati.

Expressing Gratitude: due esercizi per sperimentare ed esprimere il senso di gratitudine

Questo training, la cui efficacia è stata "comprovata" da alcuni studi (vedi per esempio Emmons & McCullough, 2003) e per mezzo di un apposito questionario di misurazione (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), si pone come obiettivo l'incremento del senso di gratitudine nei confronti dei fatti positivi del passato attraverso una serie di esercizi che guidano la pubblica espressione di questo sentimento:

1. Scegli una persona importante del tuo passato, che abbia segnato una grande differenza positiva nella tua vita, e alla quale non hai mai espresso completamente la tua gratitudine. Scrivi una testimonianza di almeno una pagina prendendoti tutto il tempo necessario. Incontra la persona senza preavvertirla delle tue intenzioni e porta con te una versione della testimonianza da lasciargli in dono. Leggi il tuo scritto davanti a lei, lentamente, senza perdere il contatto visivo e lasciale il tempo di rispondere senza fretta. Ricordate insieme i fatti reali per i quali questa persona è per te così importante.

2. Dedica a questa attività 5 minuti ogni sera per due settimane (prima di lavarti i denti e andare a dormire). Prepara un quaderno riservando una pagina per ognuno dei quattordici giorni. La prima sera compila il test per la soddisfazione di vita (Diener et al., 1985) e quello della felicità generale (Lyubomirsky & Lepper, 1999), annotando il risultato. Di seguito pensa alle 24 ore precedenti e scrivi, su righe diverse, i cinque aspetti della tua vita per i quali ti senti maggiormente grato/a. Per esempio "essermi svegliato stamattina", "la generosità degli amici", "genitori meravigliosi", "la mia determinazione", "la salute", "il mio gruppo musicale preferito", ecc. Ripeti i test il quattordicesimo giorno e compara i risultati.

Il Protocollo del Perdono REACH

come quella dell'espressività personale (Waterman, 1993), la teoria del benessere psicologico (Ryff & Singer, 1998, 2000) e la teoria dell'autodeterminazione (Ryan & Deci, 2000).

Il protocollo del perdono (Worthington, 1998, 2001, 2005; Worthington & Drinkard, 2000) è basato sul presupposto che una modificazione volontaria dei ricordi del passato ne possa impedire ripercussioni e risonanze nel presente.

Si tratta di un processo in cinque fasi da attuare in interventi di gruppo, validato da studi cosiddetti controllati (McCullough et al., 1998):

1. **R (Recall)**. Rievocare il danno subito, nella forma più obiettiva possibile, senza pensare a chi ha arrecato il danno come ad una persona malvagia. Respirare profondamente mentre si rievoca l'evento.
2. **E (Emphasize)**. Cercare di comprendere il punto di vista della persona che ci ha danneggiato inventando una storia verosimile che egli potrebbe raccontare, se gli fosse data l'occasione.
3. **A (Altruism)**. Intendere il perdono come dono altruistico. Ricordare qualche occasione in cui siamo stati noi ad offendere gli altri e siamo poi stati perdonati. Il perdono è un regalo fatto non per interesse personale, ma a beneficio dell'altro.
4. **C (Commit)**. Redigere un certificato di perdono nel quale ci si impegna a perdonare pubblicamente. Questo certificato può assumere la forma di una lettera, di una canzone o di una poesia e viene condiviso con gli altri partecipanti.
5. **H (Hold)**. Fissare il perdono in forma definitiva con la consapevolezza che questo non significa dimenticare. I ricordi dell'offesa subita rimangono, ma questi non dovranno più produrre emozioni negative. La rilettura periodica del certificato di perdono può aiutare nei momenti di difficoltà.

Savoring: cinque tecniche per godere al meglio dei piaceri

- Condividere le esperienze piacevoli con altre persone.
- Imprimere il momento piacevole nella memoria.
- Auto-elogiarsi.
- Acuire la percezione (concentrandosi su certi elementi ed escludendone altri).
- Raccogliersi in se stessi.

Incremento dell'ottimismo (Modello ABCDE)

Martin Seligman ha approntato un test on-line (<http://www.stanford.edu/class/msande271/onlinetools/LearnedOpt.html>) attraverso il quale chiunque può verificare il proprio livello di ottimismo e dal quale è possibile ricavare anche informazioni sul proprio stile esplicativo e sulle due dimensioni fondamentali di cui si compone. L'autore ha predisposto anche un metodo comprovato per aumentare l'ottimismo e la speranza individuando e respingendo i pensieri negativi sul futuro. Questo training per sviluppare l'ottimismo è basato sulla possibilità di prendere le distanze dalle credenze e dai preconcetti negativi per il tempo necessario a verificarne la fondatezza e per confutarli attraverso un processo che prevede cinque passaggi fondamentali:

1. *Adversity*: effettuare una descrizione dettagliata di una situazione di avversità, attenendosi in modo obiettivo ai fatti.
2. *Beliefs*: annotare i pensieri che sono passati per la testa durante i fatti accaduti.
3. *Consequences*: registrare tutte le conseguenze delle proprie credenze annotando con precisione le emozioni e le reazioni che da esse sono scaturite. Interrogarsi sul senso delle reazioni e sulla loro coerenza con le emozioni provate.
4. *Disputation*: produrre prove a sostegno dell'inesattezza delle proprie convinzioni o generare credenze alternative da un punto di vista più ottimistico.
5. *Energization*: Scrivere alcune frasi esprimendo il modo in cui si percepisce cambiata la propria energia. Riflettere sulle nuove prospettive emerse e su come queste hanno modificato lo stato d'animo e i comportamenti.

La tecnica specifica finalizzata alla possibilità di confutare credenze e pregiudizi negativi prevede quattro diverse strategie:

1. Dimostrazione dell'inesattezza.
2. Generazione di pensieri alternativi con conseguente analisi della pluralità di cause.
3. Valutazione oggettiva delle reali implicazioni.
4. Riflessione sull'effettiva utilità delle credenze e dei pregiudizi e sulla possibilità di poterli modificare.

Ulteriori sviluppi

Negli ultimi anni, l'impostazione teorica relativa al benessere e alla felicità, è stata ulteriormente modificata. In effetti, la formula della felicità di Seligman, pur avendo consentito alla Psicologia Positiva di imporsi nell'ambito psicologico clinico internazionale, presenta un grosso limite legato alla modesta percentuale di incidenza (10%) delle circostanze di vita ai fini del benessere. Se l'area di influenza delle politiche sociali fosse così limitata, non si spiegherebbe il manifestarsi di un progressivo e stringente interesse da parte dell'ONU per le tematiche relative al benessere e alla felicità. Nella risoluzione 65/309 del 19 luglio 2011, l'ONU esorta gli stati membri a elaborare nuove misure e indicatori che tengano conto dell'importanza della ricerca della felicità e del benessere ai fini dello sviluppo, allo scopo di orientare le rispettive politiche nazionali. Felicità e benessere vengono definiti obiettivi e aspirazioni a carattere universale nella vita degli esseri umani in tutto il mondo e non possono essere trascurati in una visione più ampia, equa ed equilibrata del concetto di crescita economica. L'anno seguente con la risoluzione 66/281 del 28 giugno 2012, viene istituita la Giornata mondiale della felicità (fissata il 20 marzo) allo scopo di promuovere iniziative di educazione e sensibilizzazione pubblica sul tema. Sempre nel 2012 viene pubblicato il primo rapporto globale sulla felicità (Helliwell, Layard, & Sachs, 2012) commissionato dall'ONU in vista della *United Nations Conference on Sustainable Development* del 2012 (Rio+20, 2012)¹⁴. Nel 2013 il *Sustainable Developments Solution Network* delle Nazioni Unite pubblica il secondo rapporto globale (Helliwell, Layard, & Sachs, 2013). Il benessere, vi si sostiene, rivelandosi un oggetto di studio multidisciplinare, crea una connessione tra la scienza psicologica e quella economica¹⁵, determinando nuove opportunità di applicazione e intervento.

Seligman (2011), per non precludere alla Psicologia Positiva la possibilità di percorrere anche questa strada, propone allora una nuova teoria del benessere e un mutamento sostanziale del suo oggetto di studio. La felicità misurata attraverso la rilevazione del grado di soddisfazione per la propria vita, appare ora un oggetto troppo semplicistico e di minor pregnanza rispetto al più alto ideale del benessere duraturo che ne prende il posto. La nuova cornice teorica definisce il benessere attraverso il concetto di *Flourishing*, misura soggettiva di benessere multidimensionale che fa riferimento a 5 "pilastri" fondamentali: *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment/Achievement* rappresentati dall'acronimo PERMA. Insieme, ci assicura Seligman (2011), questi elementi formano il solido fondamento su cui possiamo "far fiorire la nostra vita" (p.1) (traduzione propria) conquistando la visione di un futuro più florido. Si augura, inoltre, assecondando la direzione intrapresa dall'ONU, che questi diventino quanto prima obiettivi essenziali per le politiche pubbliche. Vediamoli più da vicino:

- *Positive Emotion*. Le emozioni positive sono le componenti costitutive principali della felicità e del benessere. Sono legate al piacere (soddisfazione dei bisogni corporali, come mangiare, bere o dormire) o al godimento (dato da una stimolazione intellettuale o dalla creatività).
- *Engagement*. Il riferimento è al costrutto di *Flow* (Csikszentmihalyi, 1990, 1991, 1996) precedentemente illustrato e alla possibilità di coltivare attività e interessi affascinanti e coinvolgenti.

¹⁴ L'abbreviazione Rio+20 fa riferimento al fatto che la conferenza sullo sviluppo sostenibile di Rio De Janeiro del 2012 si è tenuta a distanza di 20 anni esatti dal Summit della Terra (*United Nations Conference on Environment and Development*), la prima conferenza mondiale dei capi di stato sul tema dell'ambiente e dello sviluppo sostenibile tenutasi nel 1992 nella medesima città brasiliana.

¹⁵ Ne è una conferma il fatto che nel 2002 il premio Nobel per l'economia viene assegnato allo psicologo israeliano Daniel Kahneman "per avere integrato risultati della ricerca psicologica nella scienza economica, specialmente in merito al giudizio umano e alla teoria delle decisioni in condizioni d'incertezza" (http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/economic-sciences/laureates/2002/index.html).

- *Relationship*. Poiché gli esseri umani sono individui sociali, bisognosi di contatti fisici ed emotivi con altre persone, il nucleo del benessere e della salute psicologica è costituito dalla possibilità di avere relazioni significative, profonde e positive che forniscano supporto ed emozioni positive.
- *Meaning*. Il significato, secondo Seligman, è ciò che scaturisce dal servire una causa o dal credere in qualcosa più grande di noi, dal sentirsi parte di una comunità o dalla convinzione di avere una missione nella vita.
- *Accomplishment/Achievement*. Realizzarsi, sentire di aver compiuto qualcosa nella propria vita, è un aspetto molto importante che influenza profondamente l'autostima e l'identità personale.

In una tale teorizzazione, sembrano passare in secondo piano, sia i riferimenti alle dimensioni ereditarie, sia le restrizioni relative alla possibilità di intervento sulle circostanze di vita. Pur riconoscendo l'esistenza di basi biologiche che predispongono alcuni più di altri alla rabbia, alla tristezza e all'ansia e che questi tratti possono essere solo migliorati, ma non eliminati del tutto, Seligman sostiene che la chiave per vincere il pessimismo è l'autodisciplina, la regina di tutte le virtù, che nella sua forma più estrema è intesa come grinta e definita come una combinazione di perseveranza e passione relative ad un obiettivo a lungo termine. Per ottenere buoni risultati, dunque, il talento e la dotazione naturale sono ben poca cosa, di fronte alle giuste strategie. Viene in questo modo apparentemente risolta una delle grandi contraddizioni della Psicologia Positiva il cui versante applicativo risultava teso nello sforzo di offrire obiettivi e strategie di intervento non perseguibili nella realtà e alimentate dalla proposta di dimensioni surrettizie di benessere, se messe al confronto con le "evidenze", scaturite dallo stesso ambito, relative alle dimensioni di predeterminazione genetica, ritenute responsabili del livello massimo di felicità raggiungibile da ogni singolo individuo.

Per quanto riguarda, invece, il nostro grado di influenza sugli eventi della nostra vita, si afferma che è senz'altro vero che in gran parte questi non possono essere controllati, ma con il giusto impegno, si sostiene, è possibile ottenere il controllo di ciò che di tali eventi pensiamo. A tale scopo Seligman ripropone la tecnica ABC (*Adversity-Beliefs-Consequences*) di cui si era già occupato in passato (Seligman, 1992) e ispirata all'omonimo modello di Albert Ellis (1991). Il presupposto alla base di questo approccio è che siano le credenze (*Beliefs*) relative ad una avversità (*Adversity*), e non l'avversità in sé, a causare i sentimenti che ne conseguono (*Consequences*). Le emozioni, in sostanza, non scaturirebbero dagli avvenimenti, ma da pensieri e convinzioni ad essi legate e, in questa prospettiva, tali credenze possono essere agilmente modificate.

Conclusioni: scenari futuri per la psicologia clinica

La diffusione dell'idea che la felicità sia il requisito fondamentale per una vita lunga e soddisfacente si accompagna alla convinzione che essa sia, proprio come specifica la Costituzione Americana, un diritto inalienabile di ogni uomo. Il riferimento però, così come emerge dalle ricerche che abbiamo esaminato, è ad una felicità universale, priva di connotazioni emotive soggettive e di implicazioni contestuali.

La prospettiva scientifica promossa e implementata nell'ambito della Psicologia Positiva contribuisce, infatti, a trasformare ogni generica richiesta di felicità, di benessere, di realizzazione di sé, in un obiettivo plausibile e scientificamente valido dell'intervento psicologico. Tutto ciò è in grado di modificare la qualità della domanda con cui la psicologia clinica si confronta, ma il vero problema è, dalla nostra prospettiva, che l'applicazione alla psicologia dei paradigmi scientifici su cui poggia la medicina, muove nella direzione di un sostanziale mutamento anche in ciò che concerne l'offerta della psicologia clinica.

Si ripropone il tema di una psicologia sospesa tra due differenti paradigmi concettuali che influenzano il modo in cui viene rappresentato e definito l'oggetto dell'intervento clinico e la prassi ad esso correlata (Grasso, 2010; Grasso & Stampa, 2014). Sembrano delinearci, in altre parole, "due anime dell'intervento psicologico" (Paniccia, Giovagnoli, & Giuliano, 2008), una caratterizzata da obiettivi conformistici, l'altra da obiettivi di sviluppo.

A questi due differenti modi di intendere la psicologia clinica corrispondono due figure professionali distinte che possono essere definite nei termini di uno psicologo clinico "problematizzatore" da una parte e di uno psicologo clinico "risolutore di problemi" dall'altra.

Il primo offre uno spazio di pensiero che consente al suo interlocutore di riconoscere la propria emozione invece di agirla, esplora la crisi di decisionalità che sostanzia la domanda e negozia obiettivi perseguibili in quel percorso, lungo e complesso, definito sviluppo della committenza. Dispone di una tecnica debole intesa come insieme di strumenti che consente la lettura di ciò che accade nella relazione, ma che non esaurisce il senso dell'intervento nel suo utilizzo (Cordella & Pennella, 2007). Persegue, inoltre, obiettivi generali di sviluppo che hanno a che fare con l'ampliamento della funzione di categorizzazione della realtà a fondamento della capacità decisionale.

Dall'altro versante, lo psicologo clinico "risolutore di problemi" mette a disposizione le sue competenze tecniche in un intervento dato a priori, guidato da un protocollo e da una tecnica forte che sostanzia il suo mandato sociale. Non si interroga sulla domanda, sul suo senso, sulla significatività del momento in cui essa viene formulata e sulle modalità con cui viene espressa, non istituisce un pensiero sul vissuto emotivo e sulla proposta relazionale messa in atto. Suggerisce percorsi di risoluzione, orientando le azioni in modo prescrittivo e senza mettere in discussione gli obiettivi se questi si adattano al ventaglio di offerte tecniche che ha a disposizione.

Lo psicologo clinico "problematizzatore" non ha molte opportunità di competere con il fascino seduttivo di chi promette rapida soluzione ai problemi contingenti. Poco importa se all'individuo non è stata restituita la più ampia capacità di valutare e decidere a proposito della propria vita o se il risultato ottenuto tramite un'attività manipolatoria basata sulla tecnica o sulla suggestione, contribuisce poco o nulla allo sviluppo generale dell'individuo medesimo. Le dimensioni culturali che sono alla base di una tale domanda di intervento sono orientate ad un risultato immediato e circoscritto alla richiesta, con la conseguente drastica riduzione di ogni possibilità di negoziare convinzioni e punti di vista se questi coincidono con quelle dimensioni di conformismo che costituiscono il collante della società.

L'allineamento a queste premesse ha garantito alla Psicologia Positiva la rapida conquista di una posizione privilegiata al cospetto di istituzioni ed agenzie governative. Inoltre, dando nuovo lustro scientifico al senso comune, essa si è assicurata il favore incondizionato di tutti coloro che, non sentendosi proprio così felici e soddisfatti come apparentemente sembra essere la maggioranza delle persone, sentono la necessità di correggere la propria condizione. D'altra parte, sono proprio le leggi del mercato ad insegnarci che l'immissione sul mercato stesso di nuovi prodotti, oltre ad essere vincolata ad un preventivo monitoraggio delle tendenze e dei gusti dominanti, impone nuovi bisogni e nuovi modelli prestabiliti per il loro soddisfacimento.

Un intervento concepito come un processo di conoscenza di fenomenologie complesse presuppone una competenza psicologica clinica intesa come capacità di usare categorie di pensiero che consentono l'analisi del rapporto individuo-contesto. Quella che si sta imponendo, anche grazie al contributo del nuovo paradigma psicologico che abbiamo esplorato, è invece una concezione di intervento che dà per scontata la conoscenza dei problemi portati all'attenzione dello psicologo e non è ancorata alle contingenze psicologiche delle persone e dei loro contesti. Utilizzando un'espressione di Fernández-Rios e Cornes (2009, p.10) la si potrebbe definire un "perversa manifestazione della realtà tecnica e strumentale della nostra cultura".

Bibliografia

- Achor, S. (2010). *The Happiness Advantage: The seven principles of Positive Psychology that fuel success and performance at work*. New York: Crown Publishing Group.
- Albee, G.W. (1998). Fifty years of Clinical Psychology: Selling our soul to the evil. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 189-194. doi:10.1016/S0962-1849(05)80021-6
- Biswas-Diener, R. (2012). *The courage quotient: How science can make you braver*. San Francisco: John Wiley & Sons.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Bradbury, T.N., & Fincham, F.D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107, 3-33.
- Bucay, H.A. (2009). Endorphins, Personality and Inheritance: Establishing the biochemical bases of inheritance. *Bioscience Hypotheses*, 2(3), 170-171.
- Cabanas, E., & Sánchez, J.C. (2012). Las Raíces de la Psicología positiva [The Roots of Positive Psychology]. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 172-182.
- Carli, R., & Panicia, R.M. (2010). Editoriale. Involuzione Culturale e Psicologia [Editorial]. *Rivista di Psicologia Clinica*, 2, 1-8.
- Compton, W.C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87, 156-160. doi: 10.2466/pr0.2000.87.1.156

- Cordella, B., & Pennella, A.R. (2007). *Costruire l'intervento in psicologia clinica* [Constructing intervention in Clinical Psychology]. Roma: Edizioni Kappa.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow*. New York: Harper.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Collins.
- Cutler, H.C. (1998). *The art of happiness*. London: Hodder & Stoughton.
- De Neve, J.E. (2011). Functional Polymorphism (5-HTTLPR) in the serotonin transporter gene is associated with subjective well-being: Evidence from a US nationally representative sample. *Journal of Human Genetics*, 56(6), 456-459.
- Debats, D.L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 503-516.
- Delle Fave, A. (2007). *La condivisione del benessere: Il contributo della psicologia positiva* [Sharing well-being: The contribution of Positive Psychology]. Milano: FrancoAngeli.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and well-being*, 3, 1-48.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C.R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.63-73). London: Oxford University Press.
- Diener, E., & Suh, E.M. (1999). National differences in subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Shwartz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology* (pp.434-450). New York: Russel Sage.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dodge, R., Daly, A.P., Huyton, J., & Sanders, L.D. (2012). The challenge of defining well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive Psychology in clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Ellis, A. (1991). The Revised ABC's of Rational-Emotive Therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive Therapy & Cognitive-Behaviour Therapy*, 9(3), 139-172.
- Emmons, R., & McCullogh, M. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 377-389.
- Engeser, S. (2012). *Advances in Flow Research*. New York: Springer.
- Fernández-Rios, L., & Cornes, J.M. (2009). A critical review of the history and current status of Positive Psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 7-13.

- Fincham, F.D., Hall, J.H., & Beach, S.R.H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future direction. *Family Relations*, 55, 415-427. doi:10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1
- Freund, M. (1990). Toward a Critical Theory of Happiness: Philosophical Background and Methodological Significance. *New Ideas in Psychology*, 1(85), 3-12.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Row.
- Gable, S.L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gibson, B., & Sanbonmatsu, D.M. (2004). Optimism, Pessimism and Gambling: The Downside of Optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 149-160. doi:10.1177/0146167203259929
- Grasso, M. (2010). *La relazione terapeutica* [The therapeutic relationship]. Bologna: Il Mulino.
- Grasso, M., & Stampa, P. (2014). *L'inconscio non abita più qui: Psicologia clinica e psicoterapia nella società dell'illusione di massa* [The unconscious does not live here anymore: Clinical Psychology and Psychotherapy in illusion of mass society]. Milano: FrancoAngeli.
- Hackney, C.H., & Sanders, G.S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43–55. doi:10.1111/1468-5906.t01-1-00160
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739. doi:10.1037/0022-3514.57.4.731
- Held, B.S. (2002). The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965-992. doi: 10.1002/jclp.10093
- Held, B.S. (2004). The negative side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46. doi: 10.1177/0022167803259645
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2012). *World Happiness Report*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Eds.). (2013). *World Happiness Report*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Holder, M.D., Coleman, B., & Wallace, J.M. (2008). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 Years. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-008-9126-1
- Iannella, G. (2009). L'azione anti-psicologica del senso comune [The anti-psychological common sense]. *Rivista di Psicologia Clinica*, 2, 165-180.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, D. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology* (pp.3-25). New York: Russel Sage.
- Kelley, B.S., & Miller, L. (2007). Life satisfaction and spirituality in adolescents. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 233–262.
- Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psychology*, 3(4), 337-345. doi: 10.4236/psych.2012.34048
- Kristjansson, K. (2012). Positive Psychology and positive education: Old wine in new bottles? *Educational Psychologist*, 47(2), 86-105.
- Lazarus, R.S. (2003a). Does the Positive Psychology Movement Have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109. doi: 10.1207/S15327965PLI1402_02
- Lazarus, R.S. (2003b). The Lazarus manifesto for Positive Psychology and Psychology in general. *Psychology Inquiry*, 14(2), 173-189. doi: 10.1207/S15327965PLI1402_04

- Lee, Y., Lyn, Y., Huang, C., & Fredrickson, B. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies, 14*(2), 571-590. doi: 10.1007/s10902-012-9343-5
- Levine, M. (2000). *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Association.
- Lilienfeld, S. (2009). Is Positive Psychology for every one? New research Raises Doubts. *Psychology Today*. Retrieved from: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-skeptical-psychologist/200906/is-positive-psychology-everyone-new-research-raises-doubts>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life you Want*. New York: Penguin.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155. doi: 10.1023/A:1006824100041
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and Neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1046-1053. doi: 10.1037/0022-3514.65.5.1046
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- May, R. (1961). *Existential psychology*. New York: Random House.
- McCullough, M., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112
- McCullough, M., Rachal, K., Sandage, S., Worthington, E., Brown, S., & Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in closer relationship: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586-1603. doi: 10.1037/0022-3514.75.6.1586
- McNulty, J.K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 770-783. doi: 10.1177/0146167211407077
- McNulty, J.K., Fincham, F.D., & Frank, D. (2012). The pitfalls of valence labels and the benefits of properly calibrated psychological flexibility. *American Psychologist, 7*(67), 89-96.
- McNulty, J.K., & Karney, B.R. (2002). Expectancy confirmation in appraisals of marital interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 764-775. doi: 10.1177/0146167202289006
- Michael, J. (2007). *Happiness and the art of being*. Scotts Valley: CreateSpace.
- Miller, A. (2008). A critique of Positive Psychology or “The new science of Happiness”. *Journal of Philosophy of Education, 42*(3), 591-608. doi:10.1111/j.1467-9752.2008.00646.x
- Morin, E. (1984). *Scienza con coscienza* [Science with Consciousness], (P. Quattrocchi Trans). Milano: FrancoAngeli (Original work published 1982).
- Moscovici, S. (2005). *Le rappresentazioni sociali* [Social representations]. Bologna: il Mulino (Original work published 2000).
- Myers, D.G., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American, 5*, 54-56.
- Nettle, D. (2005). *Happiness: The science behind your smile*. London: Oxford University Press.
- Newcomb, M.D., & Harlow, L.L. (1986). Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(3), 564-577. doi: 10.1037/0022-3514.51.3.564
- Norem, J.K. (2001). *The positive power of negative thinking*. New York: Basic Book.
- Norem, J.K., & Chang, E.C. (2002). The Positive Psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 993-1001. doi:10.1002/jclp.10094

- Paniccia, R.M., Giovagnoli, F., & Giuliano, S. (2008). Per una psicologia clinica dello sviluppo: La competenza a costruire contesti come prodotto dell'intervento [For a Clinical Psychology of development: The competence to construct contexts as the outcome of intervention]. *Rivista di Psicologia Clinica*, 1, 55-74.
- Pérez-Alvarez, M. (2012). Psicología Positiva: Magia Simpática [Positive Psychology: Sympathetic Magic]. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 183-201.
- Pérez-Alvarez, M. (2013). La Psicología Positiva y sus amigos: En evidencia [Positive Psychology and its friends: in evidence]. *Papeles del Psicólogo*, 34(3), 208-226.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: APA Press.
- Poseck, V.B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología [Positive Psychology: a new way of understanding Psychology]. *Papeles de Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: Una moda polemica [Positive Psychology : a polemic fashion]. *Clinica y Salud*, 17(3), 319-338.
- Rashid, T., Seligman, M.E.P., & Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Rogers, C.R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rusbult, C.B. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 32, 1055-1066.
- Ryan, R.M., & Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and "well-being". *American Psychologist*, 55, 66-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi:10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44. doi:10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Salvatore, S. (2006). Modelli della conoscenza ed agire psicologico [Models of knowledge and psychological action]. *Rivista di Psicologia Clinica*, 2-3, 121-134.
- Seligman, M.E.P. (1992). *Learned Optimism*. South Australia: Griffin Press.
- Seligman, M.E.P. (1999). The President's Address. (Annual Report). *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M.E.P. (2002). *The Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A new understanding of Life's Greatest Goals*. Australia: Random House.
- Shwarz, N. (1989). Mood Misattribution, and judgements of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Sibilia, L. (2009). Efficacia delle psicoterapie: Alcuni miti da sfatare [Efficacy of psychotherapy: Some Myths to dispel]. *Idee in psicoterapia*, 2(3), 123-139.
- Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1031
- Thomas, D., & Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 291-297. doi: 10.1037/0022-3514.59.2.291

- Ura, K., Alkire, S., Zangmo T., & Wangdi, W. (2012). *A Short Guide to Gross National Happiness Index*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies.
- Vaillant, G.E. (2003). Mental Health. *American Journal of Psychiatry*, *160*, 1272-1284. doi: 10.1176/appi.ajp.160.8.1373
- Waterman, A.S. (1993). Two conception of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 678-691. doi 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Weiss, A., Bates, T.C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, *19*(3), 205-210. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02068
- Wood, J.V., Perunovic, E.W.Q., & Lee, J.W. (2009). Positive Self-Statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, *20*(7), 860-866. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x
- Worthington, E.L., (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. In E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 107-137). Philadelphia: Templeton Foundation.
- Worthington, E.L., (2001). Unforgiveness, forgiveness and reconciliation and their implications for societal interventions. In R.G. Helmick, & R.L. Petersen (Eds.), *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy, and conflict transformation* (pp. 161-182). Philadelphia: Templeton Foundation.
- Worthington, E.L., (Ed.) (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E.L., & Drinkard, D.T. (2000). Promoting reconciliation through psychoeducational and therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, *26*, 93-101. doi:10.1111/j.1752-0606.2000.tb00279.x
- World Health Organization (1948). Constitution of World Health Organization. World Health Organization. Geneva, 1948. In: WHO, *Basic documents*. 40th ed. Geneva: Health Organization, 1994.
- Zagano, P., & Gillespie, C.K. (2006). Ignatian spirituality and Positive Psychology. *The Way*, *45*(4), 41-58.
- Zullig, K.J., Ward, R.M., & Horn, T. (2006). The association between perceived spirituality, religiosity, and life satisfaction: The mediating role of self-rated health. *Social Indicators Research*, *79*, 255-274. doi:10.1007/s11205-005-4127-5