

L'EUDAIMONIA NELLA PROPOSTA
DELLA PSICOLOGIA POSITIVA
DI MARTIN SELIGMAN

LIVIA BASTOS ANDRADE

Interdisciplinary **F**orum *on* **A**nthropology

DISSERTATIONES - 1

Vidimus et adprobavimus ad normam statutorum

Prof. Dr. Ioannes Andreas Mercado

Prof. Dr. Raphael Martínez

Imprimi potest

Prof. Dr. Ignatius Yarza

Decano della Facoltà di Filosofia

Dr. Emmanuel Miedes

Segretario Generale

Roma, 30-V-2018

Prot. n° 358/2018

Imprimatur

Vicariato di Roma

Roma, 11 luglio 2018

Redazione editoriale a cura di

Eleonora Pensabene Perez

© Copyright 2019 - Edizioni Santa Croce s.r.l.

Via Sabotino 2/A 00195 Roma

0645493637 - info@edusc.it

www.edizionisantacroce.it

ISBN 978-88-8333-797-0

PONTIFICIA UNIVERSITAS SANCTAE CRUCIS

FACULTAS PHILOSOPHIAE

Interdisciplinary Forum on Anthropology

Livia Bastos Andrade

**L'EUDAIMONIA NELLA PROPOSTA
DELLA PSICOLOGIA POSITIVA
DI MARTIN SELIGMAN**

*Thesis ad Doctoratum in Philosophia
totaliter edita*

ROMAE 2019

Indice

Introduzione	9
Cap. I Lo studio dell'eudaimonia	19
1. L'eudaimonia nella teorizzazione etica antica e moderna	21
2. Elementi metodologici e teoretici delle impostazioni etiche	28
3. Impostazioni e figure etiche nel secolo ventesimo	35
4. Il soggetto agente nelle teorizzazioni etiche di terza persona	40
5. Eudaimonia fra filosofia e scienze umane	51
5.1 Critiche provenienti dall'ambito filosofico analitico.....	52
5.2 Altri fattori da prendere in considerazione	60
6. La ripresa eudemonica in ambito filosofico.....	64
Cap. II Seligman e la Psicologia Positiva	71
1. Biografia professionale	71
2. Percorso accademico.....	76
3. Nascita e sviluppo storico della Psicologia Positiva	80
3.1 Definizione e origine	80
3.2 L'organizzazione	83
3.3 Positive Psychology Network.....	84
3.4 Informatica	84
3.5 I primi convegni	85
3.6 Summer Institute	85
3.7 Riviste e giornali specializzati	85
3.8 Premi e incentivi alla ricerca	86
3.9 Masters e corsi universitari.....	86
3.10 International Positive Psychology Association (IPPA)	87
3.11 Alcune attività mondiali e il network europeo	87
3.12 Pubblicazioni	88
4. Interlocutori e note distintive	90
4.1 Filosofia.....	91
4.2 Cultura e religione	92
4.3 Psicologia positiva e psicologia statunitense	95
4.4 Digressione sul bene e la corruzione umana.....	107
4.5 Note distintive della psicologia positiva.....	109
5. Critiche e sfide	113
5.1 Mancanza di riconoscimento	113
5.2 Efficacia e originalità.....	115
5.3 Problemi metodologici e scientificità	117
5.4 Focalizzazione sui lati positivi dell'esperienza umana.....	119
5.5 Problematiche concettuali, ambivalenze ed equivoci	123

Cap. III	Capisaldi della Psicologia Positiva.....	127
1.	Broaden and Build Theory.....	128
2.	Character Strengths.....	137
3.	Perdono	150
4.	Gratitudine	159
5.	Resilienza.....	164
6.	Mindsets.....	175
7.	Mindfulness	178
8.	Flow	187
9.	Active Constructive Responding (ACR).....	194
Cap. IV	Sviluppi preli allo studio dell'eudaimonia.....	199
1.	Introduzione agli sviluppi tematici di Martin Seligman	200
2.	L'impotenza appresa.....	202
3.	Lo stile esplicativo	211
4.	Ottimismo e pessimismo.....	212
4.1	Permanenza.....	212
4.2	Pervasività	214
4.3	Personalizzazione	215
5.	Ottimismo appreso	216
6.	Gli individui che non si arrendono.....	219
7.	Considerazioni critiche	222
7.1	Ottimismo e distorsione della realtà	222
7.2	Ottimismo flessibile e teoria dell'azione	229
7.3	Valutazione della padronanza dell'agente	235
7.4	Validità del modello dell'ottimismo appreso	236
8.	Lo studio della depressione.....	240
8.1.	Un approccio cognitivo alla depressione	241
8.2	Tipi di depressione.....	243
8.3	Il modello scientifico per la depressione	248
8.4	Rapporto fra depressione e pessimismo	252
8.5	Terapia contro la depressione	255
8.6	La ruminazione	257
8.7	Il passaggio verso l'eudaimonia	260
Cap. V	Dalla depressione al flourishing	261
1.	Authentic Happiness	264
1.1	La formula della felicità	267
1.2	La costruzione della felicità.....	281
1.3	Considerazioni critiche	287

2. Human Flourishing	292
2.1 Un nuovo modello per il benessere	298
2.2 Le due teorie a confronto.....	306
2.3 Diversi approcci al benessere	313
2.4 Il benessere: inquadramento teorico e ricaduta pratica.....	317
2.5 Considerazioni critiche	323
3. Considerazioni sull'eudaimonia.....	325
3.1 Distinzione tra benessere edonico e eudaimonico	328
3.2 Eudaimonia classica e psicologia positiva.....	334
3.3 Considerazioni critiche	347
Conclusioni	351
Annexo 1: Virtù e punti di forza	367
Annexo 2: Il modello ABCDE, esercizio cognitivo.....	373
Bibliografia	375

Introduzione

Il mondo moderno condivide ampiamente l'affermazione secondo la quale è in nostro potere trovare la felicità. Tuttavia, il tema della ricerca di un'esistenza felice non è nuovo. Dall'antichità a oggi è da sempre presente nella storia del pensiero e nella vita degli uomini, anche se nel corso dei secoli, il suo significato non è stato precisamente lo stesso, anzi, è variato in modo significativo¹. Nei nostri giorni, basta visitare il sito di *Amazon* per imbattersi in una miriade di titoli eccentrici. Sono diverse le pubblicazioni religiose e laiche che escono dalle case editrici occidentali e promettono di avviare il lettore nella strada verso la felicità. Dalle "14.000 mille cose di cui essere felici" (*14,000 Things to Be Happy About*), ai "Piccoli passi per la felicità" (*Baby Steps in Happiness*) o la "Felicità per le sole donne nere" (*Black Women Only*), la "Felicità per i gay" (*Gay Happiness*), la "Felicità senza morte" (*Happiness Without Death*) e senza sesso (*Happiness Without Sex*), la "Felicità assoluta" (*Absolute Happiness*), la "Felicità eterna" (*Everlasting Happiness*), i "52 elenchi per la felicità" (*52 Lists for Happiness*), "La cucina di Maine" (*Kitchen in Maine*), "La gioia di bere" (*The Joy of Juicing*), "La gioia di non lavorare" (*The Joy of Not Working*), "La gioia di perdere peso" (*The Joy of Weight Loss*) e la gioia di praticamente tutto ciò che si può immaginare, fino a "Trovate la felicità in tutto ciò che fate" (*Find Happiness in Everything You Do*). Senza dimenticare che "La felicità è una scelta" (*Happiness Is a Choice*) e, per alcuni, è anche "Una scelta per adolescenti" (*Happiness Is a Choice for Teens*)². Insieme a Darrin McMahon, possiamo opinare che la diffusione di questi titoli è segno che non tutto va bene nelle nostre società. "Questo disperato desiderio di sensazioni piacevoli – questa frenetica, folle ricerca – non è forse un sintomo dello svanire del senso, o della fede in un senso, in altri fini?"³.

Julia Annas e Giuseppe Abbà considerano che l'impostazione filosofica moderna ha lasciato fuori dalla ricerca etica lo studio della felicità. Questo è diventato un'appendice rispetto alla teorizzazione morale e ha migrato nella letteratura popolare di autoaiuto. McMahon tuttavia rileva che l'età moderna ha portato con sé un interesse crescente sul tema della felicità. Risulta che, partendo dallo studio scientifico della depressione e da una nuova idea dell'uomo e delle sue aspettative terrene, si è allora verificato il sorgere di un'abbondante e svariata

¹ Cfr. D. M. MCMAHON, *Happiness: A History*, Atlantic Monthly Press, New York 2006; trad. it. D. M. MCMAHON, *Storia della felicità: dall'antichità a oggi*, Garzanti, Milano 2007, pp. 25–29.

² Cfr. MCMAHON, *Storia della felicità*, cit., pp. 526–28.

³ Cfr. *Ibid.*, p. 529.

letteratura sull'argomento. Michael Walzer è arrivato a suggerire brevemente che "forse la felicità è solo la versione secolarizzata della gioia religiosa"⁴.

Quindi, innanzitutto viene da chiedersi, la felicità è infine una "massiccia presenza" o la "grande scomparsa" nel pensiero moderno? C'è contraddizione tra quel che affermano Annas e Abbà, da un lato, e McMahon dall'altro? Forse no. Può darsi che le due tesi siano entrambe ammissibili e perfettamente compatibili perché esse colgono aspetti diversi del fenomeno. McMahon segnala una crescita dell'interesse e della letteratura sull'argomento della felicità durante l'età moderna. Annas e Abbà non sottolineano tanto come si parli molto o poco della felicità durante tale periodo, quanto piuttosto come il discorso sulla felicità sia stato emarginato nel campo della filosofia morale a causa della sua impostazione. Il nocciolo della loro argomentazione è appunto il ruolo che la felicità può giocare o meno all'interno di una proposta etica, al momento della sua teorizzazione. Dall'altra parte, lo stesso McMahon, della mano di André Comte-Sponville, avverte il fatto che l'argomento a lungo centrale nella tradizione filosofica resti "quasi completamente abbandonato dai filosofi contemporanei, o almeno da quelli che hanno dominato la seconda metà del secolo XX", sia un'ironia significativa. Il primo capitolo di questo studio affronta tale questione⁵.

Negli ultimi anni del secolo XX però, segnalano Abbà, Annas e Corey Keyes, c'è stato un cambiamento in ambito filosofico che ha coinciso con un interesse crescente per il tema della felicità in ambito psicologico, specialmente fra i rappresentanti della psicologia positiva. Questo ci porta all'argomento della presente ricerca: *L'eudaimonia nella proposta della psicologia positiva di Martin Seligman*. Il movimento, nato negli Stati Uniti alla fine degli anni Novanta – che oggi si autodefinisce una disciplina complementare alla psicologia scientifica – ha posto la promozione del benessere come il suo compito prioritario.

Ma cos'è questa psicologia positiva? Cosa cerca di offrire alle scienze sociali? In ciò che fanno, emergono dei punti di contatto con l'etica classica o degli spunti per la riflessione morale? La presente ricerca costituisce, innanzitutto, un lavoro esplorativo sulla psicologia positiva. Essa mette a disposizione del lettore alcune delle principali tematiche empirico-esistenziali sviluppate al suo interno negli ultimi venti anni: la resilienza, le virtù, le emozioni positive, le esercitazioni, il carattere e i suoi punti di forza.

Infatti, nell'ambito della psicologia educativa, pochi anni fa, Kristján Kristjánsson (2012) chiedeva: c'è qualcosa di nuovo nella proposta della psicologia

⁴ M. WALZER, *Exodus and Revolution*, Basic Books, 1985, p. 106 ss., in MCMAHON, *Storia della felicità*, cit., p. 557.

⁵ A. COMTE-SPONVILLE, *Le bonheur, désespérément*, Éditions Pleins Feux, Paris 2000, p. 10, in MCMAHON, *Storia della felicità*, cit., p. 530.

positiva oppure c'è qualcosa in essa che sia valido? Dopo aver analizzato diversi dei suoi contributi, l'autore avanza la seguente proposizione:

In un articolo di rivista come questo, in genere, si stimola la gente ad andare verso la nuova direzione e si fornisce delle prove che assicurano che tale direzione sia promettente e che non ci sia ancora abbastanza gente lavorando lì. Al momento, io soltanto posso dire che molte persone sembrano già essere orientate verso l'educazione positiva, ma che ancora non è stato sufficientemente accertato se il bene nella psicologia positiva sia qualcosa di nuovo o se il nuovo lì sia buono⁶.

Allo stesso tempo, Kristjánsson conclude la sua valutazione mettendo a disposizione del pubblico un'interessante chiave di lettura:

Qualcuno ha detto una volta che è una prerogativa dell'immigrante quella di amare il suo nuovo paese con una tale mancanza di cinismo che sarebbe da ritenersi impossibile per un nativo. Gli psicologi positivi si rendono conto che loro spesso coprono dei vecchi terreni e arrivano a soluzioni che i nativi considerano "corny" (Peterson, 2006). Io vedo questo come il loro vantaggio piuttosto che come il loro svantaggio. Se in tale modo, loro producono degli interventi educativi che fanno della scuola un posto di lavoro più felice – anche se si tratta di interventi riciclati e riadattati, o nient'altro che vino vecchio in bottiglie nuove – allora la loro missione non è stata inutile⁷.

Ebbene, il *focus* in questo studio non è tanto quello della "novità" della loro proposta – anche se, man mano che si avanza, qualche altro nuovo contributo verrà fuori – ma sì quello di conoscere ciò che c'è, i limiti che emergono e quello che è in processo. Inoltre, viene messo in evidenza che, al giorno d'oggi, il discorso eudaimonico è sviluppato anche al di fuori dell'ambito della filosofia morale. Ma come? In quali termini? La presente ricerca, dopo aver considerato il ruolo dell'eudaimonia nel pensiero filosofico dell'antichità, passa allo studio del pensiero di Seligman e consegna al lettore la sua evoluzione per culminare nella nascita della psicologia positiva e nello studio della felicità intesa come *flourishing*. L'eudaimonia all'interno della psicologia positiva viene paragonata all'eudaimonia classica, in modo tale da rendere evidente delle similitudini e dei punti di contatto e, al tempo stesso, rintracciare delle differenze. In sintesi, in un primo momento

⁶ K. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles?*, «Educ. Psychol.» 47/2 (2012), p. 103.

⁷ *Ibid.*; C. PETERSON, *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, New York 2006, p. 29.

viene offerto un approccio introduttivo al tema. Si tratta di una presentazione che intende essere aderente alla proposta di Seligman e collaboratori, in modo tale da fornire un'idea precisa e dettagliata, sebbene non esaustiva, del loro contributo, ancora oggi in permanente sviluppo. In un secondo momento, sono messe a fuoco le proposte di felicità sviluppate da Seligman in *Authentic Happiness* e *Flourish*, in modo tale da favorire il dialogo interdisciplinare fra psicologi e filosofi morali⁸.

Si ha come premessa la convinzione ragionevole che la filosofia può offrire un contributo originale – appunto in quanto filosofico – che viene ad arricchire e ampliare le discussioni in corso sul *flourishing*. L'interlocuzione filosofica è qui sostenuta da elementi presenti all'interno del pensiero classico, sia etico che antropologico, avendo come sfondo la teoria etica delle virtù che parte dal punto di vista del soggetto agente e lo considera in modo prioritario ma non esclusivo. "Etica di prima persona" e "psicologia scientifica" s'incontrano in quello che si augura possa essere un contributo al loro dialogo. Vediamolo passo per passo.

Il capitolo uno, dedicato allo studio dell'eudaimonia, ha degli scopi di tipo contestuale, metodologico e sistematico. Non tratta direttamente della psicologia positiva. Offre piuttosto, in base alle ricerche di Annas, Abbà, Pierre Hadot, Enrico Berti, Ignacio Yarza, tra gli altri, una cornice storica e delle considerazioni epistemologiche e metodologiche che cercano di giustificare l'approccio etico adottato in questo studio: l'etica delle virtù. Anche si cerca di identificare il ruolo svolto dalla felicità per la teorizzazione etica. Perché, e in quali termini, lo studio della felicità ha un ruolo insostituibile nella filosofia morale?

Il capitolo due è di natura storica. Offre una biografia accademico-professionale di Seligman e presenta al lettore la psicologia positiva: la sua nascita, lo sviluppo nel corso del tempo, l'organizzazione interna, le attività e iniziative sostenute e alcuni dei suoi presupposti. Presenta uno sfondo che, anche se limitato, consente di situare minimamente la psicologia positiva all'interno della psicologia scientifica statunitense. Inoltre, in questo capitolo, si cerca di individuare le principali critiche che sono state rivolte globalmente al contributo del movimento. Le critiche specifiche dirette all'eudaimonia saranno invece trattate nel capitolo cinque. I capitoli tre, quattro e cinque affrontano, da tre angoli diversi, lo studio della felicità all'interno del pensiero di Seligman. Kristjánsson avverte, infatti, che non è ancora molto chiaro se l'apporto della psicologia positiva rimarrà limitato a dei contributi specifici o se esso avrà una natura globale, più comprensiva, dove si

⁸ M. E. P. SELIGMAN, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Free Press, New York 2011; trad. it. M. E. P. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, Anteprima, Torino 2012; M. E. P. SELIGMAN, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Simon & Schuster, New York 2002; trad. it. M. E. P. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupfer, Milano 2010.

sostenga una teoria oggettiva sulla felicità che possa essere portata in ambito educativo, senza frammentarsi in contribuzioni circoscritte. Sebbene non scarti la prima possibilità, Kristjánsson osserva degli indicatori favorevoli alla seconda possibilità, come la pubblicazione di *Flourish*⁹. Nel dubbio, il presente studio affronta entrambi i contributi. Nel capitolo tre, sono presentati i capisaldi della psicologia positiva, che potrebbero costituire degli apporti puntuali al tema del benessere e della felicità nel caso Seligman e colleghi non riescano a far reggere una proposta più comprensiva. È un capitolo più psicologico che filosofico. Il lettore che sia già avvezzo alle ricerche concernenti tali argomenti in psicologia e che sia più interessato alle discussioni filosofiche potrebbe passare direttamente ai capitoli quattro e cinque. Il capitolo quattro, seguendo il metodo genetico-storico sulla scia di Abbà, presenta il percorso che Seligman ha compiuto fino ad arrivare alla proposta della psicologia positiva e allo studio della felicità. Infine, il capitolo cinque spiega specificamente il passaggio dallo studio della depressione allo studio dell'eudaimonia; espone e approfondisce le proposte teoriche formulate dall'autore in *Authentic Happiness* e *Flourish* e discute la loro portata.

È bene sottolineare come questo studio debba fare i conti con il problema dell'autore vivo e con una grande quantità di temi e termini non ancora del tutto definiti, come per esempio, lo stesso concetto di “positivo”. Cos'è il positivo nella psicologia positiva? In un grande sforzo di sistematizzazione concettuale, come è stata *The Encyclopedia of Positive Psychology* (2009), questa voce non compare nonostante ci siano lì circa una ventina di voci che fanno uso del termine “positive”. Brevemente, si può asserire che il positivo nella psicologia positiva non ha a che fare né con il positivismo classico (Comte), né con il positivismo logico né con il precedente “movimento del pensiero positivo”, anche se con quest'ultimo qualche punto di contatto ce l'ha. Inoltre, Seligman argomenta in *Flourish* che per spiegare la psicologia positiva urge un ripensamento radicale della positività e del concetto di *flourishing*. Non si sa quindi dove tale movimento (o disciplina) arriverà. Un primo sforzo nella linea di chiarire ciò che sia questa “positività” è in sviluppo da James Pawelski. In due articoli del 2016, l'autore procede a realizzare un'analisi descrittiva e un'altra normativa del “positive in positive psychology” e rintraccia nei testi fondamentali della psicologia positiva ben sei significati discreti del termine in conflitto tra loro. La sua analisi ha un carattere iniziale e costituisce un invito alla discussione del tema¹⁰.

⁹ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 86–105.

¹⁰ Cfr. J. O. PAWELSKI, *Defining the 'Positive' in Positive Psychology: Part I. A Descriptive Analysis*, «J. Posit. Psychol.» 11/4 (2016), pp. 339–56; J. O. PAWELSKI, *Defining the 'Positive' in Positive Psychology: Part II. A Normative Analysis*, «J. Posit. Psychol.» 11/4 (2016), pp. 357–65. La nota 53 del quarto capitolo tratta del “movimento del pensiero positivo”, pp. 217–18.

Cercando di arginare tali difficoltà, il tema sulla definizione di “positivo”, anche se centrale, è stato qui messo fra parentesi. È stata una mia decisione quella di non includere questa diatriba nel presente studio di etica applicata. Non è sembrato opportuno trattare qualcosa che finora gli stessi fautori della psicologia positiva non hanno affrontato compiutamente. Ciò che si può affermare, e che sarà messo in luce in diversi momenti di questo studio, è che la psicologia positiva ricerca e promuove le situazioni e gli atteggiamenti mentali dei singoli che rendono più agevole la loro vita. Nella volutamente ambigua formulazione “più agevole” rientrano qualità e circostanze che consentono di condurre una vita longeva, sana, stabile e gratificante, in un contesto molto aderente alle discussioni di *Etica Nicomachea I*. Infatti, la “psicologia positiva” è stata definita come:

(...) lo studio scientifico del funzionamento umano ottimale. Ha lo scopo di scoprire e promuovere i fattori che permettono agli individui e alle comunità di prosperare. Il movimento della psicologia positiva rappresenta un nuovo impegno, da parte di psicologi di ricerca, per focalizzare l’attenzione sulle *fonti della salute psicologica*, superando in questo modo l’accento precedente sulle malattie e sui disturbi¹¹.

Conviene anche sottolineare subito che nei testi di psicologia positiva non si trovano definizioni chiare su “cosa rende positiva” una qualità personale o una situazione, tranne il fatto che esse fanno *stare o sentirsi bene*. Vale a dire non c’è una definizione del bene, che è sottintesa, come nella medicina può essere la salute. Questa lacuna, che non sarebbe accettabile in un trattato filosofico, indica anche delle mancanze dal punto di vista antropologico e della teoria dell’azione. Ciò significa che gli elementi di “filosofia della persona” normalmente non sono espliciti, anche se si fa uso di un linguaggio che potrebbe essere definito filosoficamente con maggiore precisione. Si pensi, ad esempio, alle nozioni classiche di volontà, ragione e libertà¹².

In questo studio, ci si confronterà continuamente con la prima questione, ammettendo in linea di massima il punto di partenza, cioè che gli aspetti positivi che si cerca di studiare e promuovere sono tali perché promuovono il benessere delle persone. Sui contenuti di questo benessere si troveranno dettagliate analisi e valutazioni. Non ci si soffermerà invece sulle possibilità di ricavare un’antropologia filosofica a partire dalla ricerca dei gruppi di collaborazione che

¹¹ M. CSIKSZENTMIHALYI – B. FREDRICKSON – K. RATHUNDE – K. SHELDON, *Manifesto Akumal* (1999) [<https://ppc.sas.upenn.edu/sites/ppc.sas.upenn.edu/files/Positive%20Psychology%20Manifesto.docx>], consultato il 10/6/2016.

¹² J. A. MERCADO, *Introduzione* (5/9/2017). Ringrazio J. A. Mercado per la sua cordiale disponibilità e per tutti gli spunti offerti durante lo scambio email avvenuto in tale data.

girano intorno alla psicologia positiva. Non si prova neanche a fare un confronto sistematico con una filosofia dell'uomo più completa, che avrebbe richiesto un lavoro impostato diversamente con due momenti di sviluppo: l'elaborazione dell'antropologia dietro alla psicologia in questione e la presentazione critica di un modello più comprensivo.

Questa ricerca intende focalizzarsi sugli aspetti più sviluppati della proposta di Seligman. Sebbene essi non siano nemmeno del tutto definitivi, appaiono comunque più consolidati. Si noti che, nonostante ciò, il fatto che si tratti di un autore vivo comporta inevitabilmente il carattere alquanto provvisorio dei suoi scritti. Oltretutto quel che accade con qualsiasi autore ancora in esercizio, assume una sfumatura particolare nel caso di Seligman. Quando gli è stato chiesto, durante un'intervista, come si spieghino la sua grande quantità di pubblicazioni e, al tempo stesso, la mancanza di energia da lui lamentata, Seligman ha risposto che ci sono diverse ragioni ma "una delle cose che mi permettono di essere prolifico è che sono molto avventuroso e ho molte idee diverse. Tutti gli anni sparo dieci idee e una o due funzionano davvero"¹³. In altre parole, sulla scia di Karl Popper e in modo pragmatico, ogni anno egli sottopone alla prova una decina di idee e vede quali resistono. Finora si sa che abbiamo a che fare con due teorie sulla felicità, ma non si sa se ci sarà, in prospettiva, anche un Seligman I e II. Il presente studio ha quindi la peculiarità di aver lavorato su proposte in via di sviluppo che possono ancora essere revocabili e riformulate dallo stesso autore. Al "problema" dell'autore vivo e della mancanza di definizione del positivo e di altri concetti basilari, si aggiunge la questione relativa alla grande quantità di pubblicazioni e alla diversità di autori che integrano la psicologia positiva. Infatti, la presente ricerca si focalizza su Seligman e sulla sua proposta. Non si tratta, neanche da lontano, di uno studio complessivo di tutti gli autori – nemmeno degli autori più rilevanti – della psicologia positiva. I vari contributi saranno studiati nella misura in cui la proposta di Seligman li chiama in causa per formulare la sua proposta eudemonica¹⁴.

Un'altra questione che vale la pena chiarire concerne la concezione di base che sostiene e orienta la presente ricerca di etica applicata. L'autore scelto è uno scienziato, uno psicologo. E questo è così non perché la presente ricerca condivida alcun pregiudizio positivista, non perché si pensi che la filosofia debba ridursi a

¹³ L. GARCIA-VEGA REDONDO, *Análisis psichistorico de la obra de Martin E.P. Seligman*, Tesi di dottorato, Universidad Complutense de Madrid, Madrid 2010, p. 343.

¹⁴ Ma c'è qui un lato molto positivo, che è poter dialogare con l'autore studiato. Ringrazio Martin Seligman per la sua grande disponibilità e per tutti gli spunti offerti durante gli scambi email avvenuti fin dal 2012. Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *About the Concept «Happiness»* (8/8/2012); M. E. P. SELIGMAN, *Eudaimonia and Philosophical Background of Positive Psychology* (4/3/2015); M. E. P. SELIGMAN, *Important Influence on Your Thought* (7/5/2017).

fare una glossa o un mero commento delle scienze. Infatti, non si condivide il pregiudizio epistemologico secondo il quale la scienza costituisce l'unica fonte di conoscenza rilevante. La scelta di uno psicologo per uno studio di filosofia morale non è una carta di rinuncia al suo ruolo, un cedere il posto. È una scommessa per il dialogo e per l'interdisciplinarietà, uno sforzo per allargare l'orizzonte della razionalità, mettendo insieme scienza e filosofia affinché ambedue possano fiorire. “Anche la ragione pratica, sulla quale si fonda la conoscenza propriamente morale, è ragione in senso pieno e non solo espressione di stati d'animo soggettivi, privi di valore conoscitivo”¹⁵. Come già menzionato, alcuni autori hanno avvertito un certo occaso della filosofia morale rispetto alle tematiche della vita personale e il riempimento di questo vuoto da parte della psicologia, considerata una sua rivale. Tuttavia, a mio avviso, il problema non è che la psicologia si interessi del tema, la preoccupazione è piuttosto che la filosofia si disinteressi dello stesso, ossia faccia un passo indietro, guardando altrove, limitandosi alle questioni di etica politica. Come si può vedere dalla scelta tematica del presente studio, l'interesse filosofico per il soggetto e per i temi etici personali c'è. Un'etica o una teoria dell'azione che non considerino il soggetto agente in profondità restano per forza mancante.

Perché Martin Seligman e la psicologia positiva? Senz'altro Seligman e gli altri autori della psicologia positiva portano nello scenario accademico contemporaneo la riflessione classica sull'eudaimonia. Inoltre, Kristjánsson si riferisce alla psicologia positiva come alla vetta empirica dell'etica delle virtù. Sarebbe strano se un approccio filosofico di radice aristotelica o tomista – non idealista, non formalista e non apriorista – chiudesse gli occhi all'aspetto empirico¹⁶. Ma ecco sorgere qui una questione epistemologica. Dal punto di vista della teorizzazione etica, come ricevere il contributo della psicologia scientifica all'interno della filosofia morale? Ovviamente, *in primis*, si tratta di non confondere le diverse prospettive. Queste vanno prese in considerazione e comprese nella loro portata. La morale è irriducibile alla psicologia, la psicologia e la filosofia sono, a loro volta, irriducibili alla biologia, così come la biologia è dal canto suo irriducibile alla fisica o alla chimica. Tuttavia, questi elementi non sono sufficienti per stabilire i rapporti fra la psicologia scientifica e l'etica o la psicologia morale¹⁷. Serve una proposta epistemologica. Infatti, nella voce *Orientamenti di etica del secolo XXI*, Eugenio Lecaldano indica che: “il diffondersi della consapevolezza di quanto fosse da ritenere illusoria la pretesa di fare procedere le etiche applicate sulla strada sicura della scienza ha dunque reso nuovamente attuale una riflessione critico-filosofica sulla natura propria delle

¹⁵ J. RATZINGER, *Svolta per l'Europa?: chiesa e modernità nell'Europa dei rivolgimenti*, San Paolo Edizioni, Cinisello Balsamo 1992, pp. 27–28.

¹⁶ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., p. 90.

¹⁷ Cfr. J. J. SANGUINETI, *Introduzione alla gnoseologia*, Le Monnier, Firenze 2003.

questioni etiche”¹⁸. Secondo l’autore, “sono dunque tornate di attualità domande centrali *su che cosa sia l’etica, quali siano le procedure argomentative adeguate in questo campo e il rapporto che gli interrogativi etici hanno con le conoscenze e acquisizioni scientifiche*”¹⁹. Se la sua analisi è corretta, c’è nell’oggi della filosofia morale la necessità di lavorare il rapporto fra etica e scienza o almeno di discutere la sua possibilità.

Il presente studio non formula una proposta complessiva di abbinamento fra i due ambiti epistemologici. Tuttavia, intende delimitare bene una questione. Abbà ritrova problematica la scelta di Hobbes di fare etica a partire dalla psicologia. In tale scelta, secondo l’autore, si trova lo sbaglio madornale della filosofia morale moderna: tagliare l’etica sulla misura della psiche del soggetto²⁰. E questo studio, si badi bene, non condivide l’approccio scelto da Hobbes. Anzi, si pone agli antipodi. Non intende ridurre l’etica alla psicologia del soggetto, ma vuole trovare l’etica nella psicologia. Nel “così come siamo” non si trova forse anche una spinta, un desiderio, uno scatto di “essere bene” o di “essere meglio”?

Abbà trova problematica la scelta di Hobbes di fare etica a partire dalla psicologia. Ma forse il problema è anche un altro. Lo sbaglio non è stato soltanto sostituire la prospettiva etica (*telos*) con quella psicologica, contraccambiarle come ha fatto Hobbes. Il problema è stato anche svuotare la psiche del suo *telos*, avere la pretesa di capire la psiche senza il suo orizzonte. Hobbes non è un problema soltanto per l’etica, lo è anche per la psicologia. Egli non solo ha tagliato l’etica sulla misura della psiche del soggetto, ha anche mutilato la psiche. Questo è l’altro lato della medaglia del problema che Abbà ha individuato.

Come indica Berti, Cartesio ha lanciato il progetto moderno in generale ma non ha sviluppato su tale base né una proposta etica, né una proposta politica né una proposta economica, né un nuovo approccio al diritto. Lo hanno fatto invece Baruch Spinoza (etica), Thomas Hobbes (politica), William Petty (economia) e Samuel Pufendorf (diritto). Costoro sono accomunati dal proposito di sviluppare le loro teorie in modo deduttivo e necessario, secondo il metodo matematico. Hobbes ha posto un soggetto refrattario alla morale all’inizio della sua argomentazione. Ma questa è una sua ipotesi: la psiche dell’*homo homini lupus*, refrattaria al bene non utilitario, è una sua creazione che viene messa alla base di una catena ipotetico-deduttiva. Tuttavia, come sottolinea Berti, questo approccio manca di validità

¹⁸ E. LECALDANO, *Orientamenti dell’etica in «XXI Secolo»* (2009) [http://www.treccani.it/enciclopedia/orientamenti-dell-etica_%28XXI-Secolo%29/], consultato il 18/8/2017.

¹⁹ *Ibid.*

²⁰ Cfr. G. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?: ricerche di filosofia morale I*, LAS, Roma 1996, pp. 104–7.

epistemologica per il compito che pretende realizzare²¹. Infatti, è inficiato dal riduzionismo metodologico che mutila l'oggetto e trascura nella sua trattazione gli aspetti più ardui ma anche più interessanti della conoscenza sul mondo reale. Adoperando il criterio di Charles Taylor, possiamo affermare che il modello hobbesiano, benché diffuso, non supera la prova di miglior resoconto etico-antropologico (*the best Account principle*)²².

La strada empirica percorsa da Seligman permette di ricondurre, dall'interno della psicologia scientifica, il *telos eudaimonico* e le virtù alla psiche del soggetto. Infatti, nel suo pensiero, l'orizzonte teleologico e le virtù sono elementi centrali intorno ai quali si articola la promozione del *flourishing*. Questo è importante poiché quanto più una spiegazione psicologica si avvicina a "chi siamo", più essa è compatibile con l'etica della vita buona. La virtù morale non è spontanea e, in questo senso, non è naturale, non cresce senza sforzo, ma non è neanche violenta, ossia non costituisce in partenza un danno o un'intima violazione dei dinamismi psicologici del soggetto anzi, è bella.

²¹ Cfr. E. BERTI, *Le forme del sapere nel passaggio dal premoderno al moderno*, in E. BERTI (a cura di), *La razionalità pratica: modelli e problemi*, Marietti, Genova 1989, pp. 15–41.

²² Cfr. C. TAYLOR, *Sources of the Self. The Making of the Modern Identity*, Cambridge University Press, Cambridge (UK) 1989, pp. 53–90.

Cap. I Lo studio dell'eudaimonia

Le parole *felicità*, *felicidad* e *felicidade* derivano dal latino *felix* (fortuna, a volte destino). McMahon sostiene che, in realtà, in quasi tutte le lingue indoeuropee la parola moderna usata per indicare *felicità* è imparentata con “fato”, “fortuna” o “destino”. La radice di *happiness* è l’antico norvegese e il *middle english happ*, che significa “fortuna, caso, ciò che capita nel mondo” (*happens*). Da tale origine, derivano anche delle parole come *haphazard* (casuale), *happenstance* (circostanza), *hapless* (sfortunato) e *perhaps* (forse). Il termine tedesco *Glück* viene usato per indicare sia la “fortuna”, sia la “felicità” e il termine francese *bonheur* deriva dall’unione di *bon* (buono) e dell’antico *heur* (fortuna o caso). Nel greco, il termine *eudaimonia* collega la “buona fortuna” e il “buon dio”, *eu* (bene) e *daimon* (dio, spirito, demone). Erodoto usa anche i termini *olbios* e *makarios*, tradotti come “beato”, per riferirsi a coloro che godono di *eutychia* o “buona fortuna”, perché vivono col favore degli dei. Si potrebbe andare oltre con gli esempi ma comunque, come indicato dall’autore, il fatto sta che nelle famiglie linguistiche indoeuropee il termine felicità affonda le radici nel caso¹. Tuttavia, come nota lo stesso McMahon, quando si tratta del percorso generale della nostra vita, forse non siamo tanto disposti a lasciare la felicità al caso. Il mondo moderno condivide ampiamente l’affermazione secondo la quale è in nostro potere trovare la felicità e, aggiunge lo storico statunitense, non esiste miglior dimostrazione di questo fatto della nostra sensazione di aver sbagliato quando non ci riusciamo.

Come sostenuto in precedenza, il tema della ricerca di un’esistenza felice comunque non è nuovo. Dall’antichità a oggi è da sempre presente nella storia del pensiero e nella vita degli uomini, anche se nel corso dei secoli, il suo significato è molto cambiato². Per l’antico popolo greco, la felicità aveva a che fare con la virtù ed era un dono divino. Allora i filosofi greci – spingendo il legame tra felicità, fortuna e destino – hanno sottolineato il ruolo dell’azione umana nel determinare i corsi degli eventi e la vita riuscita, anche al prezzo di aporie tali come la rovina dell’uomo virtuoso. Come chiarisce McMahon, la fortuna e il destino sono una l’opposto dell’altro giacché la prima implica casualità e l’altro un ordine prestabilito. Tuttavia, dal punto di vista della felicità umana, i due concetti hanno un’importanza simile poiché entrambi negano il ruolo delle azioni umane nel determinare il corso degli eventi. Che l’universo sia predeterminato o si svolga caoticamente, ciò che ci capita – la felicità – non è nelle nostre mani³. Questo ci fa anche avvertire un probabile cambiamento o confronto culturale introdotto dal

¹ Cfr. MCMAHON, *Storia della felicità*, cit., pp. 16–17 e 24–25.

² Cfr. *Ibid.*, pp. 25–29.

³ Cfr. *Ibid.*, p. 24.

pensiero etico-filosofico nel mondo greco. Per i romani, la felicità coincideva con la ricchezza, la prosperità, il potere e la fortuna. Per i cristiani, la felicità è collegata alla beatitudine eterna, alla visione di Dio in Cielo e alla *Sequela Christi* in questa vita. A partire dalla rivoluzione realizzata nel Settecento, molti hanno cominciato a considerare la felicità un obbligo o un diritto di natura. Thomas Jefferson ha inserito il cosiddetto “diritto alla felicità” nella costituzione degli Stati Uniti, considerando la stessa una “verità autoevidente”⁴.

Gli ultimi trent'anni del ventesimo secolo hanno visto rinascere, in ambito filosofico, l'interesse per lo studio della felicità. Per molto tempo oggetto della filosofia, esso era stato posteriormente trascurato come non adatto a una filosofia scientifica. Tornato sullo scenario accademico internazionale, il tema ha svegliato l'attenzione di filosofi provenienti da una grande diversità di scuole⁵. Da allora, la discussione filosofica si è caratterizzata per lo studio storico del tema, insieme al confronto critico e la riconsiderazione teorica dello stesso. Aristotele e John Stuart Mill sono stati, e lo sono ancora, gli esponenti maggiori di due concezioni della felicità a confronto, quella eudemonica e quell'edonica. Anche altri autori come Socrate, Epicuro, Agostino, Tommaso d'Aquino, Kant e Nietzsche hanno riscosso l'attenzione degli studiosi contemporanei⁶. Secondo Abbà, la discussione si è caratterizzata inoltre per l'esplicita consapevolezza della complessità semantica e concettuale della ricerca. Nonostante l'esistenza della matrice comune che è stata appena segnalata, il significato dei termini che designano *felicità* nelle diverse lingue non coincide, generando ambiguità⁷.

Tra i fattori che rendono storicamente e teoreticamente complesso questo dibattito si può annoverare la diversità di concezioni della filosofia stessa. Il metodo di argomentazione e il modo in cui la filosofia viene concepita influiscono sul contenuto delle risposte sviluppate e anche, e più radicalmente, sulle stesse domande che vengono (o no) formulate. Quindi, come si approfondirà più avanti, il modo di trattare il tema della felicità in sede filosofica trova il suo primo condizionamento nel modo in cui viene impostata la proposta etica. Per esempio, l'etica può avere come punto di partenza la ricerca del bene umano (più ampio) e contare su una metodologia di argomentazione *dialettica e tipologica* o invece può avere come punto di partenza le regole minime per la collaborazione sociale (più

⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 27.

⁵ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 14. Si può menzionare, ad esempio, la filosofia analitica a sfondo empirista nell'area angloamericana, la ripresa critica delle tesi kantiane in Heinz Helmuth Freytag, la fenomenologia in Hans Krämer, la scuola costruttiva di Erlangen in Wilhelm Kamlah e l'etica comunicativa in Otfried Höffe.

⁶ Cfr. MCMAHON, *Storia della felicità*, cit. Per approfondire, si rinvia al libro citato.

⁷ Cfr. G. ABBÀ, *Felicità, vita buona e virtù: saggio di filosofia morale*, LAS, Roma 1995, pp. 13–23.

ristretto) e affidarsi al *metodo matematico apodittico e deduttivo* (analisi e sintesi). Lo studio della felicità può presentare nella sua trattazione un orizzonte teleologico o no. Negli ultimi anni, alcuni autori sono riusciti a cogliere molto bene questo punto: l'impostazione metodologica e teoretica di una proposta etica non è indifferente, ricade in modo diretto sul ruolo che viene assegnato allo studio della felicità in sede etica⁸.

1. L'eudaimonia nella teorizzazione etica antica e moderna

L'etica antica si basa sulla ricerca della felicità. L'idea kantiana, così diffusa anche oggi, che la morale debba essere opposta alla felicità non è stata un presupposto condiviso dai filosofi dell'antichità classica⁹. Come afferma Ignazio Yarza, “se la felicità umana nell'etica aristotelica gioca il ruolo principale, è perché lo gioca nella vita degli uomini”¹⁰. Non si tratta di un'imposizione o deduzione teorica. L'esistenza di un fine ultimo, non è un'ipotesi gratuita, piuttosto è congrua con lo statuto esistenziale e ontologico dell'agire umano¹¹. In un famoso passo di *Etica Nicomachea*, Aristotele esprime quella che sarebbe stata la tesi basilare di tutta l'etica classica: quello che facciamo, lo facciamo in vista di uno scopo finale e questo scopo finale – unica meta globale della vita – consiste nell'eudaimonia (εὐδαιμονία) o felicità.

In virtù del fatto che ogni conoscenza e ogni scelta mirano a un qualche bene, diciamo qual (...) è il bene superiore a tutti e raggiungibile per mezzo dell'azione. Quanto al suo nome, sussiste un consenso molto ampio; infatti, sia il volgo sia le persone più raffinate affermano che esso coincide con la felicità e identificano il ben vivere e il ben agire con l'essere felice, ma il loro parere si diversifica nel determinare che cosa sia la felicità¹².

Il fatto che gli uomini siano in disaccordo sul contenuto della felicità – alcuni per esempio pensano al piacere mentre altri agli onori o ai soldi – non altera

⁸ Cfr. J. ANNAS, *The Morality of Happiness*, Oxford University Press, New York, Oxford 1993; trad. it. J. ANNAS, *La morale della felicità in Aristotele e nei filosofi dell'età ellenistica*, Vita e pensiero, Milano 1998; ABBÀ, *Felicità, vita buona e virtù*, cit.; ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit.; G. ABBÀ, *Costituzione epistemica della filosofia morale: ricerche di filosofia morale 2*, LAS, Roma 2009.

⁹ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., p. 7.

¹⁰ I. YARZA, *La razionalità dell'etica di Aristotele: uno studio su Etica Nicomachea I*, A. Armando, Roma 2001, p. 195.

¹¹ Cfr. *Ibid.*

¹² ARISTOTELES, *Etica Nicomachea*, C. NATALI (a cura di), Laterza, Bari, Roma 2009, I, 1095 a 14–21.

il presupposto di partenza dell'etica antica. Aristotele non trova nella divergenza di opinioni diffuse riguardo al contenuto della felicità, un argomento che si contrapponga al presupposto che la felicità coincida con il fine ultimo e omnicomprensivo di ogni nostra azione. Come sostiene Annas, le riflessioni etiche dei filosofi antichi prendono spunto da un progetto di vita in senso globale, dove i bisogni, i beni e i doveri dell'uomo si connettono insieme e vengono orientati da quell'interesse o valore primario, cioè da quella realtà assunta come centrale, che sta a cuore dell'agente, e sovrasta tutte le altre¹³.

Si tratta di rivedere e organizzare i propri fini e priorità, e ogni teoria richiederà all'agente un modo diverso di articolazione del suo progetto di vita. Comunque, in ogni caso sarà sempre implicata una strutturale conciliazione sostanziale fra la ricerca della felicità e la dimensione della moralità. Questo significa che le teorie etiche del mondo antico – nella loro precisa dimensione storico-culturale – sono allo stesso tempo teorie morali e teorie della felicità, senza frattura e senza dicotomia, in un'unità dinamica. Sia Annas che lo storico della filosofia Giovanni Reale segnalano che soltanto i Cirenaici insegnano a rinunciare a questa “visione dell'intero” articolata da un fine ultimo, mentre che tutte le altre teorie affermano che il compito della riflessione etica è quello di capire e chiarificare, anziché di rifiutare, la nozione che abbiamo del fine ultimo esistenziale delle azioni che svolgiamo¹⁴.

Sebbene le differenti scuole filosofiche differiscano nel proporre i contenuti della vita felice o riuscita, i *vincoli formali* all'interno dei quali i contenuti della felicità sono proposti rimangono sempre gli stessi. La connotazione formale essenziale della felicità consiste appunto nel suo “essere ricercata in se stessa e non in funzione di un altro”. Tutto ciò che le persone ricercano nella vita, lo fanno in virtù della felicità, mentre questa invece non è ricercata in funzione di un altro; l'eudaimonia è sufficiente e non manca di nulla: è riuscita. Quindi essa è intesa

¹³ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., pp. 33–37. Chi sono gli Antichi? Nel libro appena citato, ogni volta che Annas impiega il termine “gli Antichi” vuole riferirsi agli autori compresi tra Aristotele e Cicerone. Annas focalizza la sua ricerca sugli Scettici, sui Cirenaici, su Epicuro e sulla Scuola Peripatetica. Non include i Sofisti e Platone dovuto all'impossibilità di una trattazione sistematica. Sostiene che dei sofisti è rimasto un materiale molto frammentario e che Platone ha eseguito un deliberato utilizzo della forma dialogica, con il conseguente rifiuto della discussione sistematica della propria concezione etica. Non c'è alcun dialogo platonico che verta sull'etica in maniera simile a ciò che fa Aristotele nell'*Etica Nicomachea*. Identificare *simpliciter* la posizione di Platone con quanto viene detto da Socrate nei dialoghi sarebbe totalmente ingenuo. Si rischierebbe il problema dell'estrapolazione che Annas ritiene possibile ma molto delicato dal punto di vista metodologico e comunque più adatto a uno studio posteriore. In questa ricerca verrà adottato il suo criterio di delimitazione.

¹⁴ Cfr. *Ibid.*, p. XIV e pp. 597-601.

formalmente come qualcosa di *compiuto e autosufficiente*¹⁵. Annas sostiene ancora che il concetto antico di felicità sia molto più ampio e dinamico di quello moderno, essendo gli antichi Greci per lo più interessati ai vincoli formali relativi all'eudaimonia. Essi non pretendevano di fissare il contenuto della felicità, né lo sviluppo teoretico della ricerca etica sulla base di un modello matematico deduttivo, come invece, verrà fatto molti secoli dopo¹⁶.

Berti, infatti, afferma che il punto d'inizio del modello specificamente moderno si trova nella matematizzazione della conoscenza, ove la matematica viene assunta come modello esemplare di ogni sapere a causa del suo metodo. Vale la pena ribadire, insieme all'autore, che il concetto di moderno non coincide con "ciò che è rintracciabile in età moderna" giacché anche il modello aristotelico di razionalità pratica è stato presente per circa trecento anni durante l'età moderna, fino all'arrivo di Kant. Berti chiarisce inoltre che, sebbene una certa concezione matematica fosse già affiorata nell'antichità e nel medioevo, specialmente nell'ambito della tradizione neoplatonica, questa era comunque di natura diversa. Il carattere specifico del matematismo moderno consiste nel fatto che la matematica è assunta quale modello del sapere poiché è la forma di conoscenza che meglio si accorda con quell'interpretazione meccanicistica della realtà che consente all'uomo di dominare interamente la natura e quest'approccio era del tutto estraneo al neoplatonismo sia antico che medievale¹⁷.

Annas ritiene che le teorie antiche non siano né gerarchiche – tesi principali di primo livello e tesi secondarie rigorosamente derivate da queste – né compiute a modo di un sistema omnicomprensivo. Questo significa che a differenza di molte delle teorie etiche moderne, quelle antiche non hanno il loro ideale in un modello in cui, da un insieme preferenziale di tesi o termini originari, vengono derivate tutte le applicazioni degli stessi agli ambiti che si presuppone rientrino nella teoria¹⁸. Infatti, Hennis, Bubner, Berti, Yarza e altri ribadiscono che la filosofia pratica aristotelica segua il metodo topico-dialettico e non quello apodittico-dimostrativo¹⁹.

¹⁵ Cfr. *Ibid.*, p. XI.

¹⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 33–37. Chi sono i Moderni? Per Annas il concetto di moderni arriva fino ai nostri giorni. Sono incluse nel concetto quell'ampia gamma di dottrine etiche che rientrano nel vivo dibattito dialettico attualmente in corso tra i cultori della filosofia morale, in particolare quelle di matrice consequenzialista e deontologista. L'autrice menziona anche quelle riconducibili all'etica delle virtù. Occasionalmente Annas si è riferita a teorie di tipo diverso, come quelle hegeliane, ma in quel caso, viene fatta esplicitamente la dovuta precisazione.

¹⁷ Cfr. E. BERTI, *Filosofia pratica*, Guida, Napoli 2004, pp. 65–74.

¹⁸ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., pp. 135–220. Annas argomenta che il ricorso alla natura da parte di Aristotele e delle etiche ellenistiche ha un senso non fondante.

¹⁹ Cfr. F. VOLPI, *Filosofia pratica in «Enciclopedia del Novecento»* (1998) [[http://www.treccani.it/enciclopedia/filosofia-pratica_\(Enciclopedia-del-Novecento\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/filosofia-pratica_(Enciclopedia-del-Novecento)/)],

Abbà sostiene che l'espressione *teorie etiche* entra a far parte del vocabolario filosofico nel tardo secolo XIX e all'inizio del secolo XX. Prima si parlava di *filosofia pratica* o *filosofia morale*, anziché di teoria etica. Quest'espressione è stata la formulazione linguistica del progetto epistemologico moderno²⁰. In un passo dell'*Etica Nicomachea*²¹, Aristotele propone un criterio epistemologico, secondo il quale in ogni genere di sapere è da richiedere tanta precisione (ἀκρίβεια) quanta ne permette la natura del rispettivo oggetto. Mentre le scienze teoretiche come la teologia e la matematica avrebbero come oggetto il necessario (τὸ ἀναγκαῖον), le scienze pratiche come la politica o l'etica avrebbero invece per oggetto il "per lo più" (ὡς ἐπὶ τὸ πλὸν). Non si può esigere al sapere etico l'esattezza propria della scienza teoretica. L'uomo colto (*pepaideuménos*) agisce in questo modo: non cerca lo stesso rigore (*tò akribes*) in tutti i ragionamenti. Aristotele sostiene che parlando dunque di tali cose e partendo da queste premesse (che sono "per lo più") dobbiamo accontentarci di mostrare la verità in modo grezzo e schematico (*typo*)²².

Carlo Natali apporta una precisazione. Sostiene che anche i critici più acuti hanno considerato erroneamente che sarebbe possibile identificare le scienze teoretiche con le scienze più precise, in quanto queste osserverebbero i principi dei processi naturali sempre uguali, e le scienze pratiche come quelle del "per lo più" in quanto studierebbero dei processi non naturali, ma derivati dalle decisioni umane, quindi più difficilmente prevedibili. Tuttavia, Natali argomenta che per Aristotele lo studio della realtà del mondo sublunare avrebbe sempre la caratteristica di una "scienza per lo più" e questa qualifica sarebbe allora attribuita sia all'etica (pratica) sia alla fisica (teoretica). Senza soffermarsi su questa discussione, vale la pena sottolineare che anche Natali considera che, sebbene

consultato il 21/10/2016; YARZA, *La razionalità dell'etica di Aristotele*, cit., pp. 25–28 e 55–57; I. YARZA, *Ética y dialectica, Sócrates, Platón y Aristóteles*, «Acta Philos.» 5/2 (1996), pp. 293–315. Ringrazio I. Yarza per la sua cordiale disponibilità e per tutti i chiarimenti offerti durante lo scambio avvenuto il 02/09/2016.

²⁰ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 206. Secondo Abbà, il testo programmatico e influente per il cambio terminologico fu; H. SIDGWICK, *The Methods of Ethics*, Macmillan, London 1874. E seguirono: J. MARTINEAU, *Types of Ethical Theory*, Clarendon Press, Oxford 1885; C. D. BROAD, *Five Types of Ethical Theory*, Kegan Paul, London 1930. Annas utilizza l'espressione *teorie etiche* per riferirsi alle formulazioni morali dei filosofi antichi e dei filosofi moderni facendo però le distinzioni che sono state già riportate.

²¹ ARISTOTELES, *Etica Nicomachea*, cit., I, 1094 b 11–27.

²² Cfr. F. VOLPI, *La rinascita della filosofia pratica in Germania*, in C. PACCHIANI (a cura di), *Filosofia pratica e scienza politica*, Francisci, Abano Terme 1980, pp. 23–25.

generalmente Aristotele offra come esempio di esattezza scientifica le scienze matematiche, non le propone come modello per la scienza pratica²³.

Questo non vuol dire però che le formulazioni etiche antiche non siano un autentico sapere, significa soltanto che esse sono totalmente diverse dalle teorie etiche tipicamente moderne²⁴. Il minor grado di precisione non sarebbe indice di minore scientificità ma sarebbe perfettamente conforme alla natura dell'oggetto e al tipo diverso di razionalità che essa richiede²⁵. Un fattore che permette di capire con maggiore precisione la teorizzazione etica antica è il suo punto di partenza. Come sostiene Aristotele, per capire le cose bisogna coglierle nel loro nascere, vederle dall'inizio, nel corso del loro sviluppo²⁶. Dopo un approfondito studio, Annas sostiene che il punto di avvio della ricerca etica antica consiste nel cogliere il punto di vista di una persona riflessiva, la quale, tornando su di sé, si rende conto che i propri fini e valori si connettono insieme in un progetto di vita.

Sarebbe appunto in questo esercizio di riflessione sui diversi fini e sul fine ultimo, con le conseguenti revisioni e riorganizzazioni delle proprie priorità, che le diverse teorie farebbero allora il loro ingresso nell'ambito della razionalità pratica, richiedendo, ognuna a modo suo, che l'agente prenda delle distanze dalle intuizioni risultanti dall'educazione che ha ricevuto nella propria particolare società²⁷. Secondo ciò, il compito dell'etica antica si riferisce a un soggetto agente che intraprende una revisione interiore in ordine all'azione. Infatti, diversi autori sostengono che la filosofia morale sorge, nella storia del pensiero occidentale, come una riflessione doppiamente pratica: essa nasce come la riflessione dell'agente sulla sua prassi perseguendo uno scopo anch'esso pratico²⁸.

Molte proposte sono state formulate, nel corso della storia della filosofia, per portare avanti questa indagine, riguardo *il modo migliore e più soddisfacente di condurre la propria vita*. Però, come sostiene Abbà, questo compito della filosofia morale – centrato sulla condotta della vita individuale – ha subito non poche trasformazioni fino al punto di venire, alla fine, accantonato negli ultimi secoli. L'autore italiano ritiene che il fenomeno dello spostamento delle etiche moderne verso l'etica pubblica e verso la politicizzazione della morale ha finito per emarginare dalla filosofia morale quel netto interesse per l'orientamento della vita

²³ Cfr. C. NATALI, *Aristotele e l'origine della filosofia pratica*, in C. PACCHIANI (a cura di), *Filosofia pratica e scienza politica*, Francisci, Abano Terme 1980, pp. 106–8.

²⁴ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., p. 601.

²⁵ Cfr. YARZA, *La razionalità dell'etica di Aristotele*, cit., pp. 25–27.

²⁶ Cfr. ARISTOTELES, *Politica et al.*, Laterza, Bari, Roma 1986, I (A), 2, 1252 a 24–25.

²⁷ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., pp. 582–92.

²⁸ Cfr. M. RHONHEIMER, *La prospettiva della morale: fondamenti dell'etica filosofica*, A. Armando, Roma 2006, pp. 25–50.

del singolo uomo e la sua felicità che invece costituiva il punto focale dell'etica aristotelica e di tutte le etiche antiche²⁹.

Certamente esso non era l'unico tema che veniva trattato dagli antichi in ambito etico, infatti, oltre la felicità, Annas rintraccia la presenza di altri due elementi centrali: la virtù e la sollecitudine verso gli altri³⁰. Anche Reale sostiene che lo studio dell'eudaimonia non comporta per sé l'egoismo o l'autocentrismo: nella misura in cui l'etica antica si basa sulla ricerca della felicità, prende in considerazione la sollecitudine verso gli altri. Ovviamente ogni teoria etica si differenzia dalle altre in funzione del diverso accento messo su questi elementi (felicità, virtù e sollecitudine verso gli altri) e sulla modalità di conciliarli. Secondo lo storico italiano, una prova della valorizzazione degli altri può essere identificata nell'ampio spazio dedicato alla riflessione sulle virtù della giustizia e dell'amicizia e nella considerazione delle strutture funzionali delle istituzioni³¹. Come segnala Berti, la filosofia pratica aristotelica, per esempio, ha come oggetto di studio non solo il bene del singolo, in quanto la sua filosofia pratica consiste nello studio di tre ambiti diversi in una sola scienza: il bene della *polis* (politica), il bene della famiglia (economia) e il bene dell'individuo (quella che oggi chiamiamo etica)³². In sintesi, sebbene l'orientamento della vita del singolo e la sua ricerca della felicità non sia il solo argomento considerato nella ricerca sulla prassi, non è nemmeno emarginato, è piuttosto centrale e viene articolato con gli altri elementi ritenuti importanti.

Trascurati invece dalla filosofia morale negli ultimi secoli, i problemi della vita individuali sono stati rilevati da quella che Abbà considera la sua principale rivale in questo campo, la psicologia³³. Annas ribadisce che, mentre la riflessione sulla propria vita non è stata più considerata centrale nell'etica filosofica, almeno non all'interno della teoria etica, gran parte della letteratura moderna e della psicologia ha trovato il suo ambito oggettuale e incluso la sua stessa origine, giustamente, nella modalità secondo cui l'agente riflette sulla propria vita chiedendosi se questa sia come dovrebbe essere. Nell'ambito etico invece, al massimo, l'interrogativo sulla propria vita è diventato qualcosa di periferico, meritevole di una risposta soltanto dopo che le linee principali della teoria etica siano state già consolidate³⁴.

²⁹ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 213.

³⁰ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., p. 600.

³¹ Cfr. *Ibid.*, pp. XIII–XIV.

³² Cfr. E. BERTI, *Pratiche filosofiche e filosofia pratica*, in *Nuovi studi aristotelici*, Vol. 4.2, Morcelliana, Brescia 2010, p. 452.

³³ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 213.

³⁴ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., p. 50.

(...) pur essendo sensibili ai discorsi sulla codardia e sulla generosità, sulla vita buona e sulla felicità, l'orientamento assunto della teorizzazione morale nel ventesimo secolo è stato tale da rendere difficile una seria considerazione di simili concetti come costitutivi della riflessione morale³⁵.

Annas mette in evidenza che tali argomenti trovano il suo posto nell'etica moderna soltanto dopo che "tutto" è stato già detto o formulato. Questi sono rimasti importanti nella riflessione quotidiana, nel dialogo fra amici, nella narrativa letteraria ma la maggior parte delle teorie morali non ha trovato spazio per essi e la riflessione su di loro ha tendenzialmente traslocato nella psicologia popolare.

Nella nostra società dobbiamo riferirci a manuali popolari "fai da te" per trovare estese discussioni delle questioni concernenti alla vita migliore, all'appagamento di sé, il ruolo vero e proprio delle emozioni, le amicizie e gli impegni personali, argomenti che nel mondo antico sono stati sempre affrontati in maniera più intellettuale, quali parti dell'etica³⁶.

Molto interessante e condivisibile è questa sua analisi. Come si vedrà in questo capitolo, l'orientamento assunto da diverse teorizzazioni morali nel secolo scorso si ha reso difficile una seria considerazione di determinati concetti come costitutivi della riflessione morale. Per uno studioso dell'etica personale, rendersi conto che buona parte della filosofia morale abbia lasciato scoperto e privo di attenzione uno spazio così importante per la prassi umana, genera una qualche perplessità. Forse non sia nemmeno un grande sollievo sapere che tale vuoto è stato in parte riempito da un'abbondante e svariata letteratura di psicologia popolare. Sebbene queste opere si contraddistinguano in parte per rivolgere la loro attenzione a delle importanti questioni originalmente trattate dai filosofi, le stesse non sono in grado di sostituire la riflessione filosofica, la quale può contribuire con una "prospettiva più radicale". E si badi bene, "radicalità" intesa non nel senso di fanatismo, rigidità o estremismo di qualsiasi tipo, ma nel suo senso originario, ovvero quello di "andare alla radice, al nucleo intimo di quanto osservato" – offrendo, in questo modo, una comprensione più profonda e acuta a chi ha delle domande esistenziali e non fa a meno di cercare delle risposte lucide³⁷.

³⁵ *Ibid.*, pp. 25–26.

³⁶ *Ibid.*, p. 44, cit. 24.

³⁷ Cfr. *Garzanti Linguistica* [<http://www.garzantilinguistica.it/ricerca/>], consultato il 6/12/2016; Cfr. *Radicale*, in *Vocabolario - Treccani* [<http://www.treccani.it/vocabolario/radicale>], consultato il 13/2/2018.

2. Elementi metodologici e teoretici delle impostazioni etiche

La possibilità di offrire un minore o maggiore spazio ai temi di etica personale, all'interno della teoria etico-filosofica, è intrinsecamente condizionata dal tipo d'impostazione da essa adottata. Come sviluppa Abbà, la peculiarità della tematica morale – con la sua carica di ambiguità e conflittualità provenienti dalla stessa esperienza morale – mette in difficoltà la ricerca filosofica fin dall'inizio, già al momento della sua impostazione. Questo perché è impossibile fare filosofia morale senza un'esperienza morale previa. Prima di fare ricerca filosofica, tutti noi abbiamo già avuto l'esperienza di agire, reagire, provare varie emozioni, volere, ragionare, deliberare e decidere. In un secondo tempo, abbiamo potuto prendere una posizione riflessiva su quello che abbiamo fatto o tralasciato, valutando le nostre scelte come centrate o no, riproponendo alcuni problemi in altri termini più precisi, indirizzando diversamente le scelte successive, scegliendo di insistere su un determinato atteggiamento, ecc.³⁸.

Ma il modo in cui questa esperienza morale prefilosofica debba essere valutata e considerata affinché possa costituire il punto costante di partenza e di riferimento della filosofia morale, è ovviamente oggetto di un'accesa discussione. Non si tratta di un tema indiscusso né poco controverso. Di fronte quindi alla domanda: “come assumere l'esperienza morale previa alla riflessione etico-filosofica in sede filosofica?”, cosa si può rispondere? Condividendo un criterio adoperato da vari autori, sarebbe possibile individuare due proposte radicalmente diverse sul modo di considerare l'esperienza morale di ogni uomo previa alla riflessione etico-filosofica. Il primo approccio concepisce l'esperienza morale come “fatto” e il secondo, come “pratica”³⁹.

Considerare l'esperienza morale come “fatto”, significa capirla basicamente come una “coscienza di un'obbligazione ineliminabile” o come una certa “coscienza di valori” non riducibili al mondo della natura, che richiede però di essere giustificata per poter acquistare validità razionale e morale. Allora, in questo caso, il compito della filosofia morale sarebbe quello di validare o no questo “fatto” e, di seguito, estrarre razionalmente tutte le possibili obbligazioni concernenti, cioè estrarre in modo logico i cosiddetti valori morali che s'impongono alla coscienza del soggetto. Come sostiene Abbà, inerente a questo concetto di “fatto” è la pretesa di costituire una scienza normativa teorica, ispirata al modello scientifico delle scienze della natura. Tale costruzione solo diventa possibile una volta che il fondamento razionale dell'obbligazione sia stato rintracciato. Allora si prosegue alla costruzione di una determinata teoria etica e, alla fine di questa costruzione teoretica, la morale potrà trovarsi razionalmente

³⁸ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 9–11 e 25.

³⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 9–26.

fondata e autorizzata. L'ambito morale sarà diventato razionale, e dunque l'esperienza morale sarà considerata legittima, entro i limiti assegnati dalla teoria.

Ovviamente non una ma diverse teorie sono state sviluppate in questa direzione. Si tratta di diverse elaborazioni teoretiche che nonostante la loro diversità, condividono parametri epistemologici simili. Il nocciolo del modello consiste nel progetto di elaborare una teoria etica scientifica ortodossa, quindi gerarchica, compiuta e rigorosamente strutturata, che possa avere come punto di partenza un insieme di tesi o termini originari e, in funzioni loro, sia in grado di derivare i termini o le tesi meno fondamentali. Questa pretesa trova posto all'interno del "progetto della modernità"⁴⁰.

Dall'altra parte il concetto dell'esperienza morale come "pratica" vuole spiegare l'esercizio di quel tipo di conoscere che mira all'agire, accentuando che non si tratta di una conoscenza teoretica – abbinata a una conoscenza immediata dei valori tramite l'intuizione – ma piuttosto di un esercizio di deliberazione, eminentemente personale, dove la libertà, l'affettività e l'intenzionalità prendono parte. L'agente compone l'azione tramite i suoi giudizi e la descrizione che ne fa, secondo un ordine che lui stesso escogita. Perciò, si può sostenere, utilizzando un'espressione sintetica, che l'agente sia, allo stesso tempo, autore e attore dell'azione, nel senso che lui la concepisce in un determinato modo e dopo la attua.

Quale sarebbe allora il miglior modo di accogliere l'esperienza morale in sede filosofica? Abbà sostiene che il capire l'esperienza morale come pratica e non come fatto permetta una migliore comprensione degli elementi inerenti all'azione morale, e renda conto in modo più affidabile dell'esperienza originaria vissuta dal soggetto nel suo quotidiano. Impiegare invece il modello teoretico delle scienze della natura finisce per stravolgere l'esperienza stessa. Infatti, questa non è strutturata come una scienza teoretica ed è indispensabile che il carattere più proprio della conoscenza pratica del soggetto – che pone appunto problemi specifici di razionalità – non rimanga estranea all'indagine filosofica⁴¹. Molto ragionevole e condivisibile sembra la proposta del filosofo italiano. Come egli spiega, la conoscenza morale è un sapere peculiare, che include il desiderio e coinvolge le disposizioni affettive della persona. Questo sapere fa i conti con quelle che sono le esperienze più intime e le consuetudini. Include per esempio i modelli interiorizzati e le fonti d'ispirazione personale. Si tratta, in sintesi, di un sapere

⁴⁰ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., pp. 22–25 e 601–5.

⁴¹ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 236. Prendendo spunto dalla proposta di Abbà e, al fine di orientarci tra le diverse interpretazioni che le figure di etica offrono del soggetto etico e della sua esperienza morale, verrà adottato il criterio del miglior resoconto (*the best Account principle*) come proposto da Charles Taylor nel suo libro: TAYLOR, *Sources of the Self. The Making of the Modern Identity*, cit.

intenzionale⁴², relativo a un soggetto agente che valuta i particolari contingenti delle sue azioni, secondo la proporzione di questi ai fini generali che ha a cuore, e prende le sue decisioni⁴³.

Vale la pena segnalare brevemente che, sebbene l'esperienza morale compresa come pratica sia eminentemente personale, questo non significa che sia per forza soggettivista o addirittura solipsistica. Può comportare invece che il soggetto sia in grado, tramite la comunicazione discorsiva, di presentare la sua elaborazione intenzionale e anche di collegarla in modo affermativo o negativo con l'*ethos* sociale. Essa comporta anche la possibilità di un ulteriore sviluppo teoretico com'è stato avviato dai filosofi dell'antichità classica⁴⁴.

Certamente come affermato prima, l'argomento è oggetto di polemica. Come sostiene Abbà, non è per niente scontato il modo come sia impostata la filosofia morale e nemmeno è scontato come l'esperienza morale prefilosofica sia ricevuta. Questo significa, che non necessariamente la tematica della vita morale personale, dalla prospettiva del soggetto agente, cioè dal punto di vista dell'uomo concreto, che quotidianamente valuta le sue possibilità di azione e si gioca la vita nelle sue scelte, sia messa come domanda centrale all'interno del pensiero morale⁴⁵.

Ebbene, nel caso dei filosofi antichi, le nozioni di felicità, fine ultimo e virtù erano rintracciabili nel pensiero prefilosofico, venivano collocate in un contesto etico e svolgevano un ruolo centrale all'interno della teoria etica. Come sostenuto

⁴² L'intenzionalità è un termine chiave nella gnoseologia e nell'etica, tuttavia abbiamo a che fare con questioni diverse. In ambito etico, Rodríguez Luño accosta i concetti "volontarietà" e "intenzionalità". L'azione volontaria (intenzionale) è quella che procede da un principio interno al soggetto con conoscenza formale del fine. L'intenzionalità dell'agire umano, intesa in tale modo, è già presente in Aristotele, è riproposta in maniera più dettagliata da Tommaso d'Aquino e viene ripresa da Anscombe. In ambito gnoseologico si parla di "intenzionalità" (*tender-in*) per significare che l'immanenza dell'atto cognitivo non implica una chiusura del soggetto in se stesso, cioè una chiusura nelle sue rappresentazioni della realtà. Pérez Pueyo sostiene che tale concetto è presente in diverse scuole filosofiche dall'ultimo quarto del XIX secolo fino ad oggi. Appare nella fenomenologia dell'Europa continentale, nella filosofia analitica anglo-americana e nei diversi tomismi (trascendentale, fenomenologico, personalistico, analitico, ecc.). Cfr. E. PÉREZ PUEYO, *La intencionalidad de la experiencia humana en la filosofía de Joseph de Finance*, EDUSC, Roma 2015; A. MILLÁN-PUELLES, *La struttura della soggettività*, Marietti, Torino 1973; P. MOYA CAÑAS, *La intencionalidad como elemento clave en la gnoseología del Aquinate*, Universidad de Navarra, Pamplona 2000; SANGUINETI, *Introduzione alla gnoseologia*, cit.; J. A. MERCADO (a cura di), *Elizabeth Anscombe e il rinnovamento della psicologia morale*, A. Armando, Roma 2010; Á. RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, EUNSA, Pamplona 2010, pp. 176–80.

⁴³ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 20–21.

⁴⁴ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., pp. 22–25 e 601–5.

⁴⁵ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 9.

prima, le loro riflessioni etiche concernevano un progetto di vita in senso globale e articolato⁴⁶.

Aristotele constata che l'uomo agisce in vista di fini che convergono verso uno ultimo, la felicità, al quale gli altri sono subordinati. La felicità è un desiderio ineludibile per gli uomini. Egli argomenta non solo a favore di una generica tendenza verso i fini, ma di una tendenza ordinata a un fine proprio e supremo⁴⁷.

Questo significa che già nell'esperienza morale prefilosofica, e ancora dopo nella formulazione etica, la felicità (compresa come il bene del singolo e della *polis*) aveva una certa impronta architettonica, poiché configurava complessivamente il vissuto del singolo, il suo orientamento esistenziale ("tendenza ordinata", come indica Bodéüs) e il suo rapporto con gli altri⁴⁸.

Pierre Hadot, un influente storico del pensiero antico, ribadisce che il primo compito della filosofia morale non è stato quello di formulare un sistema concettuale. Secondo l'autore, il discorso sulla filosofia non era la filosofia: le teorie filosofiche erano formulate al servizio della vita filosofica. Il compito prioritario della filosofia antica non sarebbe stato il "discorso filosofico" ma invece quello che egli denomina la "filosofia stessa", ossia la vita pensata e meditata, l'impegno riguardante tutto uno stile di vita compreso nel suo insieme. Questa caratteristica è stata avvertita da Hadot già fin da Socrate. Infatti, egli condivide l'opinione di Kierkegaard secondo la quale il merito di Socrate "è quello di essere stato un pensatore esistente, non un filosofo speculativo che dimentichi che cosa sia esistere"⁴⁹.

Per Hadot, le opere antiche sono destinate a formare le anime, ossia hanno un netto *valore psicagonico* e questo elemento intenzionale potrebbe anche spiegare in parte la supposta incoerenza dei filosofi antichi. I loro scritti sarebbero stati degli "esercizi spirituali" che il filosofo praticava lui stesso e faceva praticare ai suoi lettori. Perciò, ogni asserzione formulata dovrebbe essere intesa non come una proposizione che esprimeva adeguatamente il pensiero e i sentimenti di un

⁴⁶ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit., p. 598.

⁴⁷ Cfr. YARZA, *La razionalità dell'etica di Aristotele*, cit., p. 156.

⁴⁸ Cfr. R. BODÉÜS, *La filosofia politica di Aristotele: 10 lezioni*, I. YARZA (a cura di), EDUSC, Roma 2010; YARZA, *La razionalità dell'etica di Aristotele*, cit. Per Aristotele, la politica è la scienza architettonica in grado di conferire una certa unità al sapere pratico. Essa avrebbe lo scopo di orientare attraverso le leggi la vita della Città, in modo tale da agevolare ai cittadini il raggiungimento della felicità.

⁴⁹ Cfr. P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Études Augustiniennes, Paris 1981; trad. it. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2005, p. 99.

individuo ma piuttosto nella prospettiva dell'effetto che l'autore si proponeva di produrre nell'interlocutore, cioè quella dell'esercizio, in un approccio formativo⁵⁰.

Come ha rilevato l'autore francese, l'esercizio spirituale fu una pratica diffusa fra i filosofi antichi, destinata a operare un cambiamento radicale dell'essere. L'esercitarsi ha precisamente un carattere pragmatico, ossia implica che ci sia qualcosa da fare, da eseguire. Il concetto espresso da Hadot con il termine *esercizio* è appunto quello dell'attività, del lavoro su se stesso, infatti, un esercizio diviene vuoto se non viene messo in pratica. Si noti inoltre che il termine *spirituale* potrebbe risultare equivoco. Questo non viene utilizzato nel senso di teologico o religioso. Come lo stesso autore spiega, l'esercizio spirituale di carattere religioso è da considerarsi un tipo molto particolare di esercizio. Con la parola *spirituale*, l'autore vuole chiarire che gli esercizi non sono soltanto un'attività concernente il pensiero ma coinvolgono invece tutto lo psichismo dell'individuo. Gli esercizi sono senz'altro esperienza: essi vengono vissuti, esperiti. Sono lì compresi il pensiero, la sensibilità, l'immaginazione, l'affettività e la volontà. In sintesi, per Hadot, gli esercizi della filosofia antica impegnano tutto l'uomo. Essi hanno una portata molto ampia: penetrano nella vita quotidiana del filosofo e non si limitano a un ambito particolare dell'esistenza⁵¹.

Anche Arnold Davidson – che è stato introdotto al pensiero di Hadot tramite raccomandazione di Michel Foucault – condivide quest'approccio storico-ermeneutico. Nella prefazione che scrive all'opera di Hadot, Davidson sostiene che la filosofia antica sia un esercizio spirituale, un modo di vivere, una scelta di vita. Ritene che tali esercizi possano essere qualificati come esistenziali, poiché sono parte integrante di un nuovo orientamento del soggetto nel mondo che esige una trasformazione, una “metamorfosi del sé”⁵².

Hadot segnala inoltre che la filosofia appare in primo luogo come una terapia delle passioni, giacché, per tutte le scuole filosofiche di questo periodo, la principale causa di sofferenza, disordine e incoscienza è attribuita alle passioni (ai desideri di beni disordinati, ai timori esagerati, all'ira smisurata). Anche se da una parte, ogni scuola, al momento di realizzare gli esercizi, aveva il suo metodo terapeutico proprio, dall'altra parte, tutte le scuole avevano in comune l'idea che questa terapia puntasse a una trasformazione profonda della maniera di vedere e di essere dell'individuo. Quindi, nonostante le differenze, le scuole condividevano la

⁵⁰ Cfr. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. IX; P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, Gallimard, Paris 1995; trad. it. P. HADOT, *Che cos'è la filosofia antica?*, Einaudi, Torino 1998, pp. 3–24 e 173–211.

⁵¹ Cfr. HADOT, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., p. 70.

⁵² Cfr. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., p. XIII.

stessa concezione riguardante il ruolo degli esercizi spirituali, dal momento che tali esercizi avevano sempre lo scopo di realizzare questa trasformazione interiore⁵³.

All'interno degli esercizi e al fine di essi, venivano proposti come metodi: la lettura, la meditazione, il dialogo con se stesso e con gli altri e anche la pratica della scrittura. L'esercizio della meditazione era orientato alla padronanza del discorso interno al fine di renderlo coerente, al fine di ordinarlo a partire da quel principio universale che è la distinzione fra quello che dipende da noi (dalla nostra scelta, dalla nostra libertà) e quello che ci sfugge, che va oltre le nostre capacità o possibilità⁵⁴. Hadot evidenzia che tali metodi rivelano una grande conoscenza del *potere terapeutico della parola*. E ritiene che mentre la filosofia antica propone all'uomo un'arte della vita, la filosofia moderna, al contrario, si presenta innanzitutto come la *costruzione di un linguaggio tecnico riservato a specialisti*⁵⁵. Perciò l'autore critica che alcuni storici concepiscano la filosofia antica innanzitutto come una teoria, un discorso filosofico o un sistema di proposizioni. Secondo Hadot la filosofia non è che un esercizio propedeutico alla saggezza⁵⁶.

Tuttavia, come sostiene Berti, anche se la tesi di Hadot ha avuto un enorme successo, e non solo tra gli studiosi di storia della filosofia antica, essa è stata in parte ridimensionata da Christoph Horn⁵⁷, il quale ne ha confermato la validità per alcuni pensatori antichi quali i filosofi dell'età ellenistica (Stoici, Epicurei, Scettici) e dell'età imperiale (Neopitagorici e Neoplatonici), ma non ad esempio per Platone e per Aristotele, per i quali la filosofia è un autentico sapere, anzi l'unico

⁵³ Cfr. *Ibid.*, p. 32.

⁵⁴ Questa differenziazione, che è già presente nel concetto dell'autarchia stoica e finisce nella dottrina delle ἀδιάφορα, delle cose indifferenti (se io sono ricco o povero, sano o malato, ecc.), è stata ricevuta da molti filosofi morali nel corso della storia. Tali realtà sono denominate indifferenti perché non incidono sull'essere buono o cattivo dell'uomo. Ciò che rende un uomo buono o cattivo è ciò che è frutto dei suoi desideri, avversioni e scelte, in sintesi, quello che rientra nell'ambito della sua responsabilità. Ci sono altri elementi invece che dipendono dalla fortuna, dalla predisposizione organica, dagli altri o dalle circostanze. Nel distinguere fra "quello che dipende da noi" e "quello che invece non dipende", si trovano le coordinate entro le quali possiamo parlare di libertà e responsabilità morale. Come ci sarà occasione di evidenziare più avanti, questa distinzione gioca un ruolo all'interno del pensiero di Seligman. Cfr. I. YARZA (a cura di), *Immagini dell'uomo: percorsi antropologici nella filosofia moderna*, A. Armando, Roma 1997, pp. 161–62; RHONHEIMER, *La prospettiva della morale*, cit., pp. 36–40 e 351–56.

⁵⁵ Cfr. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit., pp. XIV, Prefazione di A. Davison e p. 37; HADOT, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., p. 22.

⁵⁶ Cfr. HADOT, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., p. 5.

⁵⁷ C. HORN, *Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern*, C.H. Beck, München 1998; trad. it. C. HORN, *L'arte della vita nell'antichità. Felicità e morale da Socrate ai Neoplatonici*, Carocci, Roma 2004.

vero sapere (Platone) o il primo fra tutti (Aristotele)⁵⁸. Infatti, per Aristotele, a differenza dei filosofi del periodo ellenistico, *il saggio non è il filosofo*. Pericle viene scelto dallo Stagirita come modello di saggezza: egli è saggio ma non è filosofo, è un uomo politico che sa ben governare la sua città.

Nonostante ciò (sebbene un uomo possa essere saggio senza essere filosofo), difficilmente, per Aristotele, un filosofo può essere filosofo senza essere saggio: per la vita filosofica servono le virtù etiche e, per avere le virtù etiche, serve la saggezza, virtù dianoetica. Soffermandosi su due passi dei trattati aristotelici, uno dell'*Etica Nicomachea* e l'altro dell'*Etica Eudemea*⁵⁹, Berti ricava che per Aristotele “la saggezza orienta verso la sapienza, dunque non sarebbe essa il fine, cioè il bene supremo o la felicità, ma questa sarebbe ritenuta necessaria per raggiungere il fine che è appunto la sapienza”⁶⁰. Inoltre, nel libro VII della *Politica* e nel libro X dell'*Etica Nicomachea*, Aristotele evidenzierà che la vita dedicata alla ricerca, la “vita teoretica” è la migliore di tutte, anche se questa presuppone la “vita politica”. La città giusta e ben governata, con buone leggi, permetterebbe ai suoi cittadini di godere la filosofia in *sensu lato*, ossia dedicarsi alle attività spirituali come la danza, la musica e il teatro, e anche alla filosofia in *sensu stricto*: la sapienza. Si può allora affermare con Berti, e solo in questo senso, che “anche per Aristotele la filosofia è uno stile di vita, cioè non solo un sapere ma un modo di praticare il sapere perché la somma teoresi è anche somma prassi”⁶¹.

Allora si badi bene che, nonostante ci sia una discussione riguardo il primato della teoria o della prassi nella filosofia antica, si può comunque affermare che sviluppare un discorso, senza cercare di metterlo in rapporto con la vita, era considerato un vero e proprio pericolo per il filosofo. I sofisti erano considerati tali giusto perché separavano vita e filosofia. È un punto fermo per tutte le scuole filosofiche antiche che il pensiero filosofico non possa mai bastare a se stesso senza essere in accordo con la vita filosofica. I sofisti facevano discorsi eloquenti ma solo in apparenza filosofici, giacché questi discorsi non provenivano dalla loro esperienza e non erano in rapporto con la loro vita. Un filosofo era considerato filosofo non perché facesse discorsi filosofici ma perché viveva filosoficamente⁶².

⁵⁸ Cfr. BERTI, *Pratiche filosofiche e filosofia pratica*, cit., pp. 446–47.

⁵⁹ Cfr. *Ibid.*, p. 456. I passi sono *Etica Nicomachea* VI 13, 1145 a 6-9 ed *Etica Eudemia* VIII 3, 1249 b 13-21. Berti ha seguito come Pierluigi Donini il testo dell'edizione Walzer-Mingay, Oxford 1991, accettandone le correzioni ma non le aggiunte.

⁶⁰ *Ibid.*, pp. 456–57.

⁶¹ *Ibid.*, p. 457.

⁶² Cfr. HADOT, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., pp. 169–73.

3. *Impostazioni e figure etiche nel secolo ventesimo*

Il compito della filosofia morale è senz'altro strettamente vincolato alla sua impostazione ed essa, a quella che è stata definita come la sua domanda centrale. La domanda principale, nel fornire il tema alla filosofia morale, funziona come criterio di orientamento della ricerca e delimitazione dell'argomento. Come menzionato prima, questa domanda centrale potrà essere più o meno inclusiva e comprensiva di tutte le altre domande che sono poste dall'esperienza morale di chi agisce. Perciò la possibilità e il modo di trattare o no il tema della felicità trova la sua prima giustificazione nel modo in cui viene impostata la proposta etico-filosofica. La domanda centrale, a sua volta, va determinata dai presupposti che sono stati assunti e configura il tema morale che sarà il nocciolo della riflessione filosofica. In modo sintetico, questo significa che l'impostazione rimane appesa alla domanda centrale, intorno alla quale prendono spunto tutte le altre questioni che saranno oggetto di attenzione oppure saranno escluse. Vale la pena leggere direttamente la spiegazione che fa Abbà riguardo all'avvio della filosofia morale⁶³.

Non è affatto ovvio come vada impostata la filosofia morale; né l'impostazione è indifferente, giacché impostazioni diverse danno esiti diversi. Determinano l'impostazione della filosofia morale sia il tema da assegnarle, sia il punto di avvio, sia le pretese circa il tipo di conoscenza da perseguire. Il tema (o *subiectum*, o *subject matter*) è costituito dalla cosa o realtà (oggetto materiale) su cui verte la ricerca, e dalla definizione concettuale che identifica tale realtà (oggetto formale). Sul tema stabilito la ricerca procede diversamente a seconda del punto di avvio, cioè di quei presupposti o assunti che sono dati per scontati fin dall'inizio e tali rimangono per tutto il corso della ricerca. Dal tema e dagli assunti dipende il tipo di conoscenza che si vuol perseguire, più o meno precisa nelle conclusioni, più o meno necessitante nelle argomentazioni⁶⁴.

Adoperando il criterio storico-teorico⁶⁵ che Abbà fornisce, si possono distinguere due modi opposti e radicalmente diversi di comprendere la vita morale e concepire il sapere etico⁶⁶. Da un lato, si colloca la figura aristotelica di etica –

⁶³ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 25.

⁶⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 9.

⁶⁵ Cfr. *Ibid.*, p. 18; ABBÀ, *Felicità, vita buona e virtù*, cit., pp. 97–104.

⁶⁶ Abbà introduce questo modo di designare l'etica e ne dà la spiegazione nel suo libro *Felicità, vita buona e virtù*. Segnala che la designazione e l'impostazione dell'etica come *etica di prima persona* è stata accolta da A. RODRIGUEZ LUÑO, *Etica*, Firenze, Le Monnier 1992 e da M. RHONHEIMER, *La prospettiva della morale*, Roma, Armando Editore 1994. Segnala inoltre che la designazione è stata recepita da H. KRÄMER,

che comprende l'esperienza morale come pratica – e si propone come compito centrale l'antica ricerca sul miglior modo di condurre la vita. Quest'approccio viene denominato "etica della prima persona". Dall'altro lato, si pongono quattro figure di etica, che hanno ognuna la sua "domanda centrale" specifica ma, allo stesso tempo, sono alla fine tutte riconducibili al cosiddetto "progetto della modernità" e cercano di elaborare delle teorie etiche secondo il modello teoretico scientifico. Quest'approccio viene denominato "etica di terza persona"⁶⁷.

Mentre "l'etica della prima persona" – che è conosciuta come "etica delle virtù" (anche se non tutte le etiche delle virtù sono etiche di prima persona) – ritiene che l'etica riguardi la vita umana presa come un tutto o, in altre parole, abbia come interesse il bene globale dell'uomo e si occupi della ricerca eudemonica, "l'etica di terza persona" o "etica normativista" ritiene che la ricerca etica consista primariamente nella fondazione delle regole e norme morali che devono venir osservate nell'eseguimento delle singole azioni svolte dagli individui o dallo Stato. Rodríguez Luño critica quest'ultimo approccio nel quale:

Il problema da indagare non è come si deve vivere, ma se l'azione "x" è lecita o illecita. L'impostazione è questa: "Tizio ha realizzato l'azione x; ha agito bene o male?" (...) Da questa prospettiva non è possibile indagare sul desiderio né sullo stile di vita che sarebbe desiderabile. Il giudice delle azioni altrui (terza persona) giudica le azioni, non i desideri⁶⁸.

Nel primo caso, lo studio etico si centra nell'individuare il miglior modo di vita da desiderare e da condurre. Più importanza ha la discussione sui diversi stili di vita che non le singole azioni, comunque sempre importanti ma secondarie. Risulta invece che, nel caso delle etiche di "terza persona", il pluralismo radicale di base condiviso dai vari autori, in uno o in altro modo, chiude la via che porta alla domanda sul bene globale dell'uomo.

Integrative Ethik, Frankfurt, Suhrkamp 1992, al fine di qualificare l'etica della condotta di vita da lui proposta ed elaborata come parte, ben distinta dalla filosofia morale centrata sul dovere verso gli altri, di una nuova figura, da lui ideata: *l'etica integrativa*. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 18, cit. 6; ABBÀ, *Felicità, vita buona e virtù*, cit., pp. 97–104.

⁶⁷ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 205–6; P. SELZNICK, *The Moral Commonwealth Theory and the Promise of Community*, University of California Press, Berkeley, Los Angeles, Oxford 1992, pp. 1–116. Abbà si attiene alla descrizione della modernità che fa Selznick nella prima parte del suo libro appena menzionato.

⁶⁸ Á. RODRÍGUEZ LUÑO, *L'etica come educazione del desiderio* (2004) [<http://www.eticaepolitica.net/eticafondamentale.htm>], consultato il 19/10/2015, p. 2. Ringrazio Á. Rodríguez Luño per la sua cordiale disponibilità e per tutti i chiarimenti offerti durante lo scambio avvenuto nel mese di settembre 2015.

All'interno dell'etica della "terza persona" vengono comunque individuati diversi "sottotipi", a seconda che le regole da osservare vengano fondate sul valore della convivenza e della collaborazione sociale, oppure sulla necessità di massimizzare la soddisfazione degli interessi delle persone (utilitarismo), oppure sull'autorità indiscutibile di un superiore (lo Stato, Dio, ecc.). Comunque, le etiche della "terza persona" hanno in comune la convinzione che la domanda sul bene globale dell'uomo non possa o almeno non debba essere posta. Le ragioni sulle quali fondono questa convinzione sono diverse a seconda degli autori. Ma in qualche modo tutti ammettono che la concezione del bene dell'uomo è, per eccellenza, l'ambito del pluralismo caratteristico della società odierna. Il tipo di vita da vivere non potrebbe essere oggetto di dovere morale, ma è e *deve essere* l'oggetto delle più personali e insindacabili opzioni⁶⁹.

Come avverte Rodríguez Luño, partendo da questo presupposto pluralista, la domanda sul tipo di vita da vivere non può essere sollevata nell'ambito della filosofia morale. Si tratterebbe di una questione priva di senso o comunque fuori luogo. Infatti, essa viene spostata dall'ambito filosofico – e resta racchiusa – nell'ambito delle scelte personali private.

Approfondire a grandi linee il discorso sulle diverse impostazioni etico-filosofiche rilevanti nel secolo ventesimo può aiutare a capire meglio l'argomentazione sostenuta in precedenza sulla diversità di approcci teoretici e il corrispondente spazio che alla tematica dell'eudaimonia può venire (o no) assegnato nel loro interno. Non è esagerato affermare che riuscire a elaborare un quadro comprensivo della discussione filosofica-morale nell'attualità è un'impresa molto difficile, sia perché le proposte sono molteplici, sia perché c'è poca distanza temporale e ancora, man mano che avanza il dialogo, le proposte vengono riformulate. Inoltre, la prevalente attenzione dispensata dai filosofi contemporanei a delle questioni specifiche finisce per trascurare una visione più globale capace di articolare gli elementi discussi in un tutto coerente. Anche perciò la proposta di Abbà viene apprezzata e rilevata con speciale attenzione⁷⁰.

Secondo l'autore, le diverse impostazioni etiche dell'attualità possono venire riassunte all'interno di cinque grandi "figure". Ogni figura costituisce un modo di intendere quale sia l'oggetto principale della ricerca etica, poiché indica quale sia la questione fondamentale alla quale l'etica dovrebbe rispondere. Rodríguez Luño precisa che una figura di etica "non è una scuola e tanto meno un sistema etico". Si tratta invece "di un approccio etico fondamentale che può essere condiviso da

⁶⁹ *Ibid.*

⁷⁰ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 5.

diversi autori che ricoprono posizioni concrete molto diverse”⁷¹. Le figure di etica non sono neanche correnti di pensiero. Tali figure riuniscono proposte che presentano delle similitudini indicative e provengono da una matrice comune. Esse, alla fine, appartengono a una stessa specie. Rodríguez Luño precisa che le figure di etica sono in qualche modo simili a quello che MacIntyre chiama le “tradizioni della ricerca morale”⁷².

Infatti, dopo aver intrapreso una profonda ricognizione storica, Abbà passa a sostenere che per ogni figura di filosofia morale è reperibile una determinata tradizione. Nel corso degli anni, sono nati da ogni tradizione altri successivi sviluppi: diversi fra loro, ma comunque riconducibili alla stessa origine. L'autore si sofferma su quelle proposte primarie che hanno dato avvio a una nuova impostazione di ricerca morale, mentre accenna brevemente le varie proposte derivate. Com'era stata una sua intenzione esplicitamente riconosciuta, gli elementi ermeneutici da lui rilevati offrono una vera e propria cartina geografica che permette di avviare la navigazione etico-filosofica⁷³.

Il criterio di valutazione secondo il quale Abbà ha selezionato queste cinque figure di filosofia morale e non altre, è stato relativo non soltanto alla loro grande influenza storica, ma anche al fatto che le stesse sono state riprese e rinnovate a partire dalla seconda metà del secolo ventesimo, e sono diventate voci principali nell'intricato dibattito morale odierno⁷⁴. Le figure si trovano in conflitto fra loro, anche se in modo asimmetrico. Come accennato in precedenza, da un lato, si colloca la figura aristotelica di etica che comprende l'esperienza morale come “pratica” e dall'altro lato si pongono le quattro figure di etica, riconducibili al “progetto della modernità”⁷⁵.

⁷¹ RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, cit., p. 55, cit. 8.

⁷² Cfr. *Ibid.*, p. 55, cit. 7.

⁷³ Per uno studio approfondito sull'argomento, si rimanda a: ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit.; ABBÀ, *Costituzione epistemica della filosofia morale*, cit.

⁷⁴ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 205.

⁷⁵ Questa importante conoscenza filosofica sembra mancare agli autori della psicologia positiva che, come Park, talvolta fanno delle affermazioni sbagliate o imprecise, all'identificare *simpliciter* l'etica cristiana come l'etica della legge e all'attribuire al Cristianesimo l'oblio dell'etica greca delle virtù, ovvero la perdita della comprensione della moralità in termini di buon carattere e dei tratti che rendono qualcuno una buona persona. La tesi secondo la quale questa cornice (*framing*) è stata cambiata a causa dell'influenza del Cristianesimo, è reperibile in Hadot. Tuttavia, essa va ridimensionata a partire dalle analisi storiche e filosofiche compiute da Pinckaers e Abbà. Il punto verrà ripreso nel terzo capitolo del presente studio, pp. 145-46. Cfr. *Ibid.*; HADOT, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit., pp. 242-47; S. PINCKAERS, *Les sources de la morale chrétienne: sa méthode, son contenu, son histoire*, Editions Universitaires de Fribourg, Fribourg, Paris 1985; trad. it. S. PINCKAERS, *Le fonti della morale cristiana: metodo, contenuto, storia*, Ares, Milano 1992.

Secondo la sua ricognizione storica, la filosofia morale, all'interno delle cinque figure, viene compresa come⁷⁶:

1. Ricerca sulla vita migliore da condurre (Aristotele, Tommaso d'Aquino);
2. Ricerca sulla legge morale da osservare (Kant);
3. Ricerca delle regole per la collaborazione sociale (Hobbes);
4. Spiegazione per il comportamento umano (Hume);
5. Scienza per la produzione di un buono stato di cose (Utilitarismo).

Abbà ritiene che la discussione circa la migliore figura di filosofia morale, quindi, riguardo alla migliore impostazione, debba prendere in considerazione non soltanto la loro identità filosofica e il loro sviluppo storico, ma anche la loro capacità di rispondere ai problemi pratici del presente. L'autore propone una precisa procedura metodologica articolata in tre momenti. In primo luogo, tale discussione implica la conoscenza dell'identità e dello sviluppo storico di queste figure. In un secondo momento, implica l'addentrarsi in un confronto sistematico tra loro. Posteriormente, oltre il confronto sistematico, tale discussione implica un confronto dialettico dove viene richiesto alle diverse proposte che rendano conto della complessità dell'esperienza morale, senza mutilarla in alcuno dei suoi aspetti. In tal modo, verranno fuori le loro divergenze propositive e le loro capacità di rispondere ai problemi pratici del presente⁷⁷.

Non rientra nelle possibilità e negli obiettivi del presente lavoro procedere a un particolareggiato studio storico sulle figure etiche né intraprendere questi due tipi di confronto: il sistematico e il dialettico. Però si è ritenuto opportuno offrire al lettore la conoscenza dello sfondo epistemologico e metodologico che è alla base degli sviluppi che verranno eseguiti. Infatti, la ricerca qui realizzata: 1) prende spunto da quanto già evidenziato da Abbà; 2) condivide la sua strada metodologica e 3) si affida al criterio storico-teorico da lui reso disponibile⁷⁸.

⁷⁶ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 33–203.

⁷⁷ Il problema del metodo e la sua prerogativa sull'oggetto si presentano spesso. Tante volte un oggetto non viene colto o viene mutilato affinché rientri in questa o in quella griglia epistemologica predeterminata. Cfr. SANGUINETI, *Introduzione alla gnoseologia*, cit.; A. LIVI, *La ricerca della verità: dal senso comune alla dialettica*, Leonardo da Vinci, Roma 2003; E. HUSSERL, *Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie: eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie* (1936), Meiner Verlag, Hamburg 1996; trad. it. E. HUSSERL, *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale: introduzione alla filosofia fenomenologia*, W. BIEMEL (a cura di), Il saggiatore, Milano 1965.

⁷⁸ Abbà compie ambedue i momenti metodologici (storico e sistematico) in queste due opere già menzionate. Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit.; ABBÀ, *Costituzione epistemica della filosofia morale*, cit.

La sua proposta metodologica ha grandi vantaggi. Da una parte, come lo stesso autore segnala, molto si perde in termini di comprensione quando si privilegia soltanto il confronto sistematico senza prendere in considerazione il fattore storico. Non di rado, quest'approccio è fuorviante perché finisce per presentare gli autori in forma imprecisa e confusa come se fossero tutti degli interlocutori dispersi in un dibattito avulso dal tempo. Dall'altra parte, la sua metodologia – nel sottoporre qualsiasi proposta alle prove di miglior rendimento di conto dell'esperienza morale e di risoluzione pratica dei problemi attuali – ci mette sulla strada della concretezza e del realismo ⁷⁹.

4. Il soggetto agente nelle teorizzazioni etiche di terza persona

A questo punto della trattazione è opportuno chiedersi quale spazio venga offerto al soggetto agente all'interno delle quattro figure etiche che condividono l'indirizzo etico di "terza persona". A tal fine, è utile poter presentare brevemente qualche elemento che caratterizzi come il soggetto morale venga in esse concepito. Una divergenza radicale tra l'etica "di prima persona" e quelle di "terza persona" consiste nel tipo d'intelligenza che viene attribuita al soggetto agente all'interno di ogni figura. Nel primo caso, il soggetto, tramite la sua intelligenza, è capace di conoscere la realtà profondamente, essendo in grado di cogliere il bene o *telos* normativo che gli appartiene. In funzione dello stesso, può comporre la propria vita, orientando e valutando le proprie azioni e decisioni nella loro concretezza. Egli, in vista del *telos* assunto, si può confrontare con delle realtà che valgono in se stesse, ha la possibilità di ben gestire il suo mondo interiore, i propri desideri e gli slanci affettivi, con la sua intelligenza. Senz'altro quest'orientamento avviene in modo più lucido man mano che il soggetto riesca ad acquistare le virtù corrispondenti: la fermezza di fronte al dolore, il coraggio di fronte alla paura, la temperanza di fronte al godimento, la speranza di fronte all'avversità e così via. Abbà sostiene che in questo caso si tratta di un'intelligenza "egemone" ⁸⁰. Egemonia (in greco antico ἡγεμονία) significa: 1) la condotta, il condurre, la guida, l'indirizzo, la direzione; 2) l'autorità, la preminenza, il comando ⁸¹. *Primato* e *orientamento* sono due concetti che ci aiutano a capire il ruolo che corrisponde all'intelligenza nella vita della persona. Il dominio però non è necessariamente tirannico o despótico, come qualcuno potrebbe immaginare. Aristotele rileva piuttosto una padronanza o autogestione di tipo politica, cioè un governo che cerca

⁷⁹ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 29.

⁸⁰ Cfr. *Ibid.*, p. 219.

⁸¹ Cfr. L. ROCCI, *Vocabolario greco-italiano*, Società editrice Dante Alighieri, Roma 1991, p. 845; G. DEVOTO – G. C. OLI, *Vocabolario illustrato della lingua italiana*, Selezione dal Reader's Digest, Milano 1967, Vol. 1, p. 872.

il più possibile di integrare il mondo affettivo, coinvolgendo le passioni, senza però cedere loro il comando⁸².

Nel secondo caso, riguardante l'approccio di "terza persona", il soggetto agente conta su un'intelligenza ridotta e deficitaria rispetto all'orizzonte in precedenza segnalato. Certamente egli possiede un'intelligenza strumentale, fino a un certo punto efficiente: capace di trovare dei mezzi adatti per soddisfare i propri desideri o per adempiere le sue responsabilità e gli obblighi assunti. Ma comunque essa rimane sempre incapace di cogliere quel bene o finalità ultima che gli appartiene. La sua intelligenza inizialmente utile o efficiente – una volta persa la lucidità primaria che conferisce alla ragione l'egemonia – diviene utilitaria. Essa non permette una gestione sensata di sé che vada oltre un mero "calcolo egoistico" di benefici. Come nel primo caso, questo soggetto ovviamente ha dei desideri, interessi e passioni, però, a differenza del primo, questo soggetto ha un'intelligenza che, anche volendo, non può altro che essere "serva" di questi stessi interessi, desideri e passioni, non può valutarli; in un certo modo, è racchiusa in loro perché si tratta di un'intelligenza che ha un carattere meramente operativo e lavora *tout court* per trovare soddisfazioni. Forse si potrebbe anche affermare che, secondo questa concezione, viene riconosciuto come soggetto più intelligente colui che più riesce a moltiplicare le proprie soddisfazioni a qualsiasi prezzo, entro i limiti imposti dagli altri, dalla legge civile o dal potere coercitivo dello Stato.

Hobbes è stato il primo a formulare esplicitamente la concezione di "soggetto utilitario", rifiutando la concezione aristotelica dell'uomo come sociale e inquadrandolo come *homo homini lupus*. Fu sempre lui a formulare una proposta etica intenzionalmente adattata alla psicologia di questo soggetto. Per Hobbes, in nome di un presunto realismo, il compito dell'etica doveva essere radicalmente trasfigurato, non poteva più essere rivolto alla ricerca dell'eccellenza, del miglior modo di vivere o della crescita personale. Il suo compito sarebbe invece quello di concentrarsi sui requisiti minimi per la collaborazione di soggetti utilitari⁸³.

L'esplicita formulazione della concezione del soggetto utilitario fu opera di Hobbes, che la lasciò in eredità a tutta la filosofia morale successiva. Hobbes fu anche il primo a elaborare un'etica adatta al nuovo soggetto utilitario. Era un'etica che rifiutava espressamente di regolare le azioni umane secondo ciò che gli uomini dovrebbero essere, cioè secondo un *telos* normativo identificato nel sommo bene; pretendeva invece di regolare il comportamento degli uomini così come realmente sono, cioè mossi da passioni per la conservazione e per l'affermazione di sé. L'etica cessava di esser rivolta alla

⁸² Cfr. ARISTOTELES, *Politica et al.*, cit., I (A) 5, 1254 b 5–10.

⁸³ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 104–7.

perfezione, all'eccellenza, al miglior modo di vivere; si concentrava ora sui requisiti minimi per la collaborazione tra soggetti utilitari⁸⁴.

Certamente, come sostiene Rhonheimer, la formulazione di Hobbes può anche suonare più realista. Però, in realtà, contraddirlo e riproporre la tesi secondo cui l'uomo è *per natura amico all'uomo* non è meno realista. La proposizione aristotelica non vuole dire che l'unità, la giustizia o l'amicizia fra gli uomini siano già scontate, date per natura e pronte all'uso. Non si tratta di un dinamismo automatico. Per l'amicizia, serviranno l'impegno, l'esercizio e l'apprendimento – così come per l'acquisizione del linguaggio – e Aristotele non lo ignora. La famosa affermazione di Aristotele vuole soltanto significare che la ragione che produce pace, giustizia e unità tra gli uomini non comanda *contro natura*, cioè recando in partenza un danno o una violenza al soggetto stesso⁸⁵.

Comunque, il fatto è che nella storia dell'etica dopo Hobbes, il soggetto agente verrà ormai caratterizzato dall'utilitarismo. Come sostiene Rhonheimer, la realizzabilità della pace e della giustizia – indipendentemente dalla virtù del singolo e attraverso le leggi e il potere coercitivo dello Stato – è stata la quintessenza della filosofia politica di Hobbes, e anche presente nelle formulazioni etiche di Rousseau e Kant⁸⁶.

Storicamente il suo “soggetto utilitario” e la sua proposta resero protagonisti nel campo etico l'eclisse della causalità finale, cioè la morte del *telos* normativo e il conferimento della principalità alla causalità efficiente avvenuta in ambito scientifico. In tale accaduto, è evidente l'influsso dello sviluppo scientifico e del modello scientifico di razionalità in campo filosofico, nell'ambito della teorizzazione etica⁸⁷. Abbà sostiene: “la concezione del soggetto utilitario, centrata sui moventi efficienti che spingono all'azione, era anche congeniale alla nuova scienza galileiana e newtoniana, e consentiva di costruire la filosofia morale come teoria etica”⁸⁸. Vale la pena segnalare che questo cambiamento radicale non è stato repentino. Questa tendenza avversa alla causalità finale (*telos* normativo) era già stata avvertita in campo teologico e filosofico a partire dal secolo XIV, riscontrata nel pensiero di Giovanni Duns Scoto, Guglielmo di Ockham e Francisco Suárez⁸⁹.

⁸⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 219.

⁸⁵ Cfr. RHONHEIMER, *La prospettiva della morale*, cit., p. 220.

⁸⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 220–21. “La differenza tra Aristotele e Hobbes non consiste dunque solo nella questione se la pace e la giustizia tra gli uomini nascano in base alla natura o in base alla ragione, ma se esse nascano in base alla ragionevolezza delle virtù morale dei singoli o in base alla ragionevolezza dello Stato, delle sue leggi e del suo potere coercitivo, resi possibili da un ragionevole calcolo utilitaristico politico dei singoli”.

⁸⁷ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 219–22.

⁸⁸ *Ibid.*, p. 222.

⁸⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 76–85 e 219–22.

Nella modernità, da Hobbes in poi, il soggetto agente diventa un decisore libero da qualsiasi *concezione soggettiva di felicità*. La sua “volontà libera” viene compresa, seguendo la scia di Ockham, come *assenza di determinazione*. In altre parole, la libera volontà viene concepita come pura contingenza e totale indifferenza, senza avere altro riferimento che se stessa. Il soggetto non potrebbe mai agire o autodeterminarsi secondo un previo orientamento della volontà verso il bene. Perciò il soggetto diviene, in certo modo, un assoluto, svincolato da qualsiasi ruolo o legame previo alla sua scelta, sia naturale che culturale. Inoltre, il soggetto agente nella modernità può venire addirittura sprovvisto di libertà, come accade in Hume e come accadde in certo modo nel pensiero dello stesso Hobbes. Il soggetto sarebbe soltanto mosso dalle passioni che prova⁹⁰.

Allora viene da chiedersi, come questo soggetto utilitaristico si può riportare all'ordine morale? Quale posto può ancora trovare il ragionamento etico nella sua vita personale? È qualcosa che gli può interessare? La morale è qualcosa che gli possa giovare in quanto uomo o sarà unicamente un fattore conflittuale? Molto eloquente è l'analisi che Abbà riesce a formulare, rispondendo brevemente a tali quesiti e offrendo un'acuta comprensione genetico-storica dello spostamento dell'approccio etico di “prima persona” verso quello di “terza persona”.

Il soggetto utilitaristico non aveva, e non ha di per sé, alcuna inclinazione all'ordine morale, concepito ancora secondo la tradizione cristiana e centrato sui dieci comandamenti e il precetto dell'amore al prossimo. Anzi egli era in conflitto con l'ordine morale. Mentre nell'etica della vita buona la prudenza era la virtù intellettuale che concretizza nelle scelte le virtù morali, nel soggetto utilitaristico la prudenza viene contrapposta alla morale. La prudenza diventò la destrezza a calcolare il proprio interesse; la morale diventò un insieme di doveri verso gli altri. Nell'etica della vita buona, l'etica secondo le virtù era doverosa e piacevole; nel soggetto utilitaristico il dovere si contrappose al desiderio. L'ordine morale dovette imporsi al soggetto utilitaristico provenendo o da un'istanza a lui esterna, come un legislatore umano o divino, politico o religioso; o da un'istanza a lui interna, secondo diverse possibilità (...) ⁹¹.

Abbà rileva che di fronte a quest'ardua e strana impresa – cercare di inserire il soggetto utilitaristico e refrattario alla morale in un ordine morale – si sono trovati Hobbes, Hume e Kant e tanti altri filosofi e teologi. Le loro proposte anche se sono diverse, condividono questo stesso obiettivo. In modo sintetico, vale la pena

⁹⁰ Cfr. *Ibid.*, pp. 221–22.

⁹¹ *Ibid.*, p. 221.

accennare alcuni elementi che servono da spunto per la riflessione sull'identità del soggetto agente all'interno delle loro figure etiche⁹².

Hobbes ha inteso trovare l'istanza interna che costringe il soggetto alla morale nello stesso *egoismo razionale*. Questo significa che, nella sua proposta, la morale viene concepita come un accordo fra soggetti utilitari che convengono di accertare delle regole quando queste portino reciproco vantaggio. Il soggetto provvisto di questo egoismo razionale persegue sempre la sua convenienza, e la morale per Hobbes sarà appunto convenienza, soltanto che convenienza reciproca, che viene accettata dai soggetti perché a lungo termine appare loro più lucrativa che la sola prudenza. La morale è un "mal minore" e perciò più conveniente. Il soggetto ovviamente rimane refrattario alla morale intesa in termini classici.

Già Hume trovò l'istanza interna che costringe il soggetto alla morale nel *senso morale non razionale dell'osservatore* che, in maniera disinteressata, apprezza nei diversi comportamenti altrui la presenza o l'assenza delle virtù. Questo compiacimento dell'osservatore viene trasmesso all'agente per mezzo di un meccanismo di simpatia e s'incontra con la benevolenza che l'agente possiede. L'agente è quindi mosso dall'esterno, dall'approvazione altrui, a compiere azioni virtuose, ciò che vuole dire soltanto azioni utili e piacevoli a sé e agli altri. Le passioni che muovono il soggetto sono un vero e proprio slancio ma non comportano una ragione per agire, sono un movente non cognitivo. Inoltre, il senso morale dell'osservatore disinteressato non giudica propriamente, giacché per Hume il soggetto è incapace di verità, ed è incapace di riconoscere un qualsiasi bene umano: conosce a mala pena fatti ed efficienza di mezzi, ma senza essere in grado di valutarne i fini. Perciò il senso morale "giudica" la soddisfazione o la non soddisfazione delle passioni (gradevoli o no, piacevoli o no, utili o no) senza nessun tipo di riferimento a un fine e senza neanche poter considerare l'azione compiuta indipendentemente dal filtro della passione osservata⁹³. Ovviamente il soggetto ha sì un meccanismo passionale che è totalmente estraneo alla morale. Il soggetto di Hume è incapace di pensare la regola morale ed è anche incapace di volerla applicare liberamente, posto che, secondo la psicologia humeana, il soggetto non è libero⁹⁴.

L'utilitarismo trovò l'istanza interna costrittiva alla morale in una *naturale benevolenza degli uni verso gli altri*, opposta all'egoismo. Ovviamente, da una parte, ciascun soggetto utilitario sarebbe, in partenza, disposto a eseguire la propria concezione soggettiva di bene, a cercare quello che lui ritiene che sia la sua felicità,

⁹² Cfr. *Ibid.*, pp. 222–39 e il paragrafo 5.1 del presente capitolo.

⁹³ Cfr. J. MOSS, *Was Aristotle a Humean? A Partisan Guide to the Debate*, in R. M. POLANSKY (a cura di), *The Cambridge Companion to Aristotle's Nicomachean Ethics*, Cambridge University Press, 2014, pp. 221–41.

⁹⁴ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 255–56.

in altre parole, ogni soggetto agirebbe con prudenza, calcolando il proprio interesse. Dall'altra parte, ogni soggetto bloccherebbe il suo interesse personale e si rapporterebbe con gli altri cercando di produrre nella vita pubblica un migliore stato di cose per tutti. Secondo Cumberland, Shaftesbury e Hutcheson, per mezzo di questo senso morale basato sulla benevolenza, ogni soggetto riuscirebbe ad apprezzare la felicità degli altri e le azioni che la promuovono. Anche senza poter discutere il contributo di ogni autore citato in precedenza, va almeno segnalato che la proposta utilitarista in generale non è esente da una certa ingenuità e da una grande tensione fra i due poli⁹⁵.

A modo di sintesi, si vuole ribadire che per l'utilitarismo, la morale acquista un significato contrapposto alla prudenza. Mentre la prudenza viene concepita come destrezza nel calcolo d'interessi e fa riferimento soltanto all'agente, al suo compiacimento e alla sua vita privata, la morale viene riferita soltanto all'ordine sociale, alla vita pubblica e al rapporto con gli altri. Per l'utilitarista, la morale non sarebbe altro che "un ordine di fattura umana", ossia un ordine *escogitato formalmente* secondo principi di coerenza, universalità e funzionalità. Come precisa Abbà, in questo ordine dove non c'è posto per alcun riferimento a un *telos* normativo individuale, ci sarà ancora meno per un *telos* condiviso⁹⁶.

Kant avvertì chiaramente che sul soggetto utilitario, con la sua ragione strumentale, senza conoscenza di fini, non era assolutamente possibile fondare una legge morale che fosse universalmente e oggettivamente valida. Però non abbandonò mai la problematica concezione di "soggetto utilitario", piuttosto cercò di controbilanciarla e perciò introdusse una dicotomia nel soggetto agente: l'uomo fu concepito, allo stesso tempo, soggetto razionale utilitario e soggetto razionale autonomo. Risulta che il filosofo di Königsberg, al suo tempo, si trovò già alle prese con gli inconvenienti sociali causati dall'uso strumentale della ragione da parte dei filosofi tedeschi e francesi. Secondo loro, la ragione strumentale usata a servizio dei desideri, bisogni e passioni umane avrebbe dato luogo a una migliore condizione di benessere, consentendo la realizzazione della felicità umana⁹⁷.

Infatti, Rousseau e, posteriormente Kant, si sono resi conto dell'aporia che comportava il solo uso strumentale della ragione. Invece di realizzare la felicità, questa moltiplicava e intensificava desideri, bisogni e passioni e, a causa di ciò, aumentava il malessere sociale. Rousseau ha proposto come risposta a questo problema una legge politica – di tipo contrattuale – che riuscisse a disciplinare bisogni, desideri e passioni individuali. Questa legge sarebbe stata efficace dal

⁹⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 141–53. Secondo Abbà questa "benevolenza" si spiega come una reminiscenza lontana e secolarizzata di quello che fu una volta in campo morale la carità cristiana, però spogliata del suo sostegno metafisico e del suo riferimento a Dio.

⁹⁶ Cfr. *Ibid.*, p. 232.

⁹⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 223.

momento in cui apparisse come libera espressione dell'individuo, cioè come autolegislazione; la premessa era che la volontà accettava come legge soltanto quella che questa dava a se stessa. Dall'altra parte, Kant ha cercato un rimedio alla stessa questione proponendo una legge disciplinare che fosse anche "libera espressione dell'individuo", ma non nel campo politico, bensì nel campo morale. E perciò, come affermato prima, introdusse una dicotomia nel soggetto agente: l'uomo fu concepito, allo stesso tempo, soggetto razionale utilitario e soggetto razionale autonomo⁹⁸. Siccome l'uomo è dotato di un carattere empirico ed è determinato da inclinazioni della natura, da impulsi e passioni, l'agente umano sarebbe un soggetto utilitario. In questo senso, l'uomo guidato dalla prudenza, si orienterebbe verso una forma soggettiva di felicità, estranea alla morale. Tuttavia, secondo il suo carattere intelligibile e trascendentale, l'agente umano sarebbe pura ragione e volontà radicalmente libera da inclinazioni emanate dalla natura sensibile; egli farebbe affidamento su una ragione spontaneamente legislatrice e motivante, che lo renderebbe, in aggiunta, deontologico⁹⁹.

Con la stessa motivazione di Rousseau, Kant ha formulato la sua proposta etica cercando di imporre dei limiti alla felicità dei soggetti utilitari in vista della libertà e dell'autonomia di tutti i soggetti razionali. La ragione pratica kantiana è innanzitutto autonoma, indipendente da ogni ordine preconosciuto, naturale o divino; esprime l'esigenza della volontà di accettare come legge soltanto quella legge che questa dà a se stessa, restando libera nei confronti della natura. Ma libera da quale natura? Quali elementi vengono articolati da Kant nel concetto di "ragione pratica"? La ragione pratica intesa come libertà della volontà di fronte alla natura possiede per Kant una doppia valenza, la quale si spiega in funzione del doppio senso della natura. Da una parte, si tratta della libertà della volontà di fronte alla natura umana, concepita in quanto *telos* normativo (ideale etico) e, dall'altra parte, si tratta della libertà della volontà di fronte alla natura, concepita in quanto materia, in quanto determinazione fisica alla quale è rigidamente sottomesso l'io empirico. Per favorire una comprensione rapida, ma non imprecisa, vale la pena citare il seguente riassunto¹⁰⁰.

Kant, come prese da Rousseau la diagnosi del problema pratico, così prese da Rousseau il suggerimento per il rimedio: cioè l'idea di una libera volontà che accetta come legge solo la legge che essa dà a se stessa e che obbedisce a tale

⁹⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 96–97.

⁹⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 223–24.

¹⁰⁰ Cfr. *Ibid.*, p. 97, cit. 105. Il processo genetico-storico della costituzione della proposta kantiana di ragione pratica è bene spiegato da Abbà. Per farlo, l'autore prende come cornice un esaustivo studio del progetto kantiano realizzato da Richard Velkley, non soltanto in base alle opere editate da Kant, ma anche in base ai suoi stessi appunti.

legge solo per il motivo che essa è legge; ma estese questo concetto di autolegislazione o di autonomia dalla legge politica alla legge morale. Ora Kant aveva a disposizione due interpretazioni della legge morale: l'una luterana pietista, rappresentata da Christian August Crussius (1715-1775) fondava la legge morale nella volontà di Dio; l'altra, giusnaturalista, rappresentata da Christian Wolff (1679-1754), la fondava in una definizione della natura umana. Nessuna delle due fondazioni soddisfaceva l'esigenza dell'autonomia. Revocata una prima adesione al concetto di senso morale, com'era proposto da Hutcheson (1694-1746), a Kant non restava che fare ricorso alla ragione, ma a una ragione intesa a salvare l'autonomia¹⁰¹.

Ovviamente, la caratterizzazione del soggetto agente in Kant richiede molto di più in termini di analisi e sviluppi che possano dare conto della sua complessità, delle sue sottigliezze argomentative e di tutto l'intreccio inerente alla sua antropologia trascendentale e alla critica delle ragioni. Tuttavia, quello che va ribadito, a grandi linee, è che Kant ha ricevuto dalle mani dei suoi predecessori due nozioni di finalità o natura molto problematiche. Si è trovato fra il volontarismo protestante e il giusnaturalismo di Wolff. Kant ha voluto difendere l'autonomia della volontà del soggetto dalle pretese di queste due istanze morali. Questo però senza uscire dalla cornice in cui era stato storicamente immerso. Ha ricevuto in eredità un soggetto agente calcolatore, egoistico e razionale ma sprovvisto d'intelligenza (intesa come capacità intenzionale) e non l'ha rifiutato¹⁰². Ha sì lavorato duro per cercare di rendere fattibile la morale e tutelare, al tempo stesso, l'autonomia del soggetto agente, assicurandolo come libero decisore da qualsiasi concezione soggettiva di felicità, senza avere altro riferimento che se stesso. Tutto questo al prezzo però di dividerlo in due e di incorrere in più di un'aporia¹⁰³.

Da questa breve caratterizzazione del soggetto agente, all'interno delle proposte di Hume, Hobbes e Kant e anche all'interno dell'utilitarismo, in termini molto generali, emergono dei limiti e tensioni presenti in queste figure, impostate sul punto di vista di "terza persona" per quanto riguarda la concezione del soggetto agente. Vale la pena segnalare che, anche se Kant – al fine di spiegare e fondare la

¹⁰¹ *Ibid.*, p. 97.

¹⁰² Cfr. *Ibid.*, pp. 100–102. Per spiegare e fondare la legge morale, salvaguardandola contro l'uso strumentale della ragione, Kant abbandona il punto di vista della "terza persona" e recupera per la filosofia morale quello della "prima persona". Lo fa però in un senso nuovo e impoverito se paragonato al soggetto agente in Tommaso o in Aristotele.

¹⁰³ Cfr. *Ibid.*, pp. 258–66. Le principali aporie riguardano: il rapporto fra *Wille* e *Willkür*; l'irrealtà dell'autoobbligazione autonoma; la mancanza di motivazione all'azione di un soggetto sprovvisto di inclinazioni naturali e di conoscenza di beni; l'assenza di qualcosa nel soggetto finito autonomo che lo possa rendere degno di essere salvaguardato come fine in sé.

legge morale salvaguardandola contro l'uso strumentale della ragione – abbandona il punto di vista della “terza persona” e cerca di recuperare per la filosofia morale quello della “prima persona”, egli comunque finisce per trascurare la genesi della scelta come atto compositivo dell'azione. Infatti, Kant non può considerare l'atto di scelta come costituito da una naturale volontà di bene, da una ragione pratica egemonica e dagli appetiti passionali ponderati, come invece lo fa Aristotele e, ancora di più, Tommaso d'Aquino. Perciò, come afferma Abbà, il suo punto di vista è più propriamente di terza che non di prima persona¹⁰⁴.

Secondo Kant, conforme al “dovere” è ciò che viene fatto per un mero imperativo della ragione, e non per inclinazione. Chi dunque rende visita ad un amico malato solo perché il dovere glielo impone, agisce moralmente; chi rende visita al suo amico solo perché vi è incline per amicizia e perché inoltre gli fa piacere, agisce certamente “conformemente al dovere” ma non “per dovere” e quindi, neanche moralmente (anche se egli fa “ciò che è giusto”, “ciò che corrisponde al dovere” ecc.). Kant certamente non ha esplicitamente dedotto una tale conseguenza ma essa è inevitabile e dimostra che i suoi concetti di moralità e dovere non possono essere giusti. Vi si oppone l'opinione di Aristotele: “Nell'uomo malvagio c'è dunque disaccordo tra ciò che deve fare e ciò che fa, l'uomo virtuoso, invece, fa quello che deve fare: ogni intelletto, infatti, sceglie ciò che per lui è la cosa migliore, e l'uomo virtuoso ubbidisce al suo intelletto. Aristotele parla qui da un lato dell'“uomo malvagio” che non fa ciò che in verità corrisponderebbe alla ragione, e dall'altro lato dell'uomo virtuoso che fa ciò verso cui tende affettivamente, poiché la sua inclinazione corrisponde alla ragione. Tra di loro sta colui che non possiede l'inclinazione virtuosa, ma che ciononostante fa quello che è bene: egli fa il suo “dovere”, ma contro la sua inclinazione. Evidentemente ciò è per Kant l'uomo *tout court*, che pone a fondamento della sua etica (...)”¹⁰⁵.

¹⁰⁴ Cfr. *Ibid.*, pp. 100–102.

¹⁰⁵ RHONHEIMER, *La prospettiva della morale*, cit., p. 269. L'esempio è stato offerto da Stocker quarant'anni fa. Amico è chi va a fare una visita in ospedale, anche a prezzo di notevoli incomodi e sacrifici, per amore dell'altro, non per il puro senso di dovere. Come argomenta Giacomo Samek Lodovici, l'esempio aiuta a mettere in evidenza che quest'ultimo comportamento sia in contrasto con le nostre più profonde convinzioni etiche di senso comune. Se qualcuno si recasse in ospedale solo per il senso del dovere, non lo giudicheremmo un amico, ma di più, non valuteremmo il suo comportamento come veramente virtuoso. Cfr. M. STOCKER, *The Schizophrenia of Modern Ethical Theories*, «J. Philos.» 73/14 (1976), pp. 543–66; G. SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, Vita e pensiero, Milano 2002, p. 175, n. 55.

Certamente le persone scelgono e agiscono in base ai desideri che hanno a disposizione ed essi possono essere “migliori” o “peggiori”¹⁰⁶. Tuttavia, pensare che per essere virtuoso, si debba avere un desiderio disinteressato – e non un desiderio profondamente interessato a un bene intrinseco, a un bene in quanto bene, come quando, per esempio, cerco di fare del bene a qualcuno perché voglio il suo bene – risulta, per certi versi, sconvolgente. Questo impoverisce la portata del desiderio umano portandolo *aut aut* sulla strada del disinteresse (abbinato all'imperativo della ragione) o dell'egoismo. Secondo questo approccio, la volontà umana sarebbe disinteressata, portatrice di un desiderio “vuoto” (e aperta all'imperativo della ragione, quindi potenzialmente morale) o sarebbe mossa da un contenuto di bene, quindi empirica, e perciò *immorale* o, più precisamente, *amorale*. In tale caso, abbiamo a che fare con una limitatezza ingiustificata. La preclusione epistemologica alla possibilità di un desiderio (passionale o volontario) che non sia meramente empirico aliena fortemente l'agente morale riguardo la sua identità e svuota il suo orizzonte esistenziale. Costituisce quel tipo di proposta che non “cattura certe verità sugli esseri umani, le verità che noi riconosciamo nelle nostre pratiche quotidiane anche quando esse non sono coerenti con il modo in cui ci rappresentiamo a noi stessi”¹⁰⁷.

Mentre le figure di “terza persona” portano con sé una forte componente di alienazione riguardo alla *struttura dell'azione umana* e al *mondo intenzionale* di chi agisce, Tommaso d'Aquino coglie nel segno all'affermare che un atto virtuoso piace in se stesso e che la persona virtuosa opera virtuosamente per amore delle virtù e non in vista di un premio o per timore del castigo. Anzi, perché un uomo sia virtuoso, occorre che gli atti virtuosi piacciono. Come ben sintetizza Samek Lodovici, è proprio in conseguenza dell'amore per il bene in se stesso che il virtuoso compie il dovere. Secondo De Finance, “l'attrazione del bene è la vera ragione per respingere il male”, ciò che è bene in se stesso esige per il suo valore un'adesione doverosa¹⁰⁸.

Il virtuoso, però non agisce per il dovere, ma agisce per amore e per il valore del bene, e con ciò elimina la scissione tra legge morale, dovere e felicità: per il virtuoso non vale “x è buono poiché è doveroso”, ma “x è doveroso poiché è buono”. Ciò vuol dire che ogni particolare giudizio pratico non fa che ripetere la struttura del primo principio della ragione pratica: *bonum est faciendum et prosequendum et malum vitandum*, dunque le cose sono da fare

¹⁰⁶ Cfr. ABBÀ, *Felicità, vita buona e virtù*, cit., p. 186.

¹⁰⁷ A. MACINTYRE, *Ethics in the Conflicts of Modernity: An Essay on Desire, Practical Reasoning, and Narrative*, Cambridge University Press, New York 2016, pp. 201–2.

¹⁰⁸ Cfr. J. DE FINANCE, *Devoir et amour*, «Gregorianum» 64 (1983), p. 248, in SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., pp. 174–75, n. 52.

o da evitare perché la ragione le apprende come beni o come mali. Tuttavia, anche se il virtuoso non agisce per il senso del dovere, avverte il dovere molto più spiccatamente: proprio poiché ha una maggior sensibilità per il bene e ciò che è bene è per lui doveroso, egli avverte la doverosità in modo assai più acuto¹⁰⁹.

Infatti, in *Felicità, vita buona e virtù*, Abbà applica all'esempio di Stocker l'argomentazione precedente e conclude che il virtuoso può avvertire ancor di più la doverosità d'una determinata azione: "l'amico può avere tale amore e stima per l'amico infermo che egli sente di dovergli assolutamente far visita. Il dovere qui esprime una necessità morale che può avvertire solo chi è virtuoso, chi proprio per la sua virtù non sa resistere all'attrattiva del bene"¹¹⁰. Come ben segnala Samek Lodovici, alla base di ciò si trova l'affermazione dell'Aquinate: *honestum dicitur quod per se desideratur*¹¹¹.

L'approccio di "prima persona", non esente da difficoltà varie, sembra più riuscito e più consistente degli altri, giacché rende conto in modo migliore dell'identità del soggetto agente e della complessità dell'esperienza morale nell'orizzonte dell'azione. Esso è in grado di articolare, nella genesi della scelta, la causalità finale (*telos*), la conoscenza e il desiderio di bene (volontario e sensibile), il dovere morale, le virtù e la vita riuscita. Nonostante tutta la ricchezza di un tale discorso, lo stesso Abbà considera che l'etica tomista, pur sviluppando e perfezionando in modo notevole il progetto dell'antichità classica, non interviene nel dibattito filosofico-morale contemporaneo come un interlocutore importante¹¹².

Alcuni autori come Charles Taylor, Alasdair MacIntyre, Ross Poole e Peter McMyler considerano che una versione mitigata del soggetto autonomo kantiano congiunto al soggetto utilitarista domina nelle diverse teorie etiche liberali – utilitariste, contrattualiste, neokantiane o fondate sul discorso – proposte nella seconda metà del secolo ventesimo. Si tratta del soggetto liberale, caratteristico delle società moderne¹¹³. Tuttavia, negli ultimi anni del secolo ventesimo, come ben sviluppa Berti in diversi testi, siamo stati testimoni della ripresa della filosofia pratica, non solo nella direzione kantiana ma anche in quella aristotelica. Si può quindi affermare che, in questo modo, il progetto dell'antichità classica, destando l'interesse di vari autori, riappare sullo scenario filosofico internazionale¹¹⁴.

¹⁰⁹ SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., p. 175.

¹¹⁰ ABBÀ, *Felicità, vita buona e virtù*, cit., p. 101.

¹¹¹ Cfr. SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., pp. 174–75.

¹¹² Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., p. 205.

¹¹³ Cfr. *Ibid.*, p. 261.

¹¹⁴ Cfr. BERTI, *Filosofia pratica*, cit., pp. 88–106; BERTI, *Pratiche filosofiche e filosofia pratica*, cit., pp. 445–58.

5. Eudaimonia fra filosofia e scienze umane

In ambito etico-filosofico, come è stato appena spiegato, l'impostazione teorica oggi dominante è quella di "terza persona", secondo la quale la questione sul bene globale dell'uomo non può o non deve essere posta nell'ambito della riflessione etica. I problemi della vita individuale – trascurati dalla filosofia morale – sono stati rilevati dalla psicologia popolare e dalla vasta letteratura di autoaiuto.

Eppure, nell'ambito della psicologia scientifica – che non è lo stesso della cosiddetta psicologia popolare – per diverse ragioni che saranno considerate nel capitolo cinque, la ricerca degli argomenti concernenti l'appagamento di sé, la vita migliore e più riuscita, le motivazioni personali, il ruolo delle emozioni positive, le amicizie e gli impegni personali non sempre sono stati affrontati quali parti del suo oggetto di studio. Inoltre, da quanto spiegato finora in chiave storica e sistematica, si può intravedere che, non solo lo studio sull'eudaimonia, ma anche quell'esercizio di una razionalità più ampia che sia in grado di "portare a compimento, per quanto possiamo, la filosofia delle cose umane (τά ανθρώπεια φιλοσοφία)"¹¹⁵ è stato non poche volte limitato a causa d'impostazioni teoretiche e questioni metodologiche. E questo è accaduto in ambito filosofico e scientifico¹¹⁶.

Alcune diatribe del Novecento possono forse offrire delle indicazioni sul perché di questa assenza continua dello studio dello specificamente umano (la libertà, la capacità di ragionare cogliendo i fini dell'azione, la valutazione delle scelte in senso forte, la condotta intesa come l'autodirezione) nell'ambito delle scienze umane e le susseguenti riprese avvenute negli ultimi decenni del secolo scorso, in ambito filosofico e psicologico¹¹⁷.

Secondo Berti, l'inizio del secolo ventesimo è stato caratterizzato da una serie di trionfi raggiunti dalle scienze. Questo perché, nei secoli precedenti, le scienze della natura avevano già dimostrato con risultati netti, la loro capacità di progresso continuo. Ciononostante, nei primi decenni del Novecento, anche le

¹¹⁵ ARISTOTELES, *Etica Nicomachea*, cit., X, 1181 b 15.

¹¹⁶ Il presente studio si avvicina alla considerazione del riduzionismo epistemologico in ambito scientifico e alle sue cause in modo limitato. Si tratta di una ricerca di etica applicata, non di filosofia delle scienze. Lo scopo è poter offrire al lettore un riferimento storico che possa evidenziare il *Zeitgeist* che ha accompagnato la ripresa della filosofia pratica aristotelica nel secolo scorso. Per un approccio al primo argomento, si rimanda ad altre opere. Cfr. M. ARTIGAS, *Finalità*, in G. TANZELLA NITTI – A. STRUMIA (a cura di), *Dizionario interdisciplinare di scienza e fede*, Vol. 1, Urbaniana University Press, Roma 2002; R. MARTÍNEZ (a cura di), *La verità scientifica*, A. Armando, Roma 1995.

¹¹⁷ Cfr. M. FAZIO FERNÁNDEZ, *Storia delle idee contemporanee: una lettura del processo di secolarizzazione*, EDUSC, Roma 2005; C. ESPOSITO – P. PORRO, *Filosofia*, GLF editori Laterza, Roma, Bari 2009.

denominate scienze umane – l'antropologia, la sociologia e la psicologia – avevano registrato grandi progressi. Questi sono stati tali da generare nel mondo della cultura l'impressione che queste scienze potessero ben svolgere il compito che tradizionalmente era stato affidato alla filosofia, quello di risolvere i problemi dell'uomo. Tuttavia, questa fiducia o speranza nel fatto che le scienze umane potessero risolvere le grandi questioni sull'uomo, rendendo, in questo modo, superflua la filosofia è venuta meno in pochissimo tempo. A questa delusione, indica Berti, hanno contribuito tre fattori: la formulazione di alcune critiche provenienti dall'ambito filosofico analitico; l'influsso di Max Weber e la presa di coscienza a livello culturale sulla portata avalutativa del sapere proveniente dall'ambito scientifico; lo svolgersi di alcuni avvenimenti storici drammatici avvenuti nel giro di pochi anni¹¹⁸.

5.1 Critiche provenienti dall'ambito filosofico analitico

La cosiddetta “legge di Hume”, la *fallacia naturalistica* e la *is-ought question* hanno giocato tutte e tre un ruolo importante per quanto riguarda lo stabilire della fattibilità o meno dello studio sulla vita buona dell'uomo e le rispettive questioni morali ad essa inerenti. Tuttavia, secondo l'opinione di vari esperti, sembra che ci siano stati dei fraintendimenti e sovradimensionamenti fuorvianti. Se questo è così, allora, non tutte le proposte etiche sono state colpite dalla critica humeana. Vale la pena analizzare la questione.

Da una parte, come segnala Berti, il filosofo inglese George Edward Moore – che insieme a Bertrand Russell, Gottlob Frege e Ludwig Wittgenstein, ha contribuito alla nascita della filosofia analitica – nei *Principia ethica* (1903), sosteneva che chi pretende di *fondare l'etica sulla scienza* commette un errore. Questo errore, conosciuto come *fallacia naturalistica*, consiste nel vizio di ragionamento di voler spiegare il significato morale di *good* (bene) risolvendolo in proprietà naturali. Tale fallacia porterebbe la gente a credere erroneamente che dalle *scienze della natura* sarebbe possibile ricavare norme, regole e precetti, quindi orientamenti di carattere etico o pratico.

Dall'altra parte, come indica Rodríguez Luño, una delle principali tesi svolte nell'ambito empirista della fondamentazione della moralità riguarda “l'impossibilità dello spostamento dal piano dell'essere al bene (o al dovrebbe essere), e quindi la separazione tra la conoscenza e la norma, tra la ragione teoretica e la ragione pratica, come se il bene e l'essere non appartenessero a un universo comune”. Questo postulato è diventato noto nella letteratura filosofica corrente con il nome di “legge di Hume”¹¹⁹.

¹¹⁸ Cfr. BERTI, *Filosofia pratica*, cit., pp. 88–106; BERTI, *Pratiche filosofiche e filosofia pratica*, cit., pp. 445–58.

¹¹⁹ RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, cit., p. 65.

Secondo gli analitici, la “legge di Hume” sarebbe quella che vieta il salto logico tra quelle proposizioni che indicano fatti (verbo *essere*, in inglese *is*, in tedesco *Sein*) e quelle proposizioni che indicano valori (il *dover essere*, in inglese *ought*, in tedesco *Sollen*). E quindi, avvalendosi di tale principio, sarebbe necessario operare in ogni momento la distinzione e la separazione tra *ciò che è* e *ciò che deve essere*. In tale modo, si potrebbe evitare l’errore commesso da chi vuole far derivare prescrizioni da descrizioni¹²⁰.

La nota formulazione di Hume si trova nel suo *Trattato sulla natura umana*, libro terzo, sezione prima:

In ogni sistema morale in cui finora mi sono imbattuto, ho sempre trovato che l’autore va avanti per un po’ ragionando nel modo più consueto, e afferma l’esistenza di un Dio, o fa delle osservazioni sulle cose umane; poi tutto a un tratto scopro con sorpresa che al posto delle abituali copule *è* o *non è* incontro solo proposizioni che sono collegate con un *deve* o un *non deve*; si tratta di un cambiamento impercettibile, ma che ha, tuttavia, la più grande importanza. Infatti, dato che questi *deve*, o *non deve*, esprimono una nuova relazione o una nuova affermazione, è necessario che siano osservati e spiegati; e che allo stesso tempo si dia una ragione per ciò che sembra del tutto inconcepibile, ovvero che questa nuova relazione possa costituire una deduzione da altre relazioni da essa completamente differenti¹²¹.

Prima di andare avanti, conviene fare qualche precisazione. È, infatti, sulla base del testo appena citato, che i filosofi analitici hanno parlato della “legge di Hume” o della “Grande Divisione”, sostenendo *un’interpretazione non cognitivista del senso dei termini morali*¹²². Abbà, tuttavia, afferma che si tratterebbe di un fraintendimento nella lettura del testo di Hume, accompagnata da un’utilizzazione frammentaria e prevenuta della sua etica¹²³.

¹²⁰ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 129–41.

¹²¹ D. HUME, *A Treatise of Human Nature* (1738), L. A. SELBY-BIGGE (a cura di), Clarendon Press, Oxford 1973; trad. it. D. HUME, *Opere filosofiche*, Biblioteca universale Laterza, Laterza, Bari, Roma 1987, pp. 496–97.

¹²² Tale divisione è sostenuta in Italia da Noberto Nobbio e Ulberto Scarpelli. Quest’ultimo nel suo libro *Etica senza verità*, l’ha chiamata la “Grande Divisione”, sostenendo che sarebbe più nobile un’etica fondata esclusivamente su una scelta che non un’etica fondata su presunte conoscenze, le quali non comporterebbero nessuna responsabilità del soggetto per le scelte che compie. Cfr. E. BERTI, *A proposito della «legge di Hume»*, in AA. VV. *Fondazione e interpretazione della norma*, Morcelliana, Brescia 1986, p. 238; U. SCARPELLI, *L’etica senza verità*, Mulino, Bologna 1982.

¹²³ ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 138–39.

Vediamolo in modo più dettagliato. Ci sono opinioni autorevoli che ritengono che non sia affatto valido riferirsi alla “legge di Hume”, alla *fallacia naturalistica* e alla *is-ought question* come se esse fossero un unico corpo concettuale. In base alle ricerche di Lecaldano, Nicholas Capaldi e Stephen Buckle, l’attribuzione a Hume della “legge di Hume” è da considerarsi infondata¹²⁴.

Innanzitutto, c’è da dire che nella formulazione del principio della *fallacia naturalistica*, non è scontato come molti affermano, che Moore abbia ripreso un principio filosofico metaetico, in precedenza enunciato da Hume. Infatti, Hume ha sì affermato, in modo quasi incidentale, che nel passato, soprattutto i filosofi morali avevano trasformato l’iniziale copula è di una proposizione, in un’altra formata con il verbo *deve*, mutando così l’affermazione in un precetto. Per non ricadere in questo problema, sarebbe necessario rendere esplicito nel discorso la ragione di tale cambiamento e il costituirsi di questa nuova relazione normativa¹²⁵. C’è da aggiungere che l’osservazione di Hume, fino a certo punto, può essere ritenuta abbastanza valida. Berti, infatti, ribadisce che, dal punto di vista logico, la formulazione di Hume sia ineccepibile¹²⁶.

Tuttavia, a quanto pare, l’espressione “legge di Hume” proviene, in realtà, dal filosofo inglese Richard Mervyn Hare¹²⁷. È stato Hare, uno dei maggiori rappresentanti della filosofia analitica, che nel suo libro *Linguaggio della morale*, ha riformulato la cosiddetta “legge di Hume” come *l'impossibilità di dedurre conclusioni prescrittive da premesse che siano tutte descrittive*. Hare è noto, infatti, per sostenere che “non si può trarre nessuna conclusione valida da un insieme di premesse che non contenga almeno un enunciato imperativo”¹²⁸. Rodríguez Luño osserva inoltre che dal ragionamento precedente, Hare conclude che noi “siamo liberi di formarci le nostre opinioni morali in un senso ben più forte di quanto non siamo liberi di formarci le nostre opinioni su quali siano i fatti”¹²⁹.

Certamente è possibile affermare che Hume sembra anticipare una metaetica non cognitivista perché basa le distinzioni morali sui sentimenti morali e non sulla

¹²⁴ Cfr. *Ibid.*, pp. 138–39, cit. 208.

¹²⁵ Cfr. E. BERTI, *A proposito della “legge di Hume,”* in AA. VV. *Fondazione e interpretazione della norma*, Morcelliana, Brescia 1986, pp. 237–45.

¹²⁶ Cfr. *Ibid.*

¹²⁷ Cfr. J. A. MERCADO, *Entre el interés y la benevolencia: la ética de David Hume*, Peter Lang, Bern 2013, p. 141, cit. 155.

¹²⁸ R. M. HARE, *The Language of Morals*, Clarendon Press, Oxford 1952; trad. it. R. M. HARE, *Il linguaggio della morale*, Ubaldini, Roma 1968, p. 37.

¹²⁹ R. M. HARE, *Freedom and Reason*, Oxford University, London, Oxford, New York 1963; trad. it. R. M. HARE, *Libertà e ragione*, Il Saggiatore, Milano 1971, p. 27; RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, cit., p. 66.

ragione¹³⁰. Risulta però che il fattore comune di rifiuto del discorso razionale, per quanto riguarda la qualificazione morale presente in ognuna di queste tre formulazioni (la “legge di Hume”, la *fallacia naturalistica* e alla *is-ought question*) è, in realtà, inserito in cornici e ambienti diversi, addirittura divergenti fra loro. A causa di ciò, assumerli come un unico corpo concettuale non sarebbe appropriato¹³¹. Mercado segnala che una buona parte della metodologia di Moore si è basata su delle questioni linguistiche non appartenenti all’ambiente in cui Hume ha vissuto. Inoltre, sottolinea che nella sua opera *Principia ethica*, Moore non fa nessun riferimento all’autore del *Trattato sulla natura umana*¹³².

Berti osserva inoltre che il legittimo problema logico suscitato dalla formulazione di Hume – secondo il quale da proposizioni formate con la copula *è* o *non è* non sia possibile dedurre proposizioni formate col verbo *deve* o *non deve* – è da ritenersi risalente a una regola della logica aristotelica, quella che vieta il passaggio delle dimostrazioni da un genere all’altro. Ma, come Berti osserva, tale “legge” è valida soltanto nei confronti di dimostrazioni di tipo matematico, le quali possono essere impiegate solo da un’etica fondata su una concezione meccanicistica della natura umana. E questo non è per nulla il caso dell’etica aristotelica. Perciò non è vero che la normatività attribuita da Aristotele alla ragione pratica violi la legge di Hume. La proposta di Hume sarebbe un’alternativa (non cognitiva) soltanto a quelle proposte etiche cognitive che si sono sviluppate a partire da una metodologia apodittico-dimostrativa, strutturate in accordo alla necessità logico-matematica e a un modello meccanicista. Questo è allora il profilo delle proposte che sono state colpite dalla critica humeana. Aristotele conosce bene la regola logica segnalata da Hume e non commette questo errore. Lo Stagirita sviluppa un’altra tipologia di razionalità pratica, com’è stato sostenuto in precedenza. Come Berti ribadisce, da una premessa descrittiva di tipo teleologico – quella che esprime *un essere che è, allo stesso tempo, un dovere essere* – è perfettamente legittimo, anche logicamente, dedurre una conclusione normativa. Non si tratta di una fallacia¹³³.

¹³⁰ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 138–39.

¹³¹ Per una trattazione completa, cfr. W. SZCZEPANIK, *From Hume’s Passage on «Is» and «Ought» to Anscombe’s Response to the «Is-Ought» Question*, EDUSC, Roma 2010.

¹³² Cfr. MERCADO, *Entre el interés y la benevolencia: la ética de David Hume*, cit., p. 140.

¹³³ Cfr. E. BERTI, *La razionalità pratica tra scienza e filosofia*, in CENTRO DI STUDI FILOSOFICI DI GALLARATE (a cura di), *Il valore: la filosofia pratica fra metafisica scienza e politica*, Libreria Gregoriana Editrice, Padova 1984, pp. 11–26; BERTI, *A proposito della «legge di Hume»*, cit., pp. 237–45; MOSS, *Was Aristotle a Humean?*, cit., pp. 221–41; ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 139–41. Inoltre, Abbà segnala che anche se fra Hume e Aristotele ci sono moltissime differenze, a partire dalla sua prospettiva fondamentale del *we do*, Hume sembra avvicinarsi allo Stagirita nel riportare la filosofia morale alle sue fonti nella pratica quotidiana del vivere insieme.

Berti puntualizza che sono i progetti elaborati a partire da Spinoza (etica), Hobbes (politica), William Petty (economia) e Samuel Pufendorf (diritto) quelli che hanno in comune il motto di svilupparsi in modo deduttivo, secondo il metodo matematico. Si vede allora come ognuna delle parti integranti della filosofia pratica aristotelica (etica, politica ed economia) perda la sua specificità epistemologica ma non si vede come l'etica di tipo aristotelico possa ricevere un veto di tal genere. Se essa non rientra al profilo, non è un suo bersaglio¹³⁴.

La *fallacia naturalistica* chiude le porte alla possibilità di fare etica a partire dalle proprietà naturali. Tuttavia, né Kant né Aristotele avevano questa proposta etica: fare derivare il bene o il dovere da una proprietà naturale per mezzo di una deduzione¹³⁵. Rodríguez Luño ribadisce che incorrere nella *fallacia naturalistica* sia, in realtà, un problema molto meno pervasivo di quanto possa sembrare a un primo sguardo. Si tratterebbe di un problema interno all'empirismo. Egli sostiene che gli stessi empiristi potrebbero vedere che, in un contesto diverso dal loro, il problema nemmeno esiste. La "legge di Hume" avrebbe un fondo di verità, nel senso che tra "fatto" e "valore" ci sarebbe una distanza evidente¹³⁶.

Ma questa verità subisce una distorsione significativa quando non viene ammessa un'altra esperienza dell'essere (né un'altra dimensione del linguaggio) che non la constatazione dei fatti "bruti" (l'acqua bolle al raggiungere 100 gradi) né altra conoscenza dell'essere che non quella fornita dalle scienze sperimentali. Solo a causa dell'illegittima riduzione dell'essere ai "fatti", si dice che nell'essere (nei "fatti") non ci sono valori o richieste teleologiche. Si può dire quindi che il postulato di Hume è legato a una visione meccanicistica e deterministica della realtà, caratteristica della scienza naturale (la meccanica classica di Newton) del tempo di Hume e Kant, legato a una filosofia e a una fase di dello sviluppo scientifico oggi già superate. In questo contesto, la spiegazione scientifica seguiva soltanto il modello della causalità materiale ed efficiente, omettendo qualsiasi riferimento alla causalità finale¹³⁷.

Insieme a John Searle, Rodríguez Luño nota che, già al livello della filosofia del linguaggio, e da un punto di vista critico, bisogna distinguere almeno i "fatti

¹³⁴ Cfr. BERTI, *Le forme del sapere nel passaggio dal premoderno al moderno*, cit., pp. 32–38.

¹³⁵ Cfr. BERTI, *La razionalità pratica tra scienza e filosofia*, cit., pp. 20–21. Tuttavia, Berti precisa che, nonostante ciò, l'etica kantiana non riesce propriamente a superare la "legge di Hume" poiché rinuncia a fondare l'etica sulla conoscenza e concepisce la ragione pratica essenzialmente ed esclusivamente come libertà.

¹³⁶ Cfr. RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, cit., p. 65.

¹³⁷ *Ibid.*, p. 67.

bruti” dai “fatti istituzionali”. Questi ultimi, sebbene siano fatti, presuppongono regole e requisiti¹³⁸. Alcuni esempi proposti da Searle e ripresi da Rodríguez Luño evidenziano come da semplici descrizioni siano comunque derivate delle prescrizioni:

Si consideri la seguente serie di affermazioni: 1) Tizio ha enunciato le parole: “Ti prometto, Caio, di pagarti tot”. 2) Tizio ha promesso a Caio di pagargli tot. 3) Tizio ha assunto l’obbligo (si è posto nell’obbligo) di pagare a Caio tot. 4) Tizio si trova nell’obbligo di pagare a Caio tot. 5) Tizio dovrebbe pagare a Caio tot¹³⁹.

Il linguaggio quotidiano presenta molti casi simili. Un altro esempio al solito adoperato riguarda una partita di calcio, dove l’arbitro si avvicina a un giocatore affermando che egli ha commesso un’infrazione e quindi deve lasciare il campo. Di fronte a tali esempi, Rodríguez Luño considera inutile obiettare che la descrizione di questi fatti racchiude delle prescrizioni nascoste (le regole di calcio per esempio), e perciò si sarebbe passato, in realtà, da una prescrizione a un’altra prescrizione. Ciò che conta è che nel mondo ci siano dei fatti (regole di calcio) che contengono esigenze, che sono prescrizioni¹⁴⁰. E che, sebbene tali esempi non siano in grado di risolvere i problemi legati alla fondazione del dovere morale, almeno possono dimostrare, come giustamente ritiene Searle, che a livello linguistico, la *fallacia naturalistica* sia in se stessa una fallacia¹⁴¹.

Ci sono almeno tre possibili linee di argomentazioni contro la *fallacia naturalistica*: 1) la ripresa dell’etica e della politica di orientamento finalistico teorizzate dagli antichi Greci, soprattutto da Aristotele; 2) una ripresa della

¹³⁸ I termini “fatti bruti”, in opposizione a quelli costituiti in presenza delle istituzioni opportune, i “fatti istituzionali”, che svolgono entrambi un ruolo primario nella filosofia di Searle sugli atti linguistici e la realtà istituzionale, in realtà, sono stati conati da Anscombe. Cfr. G. E. M. ANSCOMBE, *On Brute Facts*, «Analysis» 18/3 (1958), pp. 69–72.

¹³⁹ J. SEARLE, *Speech Acts. An Essay in the Philosophy of Language*, Cambridge University Press, Cambridge 1969; trad. it. J. SEARLE, *Atti linguistici: saggio di filosofia del linguaggio*, Bollati-Boringhieri, Torino 2000, pp. 228–29.

¹⁴⁰ Si noti che è stata Anscombe - a partire dall’idea dei giochi del linguaggio di Wittgenstein - a ricollegare il discorso sulle regole alla loro comprensione e alla validità di osservarle, in modo tale da connetterlo al suo concetto di “intenzione”. Cfr. MERCADO (a cura di), *Elizabeth Anscombe e il rinnovamento della psicologia morale*, cit.; G. E. M. ANSCOMBE, *Intention*, Blackwell, Oxford 1957; trad. it G. E. M. ANSCOMBE, *Intenzione*, EDUSC, Roma 2004.

¹⁴¹ Cfr. RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, cit., p. 66.

concezione trascendentalista del bene introdotta dal Cristianesimo; 3) la “pragmatica trascendentale” di Karl-Otto Apel¹⁴².

La pragmatica trascendentale di Apel:

consiste sostanzialmente nel rilevare che la stessa comunicazione svolgentesi all'interno delle varie comunità umane, da quelle reali e quindi limitate a quella ideale illimitata, implica alcune norme morali, quali il rispetto reciproco, il riconoscimento della fondamentale uguaglianza di tutti gli uomini, la libertà e la dignità della persona, ecc. Ciò appare particolarmente evidente nella comunità degli scienziati, dove la stessa logica della ricerca scientifica implica alcune regole che sono innegabilmente di tipo etico (...) ¹⁴³.

Apel sostiene che, *stricto sensu*, non ci siano delle proposizioni meramente descrittive, giacché spesso anche quelle che sono considerate tali, presuppongono una qualche valutazione¹⁴⁴. La ponderazione di Apel riguarda particolarmente le proposizioni descrittive conseguite con il metodo delle scienze umane, poiché tale metodo – com'è accettato anche dopo Max Weber – conduce non solo a “spiegare” ma a “capire” le realtà umane, e non può esservi comprensione senza valutazione, né valutazione senza comprensione¹⁴⁵. “Capire” secondo G.H. von Wright sarebbe

¹⁴² Cfr. BERTI, *A proposito della «legge di Hume»*, cit., pp. 238–45. La seconda linea argomentativa ha fondamentalmente due versioni: quella di origine agostiniana, ripresa da Rosmini, e quella di origine tomista che è una reinterpretazione del finalismo aristotelico. Per approfondire, si rinvia all'articolo citato.

¹⁴³ *Ibid.*, p. 240.

¹⁴⁴ Cfr. G. SANTINELLO, *Presentazione*, in CENTRO DI STUDI FILOSOFICI DI GALLARATE (a cura di), *Il valore: la filosofia pratica fra metafisica scienza e politica*, Libreria Gregoriana Editrice, Padova 1984, pp. 7–10. Giovanni Santinello afferma che “il valore e il giudizio sono stati contrapposti non solo al fatto e al giudizio constatativo, ma allo stesso discorso sensato in genere. Parlare sensatamente equivale a dire qualcosa sulla realtà, a esprimere un giudizio che possa essere riconosciuto come vero o come falso da tutti, in base a criteri oggettivi”. Santinello ritiene che la forte semplificazione del problema sostenuta dal gruppo più estremista dell'iniziale neopositivismo del Novecento abbia appena lasciato scorgere la densità degli interrogativi che l'impostazione eludeva. Egli avverte che “le contestazioni sono state altrettanto semplificanti in direzione opposta: se anche la più innocua descrizione d'un evento comporta scelte e valutazioni da parte del soggetto, destinate a deformarlo, allora è lecito dire tutto e il contrario di tutto su ogni cosa. Lo scetticismo sta alla base della chiacchiera giornalistica, che ritiene di non poter distinguere la notizia dall'opinione del cronista”. Per approfondire, si rinvia al libro citato.

¹⁴⁵ RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, cit., p. 67; K. O. APEL, *Transformation der Philosophie*, Suhrkamp, Frankfurt 1973; trad. parz. it. K. O. APEL, *Comunità e comunicazione*, Rosenberg & Sellier, Torino 1977.

appunto essere in grado di ricostruire i rapporti teleologici presenti nell'oggetto di studio, secondo la tradizione filosofica risalente ad Aristotele e ripresa soprattutto da Hegel¹⁴⁶.

MacIntyre presenta una linea di argomentazione che rimanda all'*ergon* aristotelico e alla tradizione classica anteriore allo Stagirita. Secondo il filosofo scozzese, da *premesse di fatto* tali come “quest'orologio è grossolanamente impreciso e segna il tempo in modo irregolare” e “quest'orologio è troppo pesante per essere portato confortevolmente”, segue una *conclusione valutativa* consistente in “questo è un cattivo orologio”. L'orologio è un concetto funzionale così come quello di agricoltore: designa un oggetto che ha una funzione specifica. Se l'uomo ha un destino, o l'essere uomo contiene esigenze specifiche, vi è una base per l'applicazione delle qualifiche “buono” e “cattivo” per il suo comportamento¹⁴⁷.

Berti e Rodríguez Luño ritengono che nell'ambito di una visione metafisica finalista e anche più consona alla scienza attuale (Jacob, Mayr, Prigogine), il postulato di Hume perda ogni credibilità. Quando, infatti, si assumono come premesse descrizioni di realtà teleologicamente orientate, in cui, per così dire, il dover essere, cioè il fine, è in qualche modo già iscritto nell'essere, cioè nella struttura dell'oggetto considerato, è perfettamente legittimo dedurne conclusioni di tipo prescrittivo in ordine all'azione, cioè contenenti l'indicazione delle azioni che si devono compiere o evitare per conseguire il fine¹⁴⁸.

Rhonheimer, commentando un noto testo di Tommaso d'Aquino ribadisce che la *lex naturalis* non soggiace alla *fallacia naturalistica* poiché *non deduce il dover essere dall'essere, quanto piuttosto il dover essere dal bene e l'essere dal dover essere*¹⁴⁹. Nonostante ciò, la tesi di Moore rimase alla base di quasi tutta la filosofia analitica del Novecento, dando origine alla già menzionata “Grande

¹⁴⁶ RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, cit., p. 67; BERTI, *La razionalità pratica tra scienza e filosofia*, cit., p. 17; G. H. VON WRIGHT, *Explanation and Understanding*, Cornell University Press, Ithaca, NY 1971; trad. sp. G. H. VON WRIGHT, *Explicación y comprensión*, Alianza, Madrid 1980.

¹⁴⁷ Cfr. A. C. MACINTYRE, *After Virtue: a Study in Moral Theory*, Duckworth, London 1985; trad. it. A. C. MACINTYRE, *Dopo la virtù: saggio di teoria morale*, A. Armando, Roma 2007, pp. 85–96.

¹⁴⁸ Cfr. RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, cit., p. 67; BERTI, *La razionalità pratica tra scienza e filosofia*, cit., p. 21.

¹⁴⁹ Cfr. RHONHEIMER, *La prospettiva della morale*, cit., pp. 161–66 e 225–58; S. Th., I-II, q. 94, a. 2: “Bonum est faciendum et prosequendum, et malum vitandum. Et super hoc fundantur omnia alia praecepta legis naturae, ut scilicet omnia illa facienda vel vitanda pertineant ad praecepta legis naturae, quae ratio practica naturaliter apprehendit esse bona humana. Quia vero bonum habet rationem finis, malum autem rationem contrarii, inde est quod omnia illa ad quae homo habet naturalem inclinationem, ratio naturaliter apprehendit ut bona, et per consequens ut opere prosequenda, et contraria eorum ut mala et vitanda”.

Divisione”: la separazione fra conoscenza e azione. La conoscenza fu allora affidata alle scienze. Esse e solo esse avrebbero il compito di conoscere e di farci conoscere la realtà e dire come stanno le cose. Secondo questa premessa, il mondo dell'azione o della prassi – totalmente separato dal mondo della scienza – non potrebbe più basare gli orientamenti da seguire nell'agire sulle conoscenze. Questi potrebbero basarsi su intuizioni, sentimenti, preferenze arbitrarie, atti di fede, per esempio la fede religiosa, quella razionale (Kant) o quella filosofica (Jaspers) ma non su vere e proprie conoscenze¹⁵⁰.

5.2 Altri fattori da prendere in considerazione

Berti menziona anche il ruolo svolto dal grande cultore di scienze umane, il sociologo Max Weber, relativo alla preclusione delle stesse alla ricerca sulla vita buona¹⁵¹. Nel novembre del 1917 Weber, considerato uno dei padri fondatori della pubblica amministrazione e dello studio moderno della sociologia svolse una famosa conferenza a Monaco di Baviera, invitato da un'associazione studentesca intitolata *Wissenschaft als Beruf* (*La scienza come professione*). Durante la Prima Guerra Mondiale il governo tedesco aveva seguito una politica di discriminazione nei confronti dei docenti universitari che simpatizzavano per i socialisti. Sebbene Weber non fosse socialista, aveva dei colleghi che lo erano e per difenderli sostenne la tesi secondo la quale la scienza di per sé è *wertfrei*. Questo significa che la scienza non s'impegna a dare giudizi di valore; essa indica “come stanno le cose”, le descrive, senza giudicare se l'accaduto in questione sia un bene o un male, se sia giusto o ingiusto. La scienza dà giudizi di fatto, è sin dall'inizio avalutativa¹⁵².

¹⁵⁰ Cfr. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?*, cit., pp. 138–41, 159–63, 171–74, 185 e 207–8.

¹⁵¹ Ringrazio E. Berti per tutti i chiarimenti offerti in occasione delle sue lezioni tenute il 5-6 marzo 2008, presso la Facoltà di Teologia dell'Università di Lugano. Molte delle considerazioni storiche e filosofiche sviluppate in questo paragrafo 5.2 prendono spunto dalle sue riflessioni.

¹⁵² In realtà, come accenato in precedenza, la questione è più complessa. Come alcuni autori hanno sostenuto, anni dopo, la scienza non è esattamente “libera da valori”. Sebbene essi non possano essere verificati empiricamente, sono alla base della stessa attività scientifica. Ci sono, per esempio, i valori epistemici che guidano l'attività della ricerca scientifica fra le possibili scelte. E nel linguaggio usato nel mondo della scienza sono presenti dei principi e concetti morali, necessari allo stesso discorso scientifico: “coerenza”, “bellezza”, “naturalità”, “plausibilità” e “ragionevolezza” (Putnam), “accuratezza delle spiegazioni e previsioni”, “fertilità”, “coerenza esterna” (Artigas) oppure “semplicità” (Jaki). Cfr. D. MELÉ – C. GONZÁLEZ CANTÓN, *Fundamentos antropológicos de la dirección de empresas*, Astrolabio. Economía y empresa, EUNSA, Navarra 2015, p. 100; S. L. JAKI, *The Relevance of Physics*, The University of Chicago Press, Chicago, London 1966, p. 348; M. ARTIGAS,

Berti sostiene che, sebbene il discorso di Weber nutiva l'intenzione di poter mettere al sicuro i docenti socialisti dall'ostilità e dagli atti di ritorsione che potevano essere compiuti dall'autorità politica tedesca nei loro confronti, allo stesso tempo, faceva ben presente il suo approccio teorico. Weber riteneva che le scienze dell'uomo non fossero in grado di dare giudizi di valore. Neanche la sociologia, di cui era uno dei massimi esponenti, poteva avere un tale compito. Essa potrebbe riferire "come funziona la società" ma certamente non spetterebbe al sociologo valutare il suo funzionamento come buono o cattivo, razionale o irrazionale, ecc. Come Berti constata, anche da parte delle scienze umane, si procedeva in quella direzione indicata dai filosofi di stampo analitico. Si rilevava che la scienza non sarebbe stata mai in grado, né avrebbe avuto mai il compito di orientare l'azione umana, di risolvere i cosiddetti problemi di senso: "Che cosa dobbiamo fare?", "cosa è giusto fare?", "cosa vale la pena fare?".

Secondo lo stesso Berti, questo insegnamento però non fu sufficientemente preso in considerazione da quanti credevano che le scienze potessero risolvere tutti i problemi dell'uomo. Tuttavia, le varie vicende storiche del Novecento misero l'umanità di fronte a eventi tragici come le due Grandi Guerre Mondiali, la crisi del 1929 e la forte affermazione dei totalitarismi: il comunismo in Russia, il fascismo in Italia e il nazismo in Germania. Diventava dunque evidente che gli esiti raggiunti dalla scienza e dalla razionalità tecnologica non erano da soli in grado di garantire all'uomo la prosperità. Un contributo a questa comprensione fu offerto dalla critica mossa da autori come Heidegger e Husserl al sapere scientifico inteso come legittima alternativa alla filosofia. Il fondatore della fenomenologia interpretò tali avvenimenti storici come catastrofi spirituali, ossia come la perdita da parte dell'umanità europea di un orizzonte vitale permeato di senso. E contestò il carattere fuorviante del positivismo che, nel ridurre l'ambito del razionale allo scientifico, lascia fuori la possibilità di considerare razionalmente molti temi che interessano profondamente l'essere umano¹⁵³.

Infatti, il punto centrale della vicenda storica di allora non consisteva soltanto nell'aspettarsi che ci fosse stato un notevole contributo delle scienze umane alla soluzione delle domande che riguardano l'uomo e il suo destino. Il problema primario consisteva nella pretesa di esclusività delle stesse, ossia nel

The Mind of the Universe: Understanding Science and Religion, Templeton Foundation Press, Philadelphia (PA), London 2000, p. 279; H. PUTNAM, *The Collapse of the Fact/Value Dichotomy and Other Essays*, Harvard University Press, Cambridge (MA), London 2002, pp. 30–31.

¹⁵³ Cfr. M. FAZIO FERNÁNDEZ – F. FERNÁNDEZ LABASTIDA, *Historia de la filosofía: filosofía contemporánea*, Palabra, Madrid 2004; FAZIO FERNÁNDEZ, *Storia delle idee contemporanee: una lettura del processo di secolarizzazione*, cit.; ESPOSITO – PORRO, *Filosofia*, cit.

richiamo alla razionalità scientifica come l'unica forma di razionalità possibile. Purtroppo, insieme al validissimo progresso delle scienze sperimentali, si infiltrò in ambito culturale e accademico un approccio riduzionista che ritiene attendibile solo quello che le scienze positivo-sperimentali insegnano. Vediamolo passo per passo.

Quando Husserl scrisse *La crisi delle scienze europee*, erano passati circa venti anni da quella conferenza emblematica di Max Weber che ebbe luogo a Monaco di Baviera. In questo suo ultimo lavoro, scritto nel 1937 ma uscito postumo nel 1954, Husserl non contesta la razionalità delle scienze, né il loro valore epistemologico o i loro successi. Tuttavia, riflette sulla crisi dell'ideale scientifico europeo e considera che tale ideale possa essere annoverato tra le cause delle devastazioni delle culture mondiali avvenute in quel tempo. La sua riflessione parte dalla constatazione che, nonostante le straordinarie scoperte scientifiche moderne e il grande progresso che le scienze portano con sé, le scienze finirono per essere attraversate da una grave crisi, che non riguarda la loro legittimità metodologica ma piuttosto la perdita dell'orizzonte di significato per l'esistenza¹⁵⁴.

Al centro della riflessione husserliana si trova una domanda: Come mai si è verificata una crisi delle scienze (nonostante il loro grandioso sviluppo) che rappresenta insieme una crisi dell'umanità europea? Secondo Husserl, il declino storico europeo sarebbe già iniziato col trionfo delle scienze moderne a partire da Galileo, il quale propose una conoscenza oggettivistica e ingenuamente naturalistica della realtà. Le scienze, da allora, si limitarono a compiere studi dei fatti e trascurarono l'interesse per l'essere umano e i suoi problemi più importanti, primo fra tutti, il senso o il non senso dell'esistenza. Questo generò la reificazione della persona, metodologicamente ridotta allo *status* di semplice cosa. Escludendo, in linea di principio, i problemi del senso della vita, la scienza finì con l'estraniarsi dagli uomini: ne consegue che "le mere scienze di fatti creano meri uomini di fatto"¹⁵⁵. Husserl prese in considerazione non soltanto l'influsso di Galileo ma anche quello di Cartesio. Nel padre della filosofia moderna, Husserl trovò unificate quelle dimensioni – l'oggettivismo fisicalistico e il soggettivismo trascendentale – che una volta separati avrebbero agito in modo negativo sulla filosofia¹⁵⁶.

¹⁵⁴ Cfr. HUSSERL, *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale: introduzione alla filosofia fenomenologia*, cit., p. 25.

¹⁵⁵ *Ibid.*, p. 35.

¹⁵⁶ Cfr. R. DESCARTES, *Discours de la méthode* (1637), J. Vrin, Paris 1970; trad. it. R. DESCARTES, *Discorso sul metodo*, La scuola, Brescia 1972. La contrapposizione fra *res cogitans* e *res extensa* avrà notevoli risvolti antropologici. In realtà, è appunto la modalità della loro unione in Cartesio che è problematica in partenza e dà origine al noto dualismo cartesiano. Non si tratta più di un'unità sostanziale di due co-principi come in Tommaso o in Aristotele. Da Cartesio in poi ci saranno sempre due sostanze autonome (insieme all'intento di conciliare in una spiegazione il loro modo di rapportarsi) o la problematicità della questione verrà liquidata con la riduzione di una di queste due realtà all'altra.

C'è da sottolineare che questo approccio vale anche per le denominate scienze dello spirito – come sostenuto da Weber – nelle quali l'avalutatività, diventa l'ideale da perseguire. Questa “scienza di fatti” prescinde da qualunque riferimento al soggetto che compie l'indagine scientifica. Ma Husserl già allora sosteneva che una tale mentalità, nata a partire da Galileo e da Cartesio, avesse un urgente e profondo bisogno di essere rivisitata. Il filosofo austriaco-tedesco riuscì a cogliere in modo profetico il problema epistemologico ed esistenziale che emergeva in quei giorni. Se tutto l'edificio del sapere viene costruito esclusivamente in base a *fatti* e *certezze* provenienti dall'astrazione fisico-matematica o posteriormente logico-matematica, non rimane alcuno spazio legittimo per lo studio delle tematiche umane che vanno oltre questo *standard* epistemologico. Rimangono escluse a priori, come prive di senso e fuori dall'ambito della razionalità, questioni che fanno riferimento ai più profondi problemi esistenziali umani¹⁵⁷.

E così la vita concreta di tutti i giorni si vede in un certo modo svuotata, ridotta all'aspetto fattuale, al meramente quantificabile e, di conseguenza, talvolta confinata in un soggettivismo scettico e sentimentalista. Questo perché – a causa del riduttivo presupposto epistemologico positivista, secondo il quale, la scienza è l'unica forma di razionalità attendibile – nel momento in cui la stessa scienza si dichiara incapace di pronunciarsi sulle questioni esistenziali che sono al cuore dell'umanità, crolla l'unica forma di razionalità ritenuta possibile. Tuttavia, i risultati sono diversi se i presupposti positivisti non vengono condivisi. Una questione è la razionalità umana, un'altra è la razionalità specificamente scientifica e un'altra ancora quella che riguarda i presupposti riduttivi assunti dal positivismo.

Il riduzionismo positivista, compreso e misurato a partire dai suoi parametri, è, in realtà, una proposizione pseudoscientifica, che va oltre i limiti della stessa scienza positivista. Non è scienza. Come sottolineato in precedenza è un suo presupposto – che come tale, tutto misura senza venire misurato, rimanendo indiscusso. Allora se ci teniamo alla precisione epistemologica, questo presupposto viene evidenziato e considerato come tale. Questo significa che la razionalità scientifica – libera dal pregiudizio positivista – non ci obbliga a togliere la carta di cittadinanza razionale alle riflessioni etiche e antropologiche. Nonostante il pregiudizio esse rimangono valide, anche perché, se ci atteniamo ai fatti, constatiamo che la scienza stessa non si è pronunciata contro la validità epistemologica dell'etica o dell'antropologia: non è stato mai realizzato in

¹⁵⁷ Cfr. FAZIO FERNÁNDEZ – FERNÁNDEZ LABASTIDA, *Historia de la filosofía*, cit. Ringrazio F. F. Labastida per la sua cordiale disponibilità e per tutti i chiarimenti offerti durante il colloquio avvenuto il 18/05/2016.

laboratorio un esperimento tale che riuscisse a sprofondare la legittimità del sapere filosofico nel suo insieme, sia etico che antropologico¹⁵⁸.

Tuttavia, come Husserl avvertì, le scienze europee permeate da presupposti riduttivi pagarono il loro successo con la perdita di un certo modo di rapportarsi al mondo e all'uomo, ovvero con lo smarrimento di quel *telos* che era invece centrale nella filosofia classica. Tale impostazione epistemologica condizionò la possibilità di svolgere una più ampia e approfondita ricerca sull'uomo nella sua peculiarità: un soggetto libero e intelligente, capace di agire cogliendo vincoli e ragioni finali.

6. La ripresa eudemonica in ambito filosofico

Nella seconda metà del secolo ventesimo, ebbero luogo una serie di progressi scientifici e di scoperte tecnologiche che hanno comportato il sorgere di questioni che non erano mai state poste prima nella storia dell'umanità: l'influsso dei *mass media* nella società, il controllo dei mezzi di comunicazione, l'inquinamento dell'ambiente, il pericolo di esaurimento delle risorse naturali, il multiculturalismo e l'omologazione culturale, la biotecnologia e l'ingegneria genetica, la scoperta dell'energia atomica con tutte le possibili applicazioni di carattere militare o civile e anche il rischio di un'ecatombe mondiale a livelli mai prima visti. Tali problemi, posti al centro dello scenario internazionale, s'imposero all'attenzione delle persone. In occidente, soprattutto in Europa e in America nel corso degli anni Sessanta, iniziò la contestazione al sistema industriale avanzato. Negli anni 1964-65 sono apparse le prime forme di ribellioni studentesche in America, all'università di Berkeley, in California. Ne seguirono in Europa, a Berlino nel 1967 e anche in alcune università italiane, a Roma e a Torino. Nel 1968 scoppiò il famoso maggio parigino in cui insorsero gli studenti a Parigi. Secondo Berti, si trattava di forme di contestazione che, in qualche modo, volevano rilevare come lo sviluppo della scienza, dell'industria e della tecnologia ponesse una serie di problemi che questo stesso sistema non era in grado di risolvere.

Anche qui, quelli che speravano di trovare una soluzione a questi problemi nell'ambito delle scienze, specialmente nell'ambito delle scienze umane, della psicologia e della sociologia, si resero conto che questo non era possibile. Tale constatazione portò a quella che la Scuola di Francoforte (Adorno, Horkheimer, Marcuse) ha denominato la "crisi delle scienze sociali". Ed è appunto in questo contesto storico e culturale, che rinacque il bisogno di un sapere, cioè di una forma di razionalità la quale, a differenza delle scienze della natura e delle scienze dell'uomo, fosse in grado di dare delle valutazioni, di formulare dei giudizi di

¹⁵⁸ SANGUINETI, *Introduzione alla gnoseologia*, cit.; J. J. SANGUINETI, *Verdad, relativismo y evidencias en nuestro conocimiento* (2015) [https://www.academia.edu/3886198/Verdad_relativismo_y_evidencias_en_nuestro_conocimiento], consultato il 9/2/2015.

valori, cioè di orientare la prassi, di dire che cosa è giusto fare e che cosa non è giusto, cosa è buono e va fatto, cosa è male e va evitato. Si trattava dunque della ricerca di un autentico sapere, di un discorso razionale, non di una fede religiosa né di un sentimento o di un'ideologia politica. In altre parole, una volta constatato che le scienze non erano in grado di risolvere i problemi dell'uomo così come venivano posti dallo sviluppo della tecnologia e dell'industria, si pensò che forse una soluzione a questi ultimi poteva essere di nuovo ricercata in una forma di sapere che fosse un sapere razionale come lo è la scienza, ma che, al tempo stesso, si avvallesse di una razionalità pratica. Si ritenne quindi che fosse giunto il momento di tornare alla filosofia. Sorse allora quel fenomeno che molti hanno denominato la "rinascita della filosofia pratica" e altri invece hanno preferito chiamare la "riabilitazione della filosofia pratica". Tuttavia, come segnala Berti, sulla sostanza stessa del fenomeno c'è stato un notevole accordo¹⁵⁹.

Come accennato in precedenza, alcuni autori come Husserl e Heidegger, nell'offrire un contributo in tale direzione, furono precursori di quest'avvenimento nella prima metà del secolo XX. Inoltre, alcuni filosofi tedeschi esiliati come Leo Strauss, Hannah Arendt ed Eric Voegelin cercarono di applicare la critica formulata dai loro predecessori a delle problematiche etico-politiche¹⁶⁰. Nonostante ciò, c'è da sottolineare che la ripresa della filosofia pratica d'ispirazione aristotelica avvenne essenzialmente per opera di Hans-Georg Gadamer, che nel suo libro *Verità e metodo*, pubblicato per la prima volta nel 1960, propose l'ermeneutica come nuova filosofia, capace di sostenere l'alternativa più valida al sapere scientifico. Il modello che ispirava l'ermeneutica gadameriana era appunto la filosofia pratica di Aristotele. Questa sarebbe stata per Gadamer il modello della filosofia ermeneutica, cioè della "comprensione" delle situazioni particolari, del rapporto tra universale e particolare¹⁶¹.

¹⁵⁹ In quella che Berti considera la prima e migliore descrizione della rinascita della filosofia pratica in Germania pubblicata in Italia, Franco Volpi menziona che la crisi della razionalità individuabile nella perdita di competenza critico-normativa da parte della ragione è stata anche brillantemente denunciata – anche se in una prospettiva diversa da Husserl – da Max Horkheimer nella sua opera *Eclisse della ragione* pubblicata in inglese nel 1947 e divenuta ormai classica come quella di Husserl. Cfr. BERTI, *Filosofia pratica*, cit.; VOLPI, *La rinascita della filosofia pratica in Germania*, cit.; M. HORKHEIMER, *Eclipse of Reason*, Oxford University Press, Oxford 1947; trad. it. M. HORKHEIMER, *Eclisse della ragione. Critica della ragione strumentale*, E. VACCARI SPAGNOL (a cura di), Einaudi, Torino 1972.

¹⁶⁰ Cfr. BERTI, *Filosofia pratica*, cit., pp. 95–105.

¹⁶¹ Cfr. H.-G. GADAMER, *Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik*, J.C.B. Mohr, Tübingen 1960; trad. it. H.-G. GADAMER, *Verità e metodo*, Bompiani, Milano 1995; H.-G. GADAMER, *Verità e metodo 2: integrazioni*, Bompiani, Milano 1996.

Nel corso degli anni Sessanta, altri autori, come Karl-Heinz Ilting, Wilhelm Hennis, Otto Pöggeler, Helmut Kuhn ed Ernest Vollrath presero una posizione favorevole alla filosofia pratica di Aristotele. Nel 1969 anche Joachim Ritter si richiamò alla concezione aristotelica della filosofia pratica nella raccolta di saggi intitolata *Metafisica e politica*. Manfred Riedel, critico del fenomeno, raccolse dei testi di vari filosofi, specialmente tedeschi, tra cui Gadamer e Ritter, che nel corso degli anni 60 e all'inizio degli anni 70 ebbero dato vita a quest'avvenimento. Riedel riuscì a pervenire a una raccolta numerosa di saggi, che venne da lui curata e pubblicata in due volumi, usciti tra il 1972 e il 1974, intitolata *Rehabilitierung der praktischen Philosophie (Riabilitazione della filosofia pratica)*¹⁶².

Il fenomeno nato in Germania si allargò a tutta l'Europa e arrivò anche negli Stati Uniti, e in Canada, diventando noto in tutta l'area della cultura occidentale. Nell'ambito della rinascita della filosofia pratica, i punti di riferimento assunti furono soprattutto: Kant da una parte e Aristotele dall'altra. Collegato alla ripresa della filosofia pratica, divenne noto in ambito filosofico occidentale, il fenomeno della nascita delle "pratiche filosofiche" tra le quali si annovera la cosiddetta "consulenza filosofica". Nel 1981 in Germania, Gerd Achenbach aprì il primo studio professionale della disciplina denominato *Philosophische Praxis*. Posteriormente la *Philosophische Praxis* di Achenbach è stata chiamata, sempre in Germania, *Philosophische Beratung* (Consulenza filosofica) e nei Paesi anglofoni *Philosophical Counseling*. Alcuni tra i maggiori rappresentanti della consulenza filosofica si sono richiamati alla "saggezza" (φρόνησις) aristotelica¹⁶³.

Si badi bene che non si può presupporre che filosofia pratica e "pratica filosofica" siano la stessa cosa, né che ci sia un rapporto univoco fra di loro. Abbastanza nota è la critica che Berti rivolge a Gadamer di non aver ben compreso la distinzione aristotelica fra saggezza e filosofia pratica. È vero che esse presentano molti caratteri comuni. Sono forme di sapere argomentato che escludono l'emotivismo. In entrambe i casi, si tratta di un sapere rivolto alla realtà pratica con uno scopo anch'esso pratico. Sono inoltre forme di razionalità che richiedono l'esperienza e la virtù etica. Ma mentre la prima versa sui mezzi, la seconda versa sui fini. Questa distinzione è fondamentale ma non è l'unica. La saggezza è un abito (ἔξις), anzi la virtù (ἀρετή) della parte opinatrice o calcolatrice

¹⁶² Cfr. BERTI, *Filosofia pratica*, cit., pp. 101–2. Berti ritiene che la scelta del termine "riabilitazione", alquanto riduttivo, denota da parte di Riedel un atteggiamento critico nei confronti della filosofia pratica di tradizione aristotelica. Tuttavia, Riedel riconosce l'esistenza e l'importanza del fenomeno in questione.

¹⁶³ Cfr. BERTI, *Pratiche filosofiche e filosofia pratica*, cit., pp. 445–58. Berti sostiene la tesi del collegamento fra la rinascita della filosofia pratica in Germania negli anni 70 del Novecento e l'introduzione della consulenza filosofica e di altre pratiche consimili, sempre in Germania, dieci anni dopo.

della ragione, cioè della ragione pratica. Non è arte perché non produce. È sempre una forma di razionalità pratica ma non è filosofia, è la capacità di deliberare correttamente sul bene da fare. Tale razionalità presuppone i fini e si esercita nell'individuazione dei mezzi, ha a che fare con la *scelta* e la *messa in atto del desiderio*. La filosofia pratica invece è una scienza, quella che ha a che fare con la ragione teoretica e con i comportamenti che si verificano “sempre o per lo più”, per esempio quelli connessi alla natura, anche umana. La prudenza non è scientifica, ha come ambito i comportamenti del singolo uomo (scelte, azioni) ed essi non accadono né “sempre”, “né per lo più”¹⁶⁴.

Berti sostiene che la confusione fra *φρόνησις* e filosofia pratica presente nell'ermeneutica gadameriana, sarebbe ugualmente presente all'interno delle cosiddette “pratiche filosofiche”.

Tuttavia proprio Gadamer, insieme con la riabilitazione della filosofia pratica d'ispirazione aristotelica o, come qualcuno ha detto “neoaristotelica”, inaugurava anche una pericolosa, a mio avviso, confusione tra quella che per Aristotele era la vera e propria “filosofia pratica”, cioè un sapere, una scienza, sia pure pratica, vale a dire avente per fine l'azione, e la virtù dianoetica della *φρόνησις*, ugualmente descritta da Aristotele, ma come forma di razionalità non scientifica e, tutto sommato, nemmeno filosofica. Il riferimento di alcuni tra i maggiori rappresentanti della consulenza filosofica alla “saggezza” (...) m'induce a ritenere che l'introduzione di quest'attività e di consimili altre “pratiche filosofiche”, verificatesi in Germania negli anni '80 del Novecento, cioè un decennio dopo la riabilitazione della filosofia pratica, e la tendenza registrata all'interno di quest'ultima a ridurre la filosofia essenzialmente alla *φρόνησις*, siano in qualche modo connesse¹⁶⁵.

Il riassunto delle similitudini e differenze fra la virtù della saggezza e la filosofia pratica presenti nel pensiero aristotelico, e la connessione sostenuta da Berti fra l'ermeneutica gadameriana e il filone della pratica filosofica, offrono un approccio genetico-storico alla questione relativa al collegamento tra la filosofia pratica, fin qui considerata, e quello che ora si presenta come pratica filosofica. In breve, non si può pretendere che “filosofia pratica” e “pratica filosofica” siano la stessa cosa per Aristotele, ma si può affermare – come indicato dalle ricerche fatte da Annas, Hadot, Horn, Berti, Yarza, fra altri – che nel pensiero degli antichi pratica filosofica (saggezza) e filosofia pratica (scienza) non siano realtà scollegate. Questo è certamente non esaustivo, ma finora sufficiente all'avvio di questo studio.

¹⁶⁴ Cfr. *Ibid.*, pp. 451–55. Si noti che Aristotele anche considera un altro tipo di saggezza, la saggezza politica, ovvero la virtù di ben governare la città, ma nemmeno questa è scienza.

¹⁶⁵ *Ibid.*, p. 450.

Inoltre, è importante notare qui che, come sostengono Riedel, Berti e Volpi, questa “percepita esigenza” di rinnovamento epistemologico, che ha dato luogo alla ripresa della filosofia pratica e alla nascita del *counseling* filosofico, non è rimasta circoscritta solo alla filosofia in senso stretto. Autori come Leo Strauss e Wilhelm Hennis, nel campo delle scienze politiche, e Otto Brunner e Werner Conze, in quello della storia, hanno ridestato con le loro ricerche l'interesse per la concezione antica, specialmente quella aristotelica¹⁶⁶. Anzi, il fenomeno sembra essersi esteso anche oltre il campo della storia e delle scienze politiche. Fin dagli anni Novanta del precedente secolo, la psicologia positiva, partendo dal campo epistemologico della psicologia scientifica, si è proposta di studiare molti di quegli elementi che per gli antichi filosofi rientravano nella loro ricerca “eudemonica”. Basata su tre pilastri (le emozioni positive, le virtù e le istituzioni sane) propone che venga rinnovata l'enfasi sul *flourishing* come preoccupazione centrale delle scienze umane. Infatti, alcuni dei suoi più noti rappresentanti hanno suggerito che le scienze umane possano essere ormai mature per sostenere al loro interno una “svolta eudemonica”, che sia in grado di ripristinare l'equilibrio in campo umanistico, fornendo alle stesse scienze una base razionale unificante e ricollegandole con i più grandi interessi dell'umanità. Al suo interno, si auspica una specie di concordanza o conciliazione fra le discipline umanistiche e quella che è stata chiamata la scienza del *flourishing*.

Vale la pena far presente al lettore il contesto epistemologico nel quale s'inserisce una tale proposta. Come sostiene Kristjánsson, almeno durante la prima metà del secolo XX, due posizioni metaetiche hanno prevalso, esplicitamente o implicitamente, nell'ambito delle scienze sociali. Secondo la prima posizione, denominata *antirealismo morale*, il linguaggio morale non descrive *fatti oggettivi* ma esprime piuttosto delle *preferenze* soggettive (o culturalmente relative). Per la seconda posizione, denominata *internalismo motivazionale*, tutti i giudizi morali sono *intrinsecamente motivati*.

Se io dico che X è moralmente buono, allora tale giudizio (per via della necessità concettuale) contiene una motivazione per perseguire X. Corollario dell'internalismo motivazionale è il principio secondo il quale ogni tesi sulla bontà morale contiene almeno una prescrizione *prima facie* per quanto rispetta la stessa tesi. L'antirealismo morale e l'internalismo motivazionale si supportano reciprocamente. Il primo spiega perché tutti i giudizi morali sono intrinsecamente motivati (perché presumibilmente ciò che fanno è esprimere le proprie preferenze piuttosto che descrivere dei fatti oggettivamente valutabili); l'ultimo offre una ragione per essere un antirealista morale

¹⁶⁶ Cfr. VOLPI, *La rinascita della filosofia pratica in Germania*, cit., p. 18; BERTI, *Filosofia pratica*, cit., p. 102.

(nessuna altra teoria metaetica spiega l'apparente incorporazione dell'elemento motivazionale dei giudizi morali). La combinazione di antirealismo morale e internalismo motivazionale, quindi costituisce una posizione morale costante, anche se fortemente criticata da molti realisti morali, compresi gli etici della virtù ai quali Peterson e Seligman, presumibilmente, vogliono dare sostegno empirico¹⁶⁷.

Kristjánsson evidenzia che gli psicologi positivi escono dalla combinazione “antirealismo morale + internalismo motivazionale”, nel suggerire che almeno alcuni giudizi oggettivi su ciò che costituisce la felicità possono essere rintracciati. Secondo lo stesso autore, loro prendono ancora più distanza dalla morale antirealista quando respingono il relativismo culturale sulla virtù morale¹⁶⁸.

È appunto per questo che egli sostiene che il modo migliore per riassumere e valutare il contributo della psicologia positiva nell'ambito dell'educazione dei tratti positivi è considerare che la sua vasta ricerca sull'universalità delle virtù e dei punti di forza del carattere umano ha consolidato le fondamenta naturalistiche delle etiche delle virtù contemporanee e ha aiutato a trattare con dissenso le voci come quelle di Jesse Prinz (2009) che considerano tutte le virtù come qualcosa di soggettivo, culturale o specifico in una data situazione¹⁶⁹.

Infatti, i fautori della psicologia positiva puntano a creare nel suo ambito rigorosi *standard* per mezzo della ricerca empirica. Loro ritengono che i risultati ottenuti siano da aggiungere al corpo delle conoscenze proprie della psicologia scientifica, al fine di complementare in questo modo lo studio della patologia con lo studio di ciò che rende la vita più degna d'essere vissuta. Sono attesi benefici in termine di comprensione, coltivazione e misurazione dell'eudaimonia.

Infine, si noti allora che – anche a causa di questa ripresa simultanea del tema della felicità eudaimonica in ambiti epistemologici diversi – sono tornate di attualità le domande su quale sia il rapporto che gli interrogativi etici hanno con le conoscenze e acquisizioni scientifiche e su quali siano le procedure argomentative adeguate in campo etico. Tuttavia, mentre Lecaldano sottolinea l'attualità di tali interrogativi in funzione di un fallimento filosofico – “il diffondersi della consapevolezza di quanto fosse da ritenere illusoria la pretesa di fare procedere le

¹⁶⁷ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 89–92; C. PETERSON – M. E. P. SELIGMAN, *Character, Strengths, and Virtues*, American Psychological Association, Oxford University Press, Washington (DC), Oxford, New York 2004, p. 89.

¹⁶⁸ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 89–92; PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit., p. 89.

¹⁶⁹ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., p. 96; J. PRINZ, *The Normativity Challenge: Cultural Psychology Provides the Real Threat to Virtue Ethics*, «J. Ethics» 13/2–3 (2009), pp. 117–44.

etiche applicate sulla strada sicura della scienza” – il presente studio sottolinea quest’attualità nell’approcciare il campo della psicologia scientifica degli ultimi venti anni¹⁷⁰.

Ebbene, tale divergenza è in linea con l’argomentazione sostenuta in questo capitolo. Risulta che se il “progetto moderno” non è mai stato un paradigma condiviso da tutta l’etica applicata, perché mai estendere ad essa, la “forza motrice” (o il peso...) di un tale fallimento? Lecaldano vincola la *consapevolezza delusa* al risorgere di questi grandi interroganti nei nostri giorni. Ma, come visto in precedenza, non tutte le impostazioni etiche, che sono voci partecipanti all’intricato dibattito morale contemporaneo, hanno prefissato come l’ideale epistemologico da raggiungere, il modello scientifico di razionalità. Allora se una tale illusione non è stata condivisa da tutti, lo svegliarsi della stessa non può nemmeno fornire una motivazione che vada oltre i suoi confini.

Nonostante ciò, il rapporto etica-scienza e le questioni relative alle procedure argomentative adeguate in campo etico restano di grande attualità, ma per altri validi motivi più volte ribaditi in questo primo capitolo tali come: la presenza del discorso eudaimonico al di fuori dell’ambito della filosofia morale; la “percepita esigenza” di rinnovamento epistemologico avvenuta nel campo delle scienze; i risultati ottenuti dalla psicologia positiva su ciò che vale la pena compiere nella vita e contribuisce al bene dello psichismo umano; la peculiarità della conoscenza pratica del soggetto che, come ben avverte Abbà, pone al filosofo problemi specifici di razionalità; la scommessa per il dialogo e l’interdisciplinarietà; il sostegno empirico che la psicologia può offrire al realismo morale davanti alle due posizioni metaetiche (antirealismo morale e internalismo motivazionale) che hanno prevalso nell’ambito delle scienze sociali durante la prima metà del XX.

In sintesi, le questioni relative alle procedure argomentative adeguate in campo etico restano di grande attualità poiché si tratta appunto di cogliere la specificità del ragionamento pratico in modo tale che essa sia rispettata e non rimanga estranea all’indagine filosofica. Dall’altra parte, l’attualità del rapporto etica-scienza viene ben giustificata da quel nobile traguardo che consiste nell’allargare l’orizzonte della razionalità, mettendo insieme scienza e filosofia affinché ambedue possano fiorire¹⁷¹.

¹⁷⁰ Cfr. LECALDANO, *Orientamenti dell’etica in «XXI Secolo»*, cit. e l’introduzione p. 11.

¹⁷¹ Si veda, in particolare, il secondo paragrafo di questo capitolo sulla scelta metodologica per l’etica.

Cap. II Seligman e la Psicologia Positiva

Il nome di Martin Elias Peter Seligman è doppiamente legato alla psicologia positiva, essendo considerato uno dei suoi fondatori e uno dei principali autori. Ricercatore, psicologo clinico, docente universitario, organizzatore, giocatore di *bridge* e, inizialmente, allievo di filosofia, è diventato abbastanza noto nell'ambito accademico e scientifico della psicologia statunitense e mondiale. Nello studio *The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century* apparso nel 2002 occupava il 31° posto nella classifica che vedeva ai primi quattro posti, rispettivamente Skinner, Piaget, Freud e Bandura¹. Nel 1997 Seligman ha ideato per la prima volta, insieme allo psicologo ungherese Mihaly Csikszentmihalyi, quelli che sarebbero i fondamenti di questo movimento². Peter Schulman sostiene che la nascita e la rapida crescita della psicologia positiva sia, in buona parte, merito di Seligman, che ha contribuito con anni di esperienza e ha apportato delle capacità organizzative e strategiche per delineare lo sviluppo del progetto, svolgendo inoltre molte conferenze per la sua divulgazione, dentro e fuori dagli Stati Uniti, e dando impulso a una potente raccolta di fondi³.

1. Biografia professionale

Nato ad Albany, New York, nel 1942, da una famiglia ebrea, Seligman ha iniziato il suo percorso accademico presso la Princeton University, dove ha conseguito nel 1964 un primo diploma in filosofia (*bachelor's degree*). Per il suo dottorato (Ph.D.), ha frequentato il programma di psicologia scientifica presso la University of Pennsylvania, diplomandosi nel 1967. Dallo stesso anno fino al 1970 è stato assunto come professore assistente presso la Cornell University. Tra il 1970 e il 1971, è tornato alla University of Pennsylvania, al Dipartimento di Psichiatria, dove ha ricevuto una formazione clinica – completando l'equivalente a un internato di psichiatria – prima di entrare a far parte del Dipartimento di Psicologia. È stato *visiting fellow* presso il Maudsley Hospital, dello Institute of Psychiatry, presso la University of London nel 1975 e *visiting fellow* presso il Max Planck Institute a Berlino nel 1982. Dal 1976 insegna presso la University of Pennsylvania e per

¹ Cfr. S. J. HAGGBLOOM – R. WARNICK – J. E. WARNICK – V. K. JONES – G. L. YARBROUGH – T. M. RUSSELL – C. M. BORECKY – R. MCGAHHEY – J. L. POWELL III – J. BEAVERS – E. MONTE, *The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century*, «Rev. Gen. Psychol.» 6/2 (2002), pp. 139–52.

² Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 139–52.

³ Cfr. P. SCHULMAN, *Martin Seligman*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 896.

quattordici anni, dal 1980 al 1994 è stato direttore del programma di formazione clinica del Dipartimento di Psicologia della stessa università. Dal 1993 al 1995 ha assunto il compito di presiedere la Divisione 12 (Psicologia clinica) della American Psychological Association (APA) e negli anni seguenti ha iniziato una campagna per la presidenza della stessa. Nel 1997 è stato eletto presidente con la maggioranza di voti più alta della storia di quest'organizzazione⁴. L'APA, la più grande organizzazione scientifica e professionale a rappresentare la psicologia negli Stati Uniti, è anche fra le più grandi associazioni al mondo di psicologi, contando più di 117.000 membri fra ricercatori, educatori, medici, consulenti e studenti. La sua missione consiste nella promozione, creazione, applicazione e comunicazione di conoscenze psicologiche a beneficio della società e delle singole persone. Dal 1892 importanti psicologi hanno svolto il compito di presiederla per il periodo fisso di un anno, fra loro Stanley Hall (1892 e 1924); William James (1894 e 1904); John Dewey (1899); Edward Lee Thorndike (1912); Edward Chace Tolman (1937), Gordon Allport (1939); Carl Rogers (1947); Jerome Bruner (1965), Abraham Maslow (1968); Albert Bandura (1974); Raymond Fowler (1988) e Philip Zimbardo (2002)⁵. Una delle iniziative presidenziali di Seligman, quando ha svolto la carica nel 1998, è stata la promozione della psicologia positiva come campo di studio scientifico, insieme a un'altra che riguardava la prevenzione della guerra etnopolitica⁶. Il suo scopo primario come presidente è stato quello di unire la pratica e la scienza in modo tale che ambedue potessero prosperare. Secondo Seligman, quest'obiettivo ha dominato la sua vita professionale⁷.

Dal 2000 il suo compito principale è stato la promozione del campo della psicologia positiva. Infatti, da allora è direttore del Positive Psychology Network (PPN) e dal 2004 è direttore del Penn Positive Psychology Center. È anche direttore del programma Penn Master of Applied Positive Psychology (MAPP) e

⁴ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 90–91; *Faculty Bios / The College of Liberal and Professional Studies* [<http://www.sas.upenn.edu/lps/graduate/mapp/faculty>], consultato il 24/5/2016; *Positive Psychology Center / Curriculum Seligman* (3/5/2016) [http://www.positivepsychology.org/sites/neutron_ppc/files/seligmancv.pdf]; *PP Center / Seligman / Biography* [<http://www.positivepsychology.org/people/martin-ep-seligman>], consultato il 24/5/2016.

⁵ Cfr. APA [<http://www.apa.org/>], consultato il 2/12/2015; SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit. Il numero di membri ha oscillato negli ultimi anni. Seligman afferma che durante la gestione di Raymond Fowler l'APA ha raggiunto 160.000 membri, gemellando con l'American Chemical Society.

⁶ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – D. CHIROT, *Ethnopolitical Warfare: Causes, Consequences, and Possible Solutions*, American Psychological Association, Washington (DC) 2001. La pubblicazione, scritta insieme a Daniel Chirot, è stata un frutto di tale iniziativa.

⁷ Cfr. R. D. FOWLER – M. E. P. SELIGMAN – G. P. KOOCHEK, *The APA 1998 Annual Report*, «Am. Psychol.» 54/8 (1999), pp. 537–68.

senior advisor dell'International Positive Psychology Association (IPPA). Dal 2009 è Zellerbach Family Professor of Psychology presso il Dipartimento di Psicologia della University of Pennsylvania. Dal 1999 al 2009 era stato Robert A. Fox Leadership Professor of Psychology presso la stessa università. Nel 2008 è diventato Adviser del programma Comprehensive Soldier Fitness, presso l'esercito degli Stati Uniti. Invitato dall'allora Capo dello Stato Maggiore dell'esercito, Gen. George Casey Jr., Seligman ha svolto un programma formativo di psicologia applicata direzionato agli studenti dell'accademia militare di West Point, insieme al Gen. di brigata Rhonda Cornum. Nei primi due anni, la psicologia positiva è stata applicata a circa un milione centomila soldati⁸.

Fino all'anno 2015, Seligman ha ricevuto sei riconoscenze *honoris causa*. È stato nominato: Ph.D., Honoris Causa, presso la Uppsala University, Svezia, nel 1989; Doctor of Humane Letters, Honoris Causa, presso il Massachusetts College of Professional Psychology, Stati Uniti, nel 1997; Ph.D., Honoris Causa, presso la Universidad Complutense de Madrid, Spagna, nel 2004; Doctor of Science, Honoris Causa, presso la University of East London, Inghilterra, nel 2006; Doctor of Humane Letters, Honoris Causa, presso la Lewis and Clark University, Stati Uniti, nel 2012; Doctor of Public Service, Honoris Causa, presso la Widener University, Stati Uniti, nel 2015.

Oltre a pubblicare circa 300 articoli accademici, ha scritto anche per il lettore profano in materia di violenza, educazione e terapia. Il suo nome è legato alla teoria scientifica dell'impotenza appresa (*learned helplessness*), a importanti studi sulla depressione clinica, la resilienza e l'ottimismo. Egli è anche un'autorità riconosciuta nel campo della prevenzione. Le sue pubblicazioni sommano circa venti libri, compresi alcuni *best sellers*, tradotti in molte lingue. Tra quelli più conosciuti si annoverano: *Flourish* (Free Press, 2011) tradotto in italiano come *Fai fiorire la tua vita* (Anteprima, 2012), *Authentic Happiness* (Free Press, 2002) in italiano *La costruzione della felicità* (Sperling & Kupfer, 2005), *Learned Optimism* (Knopf, 1990), in italiano *Imparare l'ottimismo* (Giunti Editore, 1996) e *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (American Psychological Association / Oxford University Press, 2004) scritto con Christopher Peterson. Recentemente ha curato l'edizione di *Positive Neuroscience* (Oxford University Press, 2016) insieme a J. Greene e I. Morrison e ha scritto *Homo Prospectus* (Oxford University Press, 2016) insieme a Peter A. Railton, Roy F. Baumeister e Sekhar C. Sripada.

⁸ Per conoscere il modo in cui il programma fu implementato, cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 185–259; G. W. CASEY, JR., *Comprehensive Soldier Fitness: A Vision for Psychological Resilience in the U.S. Army*, «Am. Psychol.» 66/1 (2011), pp. 1–3. Gen. Cornum è considerata un modello di resilienza. Si rimanda al terzo capitolo del presente studio, p. 165.

Dal 2013 al 2015 Seligman è stato *advisor* presso la Templeton Foundation. Nel 2014 ha vinto il Tang Award for Lifetime Achievement in Psychology. Ha meritato ben quattro volte il Distinguished Scientific dalla American Psychological Association (1976, 1986, 2005, 2006) e nel 2011 è stato nominato per il premio Nobel per la pace⁹. Le sue ricerche sono state finanziate dal National Institute of Mental Health, dalla National Science Foundation, dalla Guggenheim Foundation, dalla Templeton Foundation e dalla MacArthur Foundation. Dal 1991 al 2001 la sua ricerca sulla prevenzione della depressione ha ricevuto il MERIT Award (*Method to Extend Research in Time*) dal National Institute of Mental Health¹⁰.

È noto che Seligman ha incoraggiato il primo ministro inglese, David Cameron, a cercare di riformulare quelli che sono gli usuali termini di valutazione della crescita di un paese, sostenendo che la ricchezza finanziaria sia un indicatore insufficiente per valutare l'indice di prosperità di una nazione, e proponendo l'inclusione di un indicatore sul benessere della popolazione. Seligman ha inoltre svolto un'attività di consulenza per la rubrica pionieristica di *Consumer Reports*, al fine di documentare l'efficacia della psicoterapia a lungo termine. Come portavoce della scienza e della pratica psicologica, è comparso spesso sui mezzi di comunicazione e ha tenuto conferenze in tutto il mondo. Nel 2011 ha guadagnato più notorietà dopo essere intervistato da Jeremy Paxman sul suo concetto di benessere, nel programma *Newsnight* della BBC¹¹.

Sebbene alcuni dei suoi libri di "autoaiuto" abbiano fatto appello al gran pubblico generale, Seligman ci tiene a sottolineare che essi si basano sulla ricerca e

⁹ Cfr. *Nobel* [http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/lists/year/?year=2011], consultato il 24/5/2016. Il premio Nobel per la pace 2011 è stato consegnato a tre donne: Ellen Johnson-Sirleaf, presidente della Liberia, Leymah Gbowee, avvocatessa liberiana, e all'attivista yemenita Tawakkul Karman, per la loro lotta non violenta in favore della sicurezza delle donne e del loro diritto a partecipare al processo di pace.

¹⁰ Questo programma fornisce delle sovvenzioni a lungo termine a dei ricercatori, particolarmente competenti, che hanno un'alta probabilità di continuare a svolgere in modo ottimale il loro lavoro. Si noti che, tra altri premi e riconoscimenti, Seligman, nel 2009 ha ricevuto il premio inaugurale Wiley Award of the British Academy per i contributi a vita alla psicologia. Nel 1995 ha ottenuto sia Distinguished Scientific/Professional Contribution Award, dalla Pennsylvania Psychological Association che il Distinguished Practitioner, dalla National Academy of Practice in Psychology. Dalla American Psychology Society ha ricevuto nel 1991 il premio William James Fellow Award, per il contributo alla scienza di base, e il premio James McKeen Cattell Fellow Award nel 1995 per l'applicazione della conoscenza psicologica. Ha ricevuto inoltre il Distinguished Contribution Award for Basic Research with Applied Relevance dalla American Association of Applied and Preventive Psychology nel 1992 e il premio Zubin Award, dedicato alla carriera professionale nel 1997, della Society for Research in Psychopathology.

¹¹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 31.

non esclusivamente sull'intuizione clinica o sul senso comune. Egli ritiene degna di nota la riflessione proposta dal filosofo e matematico britannico Alfred North Whitehead secondo la quale la scienza ha le sue radici nel pensiero del senso comune. "È il punto fondamentale dal quale essa ha inizio e al quale deve ritornare. Il senso comune si può annientare, contraddire, sorprendere. Ma alla fine si deve soddisfare"¹². Tuttavia, egli ribadisce che non si sia limitato a esso o alla sua esperienza nel momento di scrivere un libro di autoaiuto. Scrivere questo tipo di libri è una scelta che rispecchia il suo approccio pragmatico, anche se non tutti gli autori della psicologia positiva la condividono.

La giusta domanda da porre è quella posta da Aristotele duemilacinquecento anni fa: "Che cos'è il ben-essere, la vera felicità?" Il mio principale obiettivo, nel distinguere le gratificazioni dai piaceri, è porre nuovamente questo interrogativo, per poi proporre una risposta nuova, scientificamente fondata. La mia risposta è vincolata all'identificazione e all'uso delle vostre potenzialità personali. (...) Csikszentmihalyi non ha voluto scrivere libri di "autoaiuto" come questo che state leggendo. I suoi studi descrivono accuratamente chi ce l'ha e chi no (*flow*), ma senza dire mai direttamente come acquisirlo e svilupparlo. Questa sua reticenza è in parte dovuta al fatto che egli proviene dalla tradizione europea, prevalentemente descrittiva, anziché da quella americana, pragmatista. Così, spera che, descrivendo egli il concetto di entusiasmo appassionato (*flow*), il lettore creativo escogiterà da sé i mezzi per immettere un maggior flusso di entusiasmo appassionato nella propria vita. Io, al contrario, sono convinto che si sappia abbastanza su come le gratificazioni si verificano da poter dare consigli su come incrementarle. Questi consigli, certo tutt'altro che semplici o sbrigativi, sono l'argomento di cui tratterà il resto di questo libro¹³.

Nel caso di Seligman, i libri di autoaiuto sono una parte di quella che egli considera la "messa a terra della ricerca", ossia l'applicazione di tecniche e teorie. Questa è importante perché offre, mediante i risultati che vengono raggiunti, il riscontro della realtà. I libri di autoaiuto non costituiscono la totalità del suo lavoro accademico, ma sono concepiti come il volto pubblico della psicologia positiva e lo sbocco finale della ricerca. Seligman e i fautori della psicologia positiva dichiarano di voler riportare saldamente a terra, con il metodo scientifico, le loro asserzioni¹⁴.

¹² M. E. P. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, Giunti Editore, Firenze 2009, p. 102.

¹³ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 151–52. Il corsivo e il termine fra parentesi sono dell'autore del presente studio.

¹⁴ Cfr. P. SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 746.

2. Percorso accademico

Seligman si presenta come un “umanista pragmatico” che cerca di promuovere il miglioramento della condizione umana. Ritiene che il valore ultimo della sua ricerca scientifica si trovi appunto in tale ragione: migliorare la qualità di vita dell’umanità. Racconta che Jonas Salk – medico e scienziato, batteriologo e virologo, realizzatore del primo vaccino contro la poliomielite – è stato l’eroe della sua infanzia e, per tutta la sua vita professionale come psicologo, la sua fonte d’ispirazione. Nel libro *The Optimistic Child* afferma: “il suo modo di fare scienza è stato un modello per me: non la conoscenza in se stessa, ma la conoscenza al servizio della guarigione”¹⁵. Allo stesso tempo, dichiara che quando ha deciso di studiare per fare lo psicologo aveva in mente un chiaro scopo: “Ho fatto della psicologia la mia professione al fine di capire meglio una specie: l’uomo”¹⁶. Si noti che quello che sarebbe anni più tardi il suo principale scopo come presidente dell’APA, unire la pratica e la teoria in modo tale che ambedue possano prosperare, era già allora il nocciolo del suo interesse professionale.

La prima formazione di Seligman non è stata la psicologia, ma la filosofia. Racconta che da adolescente, spinto da sua sorella maggiore, aveva letto Sigmund Freud, ne era rimasto colpito e si era interessato ai temi di psicologia: “Capii in quel momento che volevo passare la mia vita a pormi domande come quelle di Freud”¹⁷. Anni più tardi però, quando si trovava già alla Princeton University, avrebbe scoperto che il dipartimento di psicologia di tale università non era, secondo racconta, di gran livello mentre quello di filosofia si annoverava tra i migliori del mondo. E avendo una maggiore reputazione, egli decise di laurearsi in filosofia. Tuttavia, negli anni Cinquanta, il dipartimento di filosofia della Princeton University, era sotto forte l’influenza del pensiero di Ludwig Wittgenstein¹⁸. Egli ricorda che gli studenti venivano penalizzati per “cercare di parlare di quello di cui non si può parlare” e, addirittura, quelli che prendevano sul serio l’affermazione di Walter Kaufmann, maestro di Nietzsche, che “lo scopo della filosofia è cambiarti la vita”, venivano valutati in termini negativi, “liquidati come gente superficiale e con la mente confusa”. Lo stesso Seligman, inizialmente attirato dallo studio sull’uomo e dalla ricaduta pratica della conoscenza teorica, ha finito per sviluppare come tesi di laurea un’attenta analisi linguistica di *medesimo* contrapposto a *identico*¹⁹.

¹⁵ M. E. P. SELIGMAN – K. REIVICH – L. JAYCOX – J. GILLHAM, *The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*, Houghton Mifflin, Boston 1995, pp. 1–2.

¹⁶ M. E. P. SELIGMAN, *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, W. H. Freeman, San Francisco 1975, p. XI.

¹⁷ SELIGMAN, *Imparare l’ottimismo*, cit., p. 33.

¹⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 32–34; SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 87–95.

¹⁹ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 88–89.

In *Flourish*, narra che era indeciso su come proseguire gli studi dottorali. Fondamentale per la sua scelta, è stata l'influenza del suo professore di filosofia moderna, il filosofo Robert Nozick. È stato dopo aver ricevuto un suo consiglio, che ha deciso di rifiutare una borsa di studio per approfondire la filosofia analitica a Oxford e si è iscritto per conseguire il dottorato in psicologia alla University of Pennsylvania, nel 1964. Seligman considerò le parole di Nozick – “la filosofia è una buona preparazione per un'altra cosa, Marty” – come il consiglio “più crudele e saggio” che avesse mai ricevuto nella sua vita professionale. Infatti, risonò dentro di lui, incontrando la sua insoddisfazione personale e intellettuale in relazione all'approccio filosofico vigente nel suo ambito universitario. Egli enfatizza che, dato il fascino e la pressione dell'ambiente sotto forte l'influsso wittgensteiniano, nessuno osava porsi delle domande sulla nudità dell'imperatore, come il chiedersi in primo luogo “allora perché darsi la pena di fare faticose analisi linguistiche?”²⁰.

Nonostante il fascino che Wittgenstein destava in coloro che lo ascoltavano, con il passare degli anni, Seligman sostiene di essere stato finalmente in grado di valutare l'approccio wittgensteiniano come riduttivo e fuorviante. Emblematico e degno di nota per Seligman, fu l'incontro storico fra Wittgenstein e Karl Popper avvenuto presso il Club di Filosofia Morale di Cambridge nell'ottobre del 1946. Allora Popper accusò Wittgenstein di corrompere tutta una generazione di filosofi, direzionandoli a lavorare su puzzles, il preliminare di tutti i preliminari, senza direzionarli ai problemi filosofici. Invece, secondo Popper, “la filosofia non avrebbe dovuto incentrarsi su puzzles ma su problemi”, ovvero in parole di Seligman, su “moralità, scienza, politica, religione e legge”²¹.

Racconta che il motivo per il quale ha rinunciato a diventare un giocatore professionista di *bridge* è stato lo stesso che lo ha portato a lasciare la filosofia: anch'essa era un gioco. Per Seligman, allora condizionato dalla sua formazione wittgensteiniana, “la filosofia era un gioco che corrompeva la mente a differenza della psicologia che poteva davvero aiutare l'umanità”²². Desiderando lavorare sui problemi della vita reale, scambiò i *giochi linguistici* per la *soluzione di problemi* e iniziò il dottorato in psicologia sperimentale. In quel momento, sebbene Seligman condividesse ancora le domande di Freud – era convinto che esse fossero giuste – considerava, tuttavia, che le sue risposte non fossero per nulla plausibili e riteneva che il suo metodo – fare estreme generalizzazioni sulla base di pochi casi – fosse semplicemente inaccettabile. Egli era giunto all'idea che soltanto per mezzo dell'esperimento, la scienza poteva definire le cause e gli effetti implicati nei problemi emotivi e capire come curarli²³.

²⁰ Cfr. *Ibid.*, p. 89.

²¹ Cfr. *Ibid.*

²² Cfr. *Ibid.*, pp. 88–89.

²³ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 32–34.

Durante il programma dottorale il suo *faculty advisor* è stato Richard Solomon, un ricercatore leader nelle aree dell'apprendimento e della motivazione. Seligman però non è rimasto del tutto soddisfatto, giacché il modello di laboratorio basato sugli esperimenti con i topi bianchi era, in un certo modo, ancora un risolvere dei puzzles. Egli giudica che, sebbene tali esperimenti erano presentabili sulle riviste scientifiche di alto profilo, non affrontavano in modo affidabile il problema umano²⁴, e dichiara di essere stato anticomportamentista sin dall'inizio della sua attività, anche se lavorava in un laboratorio comportamentista²⁵.

All'inizio degli anni Settanta, accadde una seconda svolta nel suo percorso accademico, in seguito al “secondo miglior consiglio che abbia mai ricevuto”²⁶. Allora Seligman faceva l'equivalente di un internato in psichiatria sotto la guida di Aaron Beck e Albert Stunkard²⁷. Fu Beck a parlargli, convincendolo a lasciare la psicologia sperimentale e a dedicarsi alla psicologia applicata. “Come accademico della scienza pura avevo i giorni contati”, racconta Seligman²⁸.

Professore emerito di psichiatria presso la University of Pennsylvania, Aaron Temkin Beck (1921) fu il noto psichiatra e psicoterapeuta statunitense che pubblicò due delle scale cliniche più usate al mondo: la *Beck Depression Inventory* e la *Beck Scale for Suicide Ideation*. Alla fine degli anni Cinquanta, dopo aver fatto esperienze formative e professionali nell'ambito neuropsicologico e aver avuto una breve esperienza psicoanalitica, iniziò a sviluppare l'approccio psicoterapeutico focalizzato sugli aspetti consci del pensiero in una direzione opposta a quella sviluppata dalla psicoanalisi. Beck ipotizzò come potenzialmente utile nell'analisi clinica, il coinvolgimento degli aspetti consci e razionali dell'individuo, invece di focalizzarsi sugli aspetti inconsci. Considerato il padre della psicoterapia cognitiva, riuscì a sviluppare con successo alcune tecniche specifiche per la psicoterapia dei disturbi psichici, in particolare per la cura della depressione e dei tentati suicidi. È anche abbastanza noto che il suo contributo alla psicologia si ricongiunge in alcuni aspetti con la *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) creata da Albert Ellis, noto psicologo statunitense deceduto nel 2007²⁹. Sia Beck che Ellis – considerato

²⁴ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 90.

²⁵ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 39.

²⁶ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 91. Il consiglio è stato: “Marty, se continui a fare psicologia sperimentale con i topi, sprecherai la tua vita”.

²⁷ Cfr. *Department of Psychiatry | Center for Weight and Eating Disorders* [<http://www.med.upenn.edu/weight/stunkard.shtml>], consultato il 3/6/2016. Albert Stunkard, deceduto nel 2014, è stato professore di psichiatria presso la Scuola Perelman di Medicina dell'Università della Pennsylvania, dove ha lavorato per 11 anni come presidente del Dipartimento di Psichiatria e ha fondato il Centro di peso e disturbi alimentari.

²⁸ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 91.

²⁹ Cfr. A. T. BECK – A. J. RUSH – B. F. SHAW – G. EMERY, *Cognitive Therapy of Depression*, The Guilford Press, New York 1979; A. T. BECK, *Depression: Clinical*,

anche lui come precursore della terapia cognitivo-comportamentale e fondatore della terapia razionale emotiva – hanno influenzato il pensiero di Seligman³⁰.

Da allora, lasciando il ruolo di scientifico accademico basico e convertito in psicologo applicato, Seligman si è dedicato a lavorare esplicitamente alla soluzione di problemi nel mondo reale. Riferisce che questa scelta gli procurò delle difficoltà nell'esercizio del suo lavoro presso la University of Pennsylvania. Come aneddoto, racconta che, in particolare, si è reso conto di ciò quando nel 1995 ha fatto parte di una commissione con lo scopo di contrattare uno psicologo sociale per l'università.

Il mio collega John Baron avanzò la proposta rivoluzionaria di mettere un annuncio per trovare qualcuno che facesse della ricerca sul lavoro, sull'amore o sul gioco. "La vita ruota intorno a questo", disse. Io concordai con lui pieno di entusiasmo. Trascorsi la notte in bianco a passare in rassegna, nella mia testa, i membri di facoltà con incarico permanente nei dieci dipartimenti più importanti del mondo. Nessuno si occupava di lavoro, amore o gioco. Lavoravano tutti su processi "di base": cognizione, emozione, teoria della decisione, percezione. Dov'erano gli studiosi che avrebbero contribuito a guidarci su ciò che rende la vita degna d'essere vissuta? Il giorno dopo il caso volle che pranzassi con lo psicologo Jerome Bruner. Quasi cieco e all'epoca ultraottantenne, Jerry è ancora oggi il compendio vivente della psicologia americana. Gli chiesi perché le facoltà delle grandi università lavorassero solo sui cosiddetti "processi di base" e non sul mondo reale³¹.

Secondo quanto riferisce Seligman, Bruner gli spiegò che questa scelta fu presa in una riunione della Society of Experimental Psychologists nell'anno 1946. I rettori di Harvard, Princeton e Pennsylvania, Edwin Boring, Herbert Langfeld e Samuele Fernberger rispettivamente, decisero che la psicologia avrebbe dovuto assomigliare di più alla fisica e alla chimica – svolgendo ricerca di base – e perciò essi non avrebbero contratto degli psicologi applicati. Gli altri membri del gruppo seguirono questa indicazione. Seligman giudica questa decisione come uno sbaglio madornale. Secondo l'autore, fare psicologia – una scienza ancora in divenire – assumendo il paradigma della fisica o della chimica, non ha nessun senso dal punto

Experimental, and Theoretical Aspects, Harper & Row, New York 1967; A. T. BECK, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New American Library, New York 1976; A. ELLIS, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, L. Stuart, New York 1962; Beck Institute [<https://www.beckinstitute.org/>], consultato il 26/5/2016; Aaron T. Beck Psychopathology Research Center [<https://aaronbeckcenter.org/beck/>], consultato il 25/5/2016; Albert Ellis Institute [<http://albertellis.org/>], consultato il 26/9/2017.

³⁰ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 99–125.

³¹ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 91–92. Bruner ha vissuto fino all'età di 100 anni. Si è spento nel 2016.

di vista scientifico ed è tutt'altro che un beneficio per la scienza psicologica. “La fisica è stata preceduta da un'antica scienza ingegneristica, che risolveva i problemi reali, prima di dedicarsi all'astratta scienza di base”³².

Seligman racconta che quando arrivò a Washington per presiedere l'APA si trovò in una situazione simile: i leaders della psicologia applicata contro gli psicologi delle scienze pure. A tale proposito, la sua prima iniziativa come presidente dell'APA – quella di promuovere la psicoterapia basata sulle prove di efficacia – purtroppo non ebbe successo. A causa di ciò, nacque la psicologia positiva. Avendo in mente questa tensione tra applicazione e scienza, nel 2005 Seligman accettò di dirigere il Centro di psicologia positiva presso la University of Pennsylvania e di creare un nuovo corso di laurea, il master di psicologia positiva applicata (MAPP) con la missione di mettere insieme la ricerca di avanguardia con l'applicazione di conoscenza nel mondo reale³³. Il suo impegno per ampliare le questioni intellettuali d'importanza pratica insieme al metodo empirico gli ha dato un ruolo significativo nell'ambito della psicologia mondiale³⁴.

3. Nascita e sviluppo storico della Psicologia Positiva

Nella prefazione che ha scritto nel 2009 a *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Seligman afferma che cercando su Google il termine *psicologia positiva*, dal 1900 al 1997, vengono fuori solo alcune citazioni, ma a partire dal 1998, appaiono invece diverse migliaia di riferimenti. Egli considera quindi che la psicologia positiva sia ormai cresciuta, diventando una disciplina che può vantare un forte sviluppo e molti critici³⁵. Secondo l'autore, essa si contraddistingue per costituire uno sforzo accademico legittimo e popolare che, a differenza della psicologia umanistica degli anni Cinquanta con la quale condivide molte delle sue premesse, conta con un metodo scientifico: centrale, cumulativo e replicabile³⁶.

3.1 Definizione e origine

La psicologia positiva è stata definita come “lo studio scientifico del funzionamento umano ottimale. Ha lo scopo di scoprire e promuovere i fattori che permettono agli individui e alle comunità di prosperare”³⁷. Nel manifesto

³² *Ibid.*, p. 92.

³³ Cfr. *Ibid.*, pp. 92–95.

³⁴ Cfr. SCHULMAN, *Martin Seligman*, cit., p. 896.

³⁵ Cfr. S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. XVIII–XIX.

³⁶ Cfr. *Ibid.*, p. XVIII. Il punto è polemico e oggetto di discussione fra i rappresentanti dei rispettivi gruppi. Verrà delineato nelle pagine successive.

³⁷ CSIKSZENTMIHALYI – FREDRICKSON – RATHUNDE – SHELDON, *Manifesto Akumal*, cit.

fondazionale essa è stata considerata un movimento scientifico. Posteriormente è stata considerata una disciplina. “Il movimento della psicologia positiva rappresenta un nuovo impegno, da parte di psicologi di ricerca, per focalizzare l’attenzione sulle fonti della salute psicologica, superando in questo modo l’accento precedente sulle malattie e sui disturbi”³⁸. Secondo Seligman, la disciplina non è destinata a sostituire la psicologia tradizionale ma a completarla. Essa non ha come scopo negare l’importanza dello studio della patologia, ma sottolineare l’importanza di utilizzare il metodo scientifico per determinare ciò che vale la pena compiere nella vita e contribuisce al bene dello psichismo umano³⁹.

Come affermato in precedenza, Seligman ha ideato i fondamenti della psicologia positiva, insieme a Csikszentmihalyi, in ciò che è stato un incontro fortuito, avvenuto nel 1997⁴⁰. In *Authentic Happiness* nel capitolo intitolato “Come la psicologia smarri la sua strada, ed io trovai la mia” Seligman aggiunge che, appena eletto presidente dell’APA nel 1997, formulò gli obiettivi del suo mandato. In un primo momento, essi riguardavano la prevenzione dei disturbi e l’importanza di fare progredire insieme la scienza e la prassi. Circa sei mesi dopo l’elezione, una *task force* di dodici esperti si riunì a Chicago per formulare le applicazioni di questi obiettivi. Tuttavia, Seligman rimase critico e deluso con i risultati⁴¹.

Non era nient’altro che il vecchio protocollo orientato alla patologia ricucinato in salsa preventiva: si prendevano le cure che funzionavano e si applicavano sui giovani a rischio. Il tutto suonava ragionevole, ma avevo almeno due dubbi che m’impedivano di ascoltare con interesse. Primo, credo che ciò che sappiamo su come curare le menti disturbate ci dica poco su come prevenire quei disturbi (...). Secondo, al di là del fatto che con tutta probabilità somministrare a dei minori a rischio di schizofrenia o di depressione farmaci come l’Haldol e il Prozac non funzionerebbe, un simile programma scientifico non avrebbe attirato che vecchie cariatidi. Una scienza

³⁸ *Ibid.*

³⁹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 365–71; FOWLER – SELIGMAN – KOOCHER, *The APA 1998 Annual Report*, cit., pp. 559–62; M. E. P. SELIGMAN – M. CSIKSZENTMIHALYI, *Positive Psychology: An Introduction*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 5–14.

⁴⁰ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 139–52. Seligman e Csikszentmihalyi si sono trovati per caso durante una vacanza sulla Big Island, la maggiore delle isole Hawaii. “Il cielo era gravido di nuvole minacciose e il mare era troppo grosso per una tranquilla nuotata”. Dopo colazione mentre la famiglia Seligman camminava sulle rocce laviche, Lara, una delle figlie di Seligman ha sentito che qualcuno gridava chiedendo aiuto. Csikszentmihalyi stava annegando nel mare in tempesta. Seligman l’ha aiutato a uscire con vita. Nei giorni successivi è iniziato tra i due un intenso scambio intellettuale.

⁴¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 21–36.

della prevenzione veramente rinnovata aveva bisogno degli scienziati giovani, brillanti e originali che storicamente hanno realizzato i veri progressi in ogni campo dello scibile⁴².

Nonostante ciò, due settimane dopo, durante una conversazione con la figlia Nikki, accadde l'evento che lo portò a pensare e a concettualizzare i fondamenti della psicologia positiva. Egli si trovava nel giardino di casa e stava provvedendo con molta concentrazione a togliere via le erbacce. Sua figlia, Nikki, di cinque anni, nel frattempo giocava a lanciare in aria le erbacce appena strappate, spargendole nuovamente in giro. Per questo Seligman la sgridò. "Devo confessare che, pur avendo scritto un libro e molti saggi sui bambini, non ho ancora imparato come prenderli. Sono determinato a portare a termine ciò che ho iniziato, detesto perdere tempo e quando sto lavorando in giardino, sto lavorando in giardino". Nikki batté in ritirata, ma qualche minuto dopo era già di ritorno e chiese al padre di poterle parlare. "Papi, ricordi prima del mio ultimo compleanno? Dai tre anni in su ero stata una barba. Facevo capricci tutti i giorni. Ma quando ho compiuto cinque anni ho deciso che basta, non l'avrei più fatto. È stato difficilissimo. E se io sono riuscita a non fare più i capricci, tu la puoi smettere di essere così musone"⁴³.

"Nikki aveva centrato nel segno. Sì, ero un musone. (...) Tutte le fortune che mi erano toccate probabilmente non le avevo avute grazie, ma nonostante il mio caratteraccio"⁴⁴. Da questo evento, Seligman racconta di aver imparato moltissime cose: su se stesso, su Nikki, su come si allevano i bambini e sulla sua professione. In primo luogo, si è reso conto che allevare Nikki non voleva dire semplicemente correggere i suoi limiti. Infatti, Nikki aveva corretto il suo "piagnucolare" da sola. Lì Seligman ha capito che il suo obiettivo nell'allevarla doveva concentrarsi sulle sue potenzialità, in particolare, su quella che Nikki aveva mostrato fin da piccola, l'intelligenza sociale o la capacità di "scrutare nell'anima". Seligman la definisce come una competenza meravigliosa, un punto di forza che pienamente sviluppato, potrebbe essere un tampone contro l'avversità, aiutandola a condurre una vita piena, attenuando le proprie debolezze. In secondo luogo, Seligman riferisce di aver imparato che allevare i figli non significa lavorare esclusivamente su ciò che è sbagliato, va oltre. Significa soprattutto coltivare le loro qualità migliori aiutandoli a trovare gli spazi in cui possano svilupparle: "la nicchia in cui vivere nel modo più completo e appagante quei tratti positivi"⁴⁵. Tuttavia, l'apprendimento più importante ricavato da questa esperienza, faceva riferimento alla sua professione. La psicologia si stava occupando quasi esclusivamente di patologia, dando poco

⁴² *Ibid.*, p. 34.

⁴³ *Ibid.*, p. 35.

⁴⁴ *Ibid.*

⁴⁵ *Ibid.*, pp. 35–36.

spazio allo sviluppo delle risorse e del talento delle persone. “La vasta letteratura psicologica sulla sofferenza non è granché applicabile a Nikki”⁴⁶.

Seligman considera questo avvenimento come epifanico. È stato quello che l'autore denomina il “pizzico di genio” di cui aveva bisogno per iniziare il suo mandato come presidente dell'APA. La psicologia positiva, precisa l'autore, è divenuta un *movimento scientifico* qualche mese più tardi, nella prima settimana di gennaio del 1998, in una riunione avvenuta nello Yucatan, Messico, per iniziativa di tre persone: Raymond Fowler, Mihaly Csikszentmihalyi e lo stesso Seligman⁴⁷. Schulman aggiunge che la nascita intellettuale della stessa è accaduta formalmente nel 1998, quando Seligman, allora presidente in carica dell'APA, si propose di creare una nuova scienza, la psicologia positiva, sviluppando quello che egli ha denominato il “Manhattan Project” per le scienze sociali. La nascita organizzativa e finanziaria della psicologia positiva è arrivata nel 1999, quando Seligman riesce a raccogliere i finanziamenti per portarla avanti⁴⁸. Alex Linley sostiene che la psicologia positiva tale com'è oggi conosciuta, sia stata inaugurata quando Seligman ha consegnato il suo indirizzo presidenziale durante il 107° convegno annuale dell'APA a Boston, Massachusetts, il 21 agosto 1999⁴⁹.

Le donazioni e sovvenzioni ricevute da diverse organizzazioni hanno permesso a Seligman di attirare molti studiosi di tutte le età attraverso borse di ricerca, premi, convegni e corsi estivi. Infatti, molti ricercatori hanno giocato un ruolo chiave nelle iniziative realizzate, consentendo alla psicologia positiva di diffondersi in tutto il mondo nel giro di pochi anni. Nelle sue opere, Seligman si rifà a dei contributi di diversi accademici e varie delle sue pubblicazioni sono state scritte da coautori. Si badi bene che, come appena accennato, la proposta di Seligman ha avuto inizio con una serie d'incontri tra esperti che hanno messo le basi per la concettualizzazione e il primo sviluppo della psicologia positiva⁵⁰.

3.2 L'organizzazione

Seligman ha riunito il supporto intellettuale e l'infrastruttura organizzativa di cui aveva bisogno per portare avanti il progetto. Ha coinvolto Schulman per

⁴⁶ *Ibid.*, p. 36.

⁴⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 365.

⁴⁸ Cfr. SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 746; FOWLER – SELIGMAN – KOOCHER, *The APA 1998 Annual Report*, cit., pp. 559–62. Il Progetto Manhattan fu la denominazione data a un programma di ricerca e sviluppo in ambito militare che portò alla realizzazione delle prime bombe atomiche durante la Seconda Guerra Mondiale. Fu condotto dagli Stati Uniti con il sostegno di Regno Unito e Canada.

⁴⁹ Cfr. A. LINLEY, *Positive Psychology*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 742.

⁵⁰ Cfr. SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 746.

guidare il suo funzionamento organizzativo e finanziario, e ha creato un gruppo – il Positive Psychology Steering Committee – per aiutarlo a pianificare obiettivi e iniziative. Questo comitato era composto da Csikszentmihalyi, Fowler, Peterson, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, George Vaillant e Robert Nozick. Il progetto era costituito da tre pilastri. Quella che segue è la sua configurazione iniziale. Primo pilastro: lo studio delle emozioni positive; secondo pilastro: lo studio del carattere positivo, delle potenzialità e delle virtù, il cui esercizio produce regolarmente emozioni positive; terzo pilastro: lo studio delle istituzioni positive, il cui ambito di studio trascende i limiti della psicologia. Diener ha assunto la prima parte del progetto; Csikszentmihalyi la seconda; Peterson e Vaillant si sono dedicati a studiare il carattere e le virtù formulando un sistema di classificazione che permettesse a ricercatori e medici di trovarsi d'accordo sulla presenza di una potenzialità. Jamieson ha acconsentito a dirigere il terzo settore, mentre Nozick ha acconsentito a lavorare sui problemi filosofici attinenti a tale impresa.⁵¹ Nei primi quattro anni (1999-2002) gli incontri si sono svolti ad Akumal, Messico. Circa trenta ricercatori di primo piano, tra cui il comitato direttivo, ne hanno preso parte al fine di costruire collaborazioni di ricerca e pensare insieme alle direzioni future del campo. Una particolare attenzione è stata rivolta a finanziare e incoraggiare i giovani scienziati, e alla creazione di un organismo che coinvolgesse accademici esperti: il Positive Psychology Network (PPN)⁵².

3.3 Positive Psychology Network

Con un generoso dono da Atlantic Philanthropies, Seligman ha creato il Positive Psychology Network, la loro principale rete di collaborazione scientifica, costituita dagli accademici esperti che insieme tracciano il corso della psicologia positiva e svolgono diverse iniziative grazie al sostegno di varie organizzazioni⁵³.

3.4 Informatica

Sono due i siti web inizialmente creati. Il sito www.authentichappiness.org diffonde informazioni sulla psicologia positiva in cinque lingue – inglese, cinese, giapponese, spagnolo e tedesco – e offre numerosi questionari online, i cui risultati

⁵¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 746–47. Robert Nozick è deceduto il 23 gennaio 2002. E Christopher Peterson è deceduto il 9 ottobre 2012.

⁵² Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 366–67; LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 742; SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 747.

⁵³ Di seguito, dopo la prima donazione, altri fondi sono arrivati, provenienti da varie organizzazioni tra cui l'Annenberg Foundation, la Hovey Foundation, la Mayerson Foundation, la Mellon Foundation, la Pew Charitable Trusts e la Templeton Foundation. Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 368–69; SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 747.

sono resi disponibili all'utente di immediato. E il sito www.positivepsychology.org mette a disposizione del pubblico: informazioni generali, notificazioni sulle prossime conferenze e divulgazione di letteratura sulla psicologia positiva. Il sito offre anche programmi e risorse per ricercatori e insegnanti (dispense, questionari e sommari)⁵⁴. Negli ultimi anni altre iniziative mediatiche sono state create, come gli applicativi che, in tempo reale, ricordano a chi ha scaricato gli esercizi terapeutici della web, il momento in cui essi devono essere eseguiti. Gli stessi applicativi chiedono agli utenti il loro riscontro sulle pratiche eseguite e così aiutano con la raccolta dei dati statistici (evitando i soliti errori di trascrizione). Facebook è stata una delle piattaforme utilizzate per gli interventi terapeutici. Alcuni esercizi sono stati incorporati in Live Happy, un applicativo sviluppato per gli iPhone⁵⁵.

3.5 I primi convegni

Il primo vertice, Positive Psychology Summit, si è tenuto nel settembre di 1999 a Lincoln, Nebraska, seguito da altri due vertici a Washington, DC (ottobre 2000 e 2001) presso la sede centrale della società Gallup che li ha sponsorizzati. Essi erano grandi conferenze nazionali aperte al pubblico, dove la ricerca d'avanguardia veniva presentata da centinaia di ricercatori di primo piano, provenienti da tutto il mondo. Tali convegni sono stati, in seguito, superati dal First International Positive Psychology Summit avvenuto nel 2002. Da allora, altri vertici internazionali hanno avuto luogo ogni anno sempre il mese di ottobre⁵⁶.

3.6 Summer Institute

Dal 2001 al 2005 il PPN ha organizzato il Summer Institute per favorire l'interazione e lo scambio intellettuale fra ricercatori giovani e *seniors*, fornire supporto e tutoraggio ai principianti, nonché ampliare la rete di studiosi interessati alla psicologia positiva (giovani, persone a metà carriera o studiosi di alto livello). Si sono svolte cinque sessioni: Sea Ranch, California, agosto 2001; Montchanin, Delaware, agosto 2002 e 2003; Lago D'Orta, Italia, luglio 2004; Philadelphia, Pennsylvania, giugno 2005. Essa è stata una delle loro iniziative più popolari⁵⁷.

3.7 Riviste e giornali specializzati

Il primo numero del *Journal of Positive Psychology* è stato pubblicato da Taylor and Francis Group nel 2006, con Robert Emmons come capo redattore.

⁵⁴ Cfr. SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 748.

⁵⁵ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 140–43; S. M. SCHUELLER – A. C. PARKS, *Disseminating Self-Help: Positive Psychology Exercises in an Online Trial*, «J. Med. Internet Res.» 14/3 (2012), p. 63.

⁵⁶ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., pp. 742–43.

⁵⁷ Cfr. SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 748.

L'articolo di apertura includeva un'appendice con il dettaglio di tutti i numeri speciali di riviste che hanno trattato della psicologia positiva fino a ottobre 2005. Nel 2013 è iniziato *The Journal of Happiness & Well Being* diretto dallo psicologo Tayfun Dogan, della Uskudar University, Turchia⁵⁸.

3.8 Premi e incentivi alla ricerca

Sono stati creati premi e molte iniziative di supporto alla ricerca, rivolte alla costruzione e al riconoscimento delle capacità di ricercatori giovani e di quelli a metà carriera. Nei suoi primi anni il PPN ha sostenuto i lavori di circa trenta gruppi di ricercatori (*the pods*) provenienti da oltre cinquanta università, compreso il programma Teaching Task Force che fornisce delle risorse per gli insegnanti di psicologia positiva nelle scuole superiori e nelle università. Il PPN ha anche offerto oltre venti borse di studio e venticinque micro-sovvenzioni che forniscono fondi di avviamento per incoraggiare la ricerca di promettenti studiosi dedicati allo sviluppo delle linee innovative di ricerca empirica in psicologia positiva⁵⁹. Il prestigioso Templeton Positive Psychology Prize, amministrato dall'APA, è stato consegnato per tre anni e ha offerto il più grande premio in denaro in psicologia (\$100,000). I vincitori sono stati Barbara Fredrickson (2000) per il suo lavoro sulle emozioni positive; Jonathan Haidt (2001) per il suo lavoro sull'emozione morale positiva di elevazione; e Suzanne Segerstrom (2002) per il suo lavoro sugli effetti benefici dell'ottimismo sulla salute fisica. Nell'ottobre 2006, ha avuto luogo la prima edizione del Clifton Strengths Prize che ricorda il lavoro svolto da Donald O. Clifton (1924-2003) e viene assegnato ogni due anni a riconoscimento della duratura influenza di un individuo sul campo dei punti di forza in psicologia. Il primo premio è stato consegnato a Shelley Taylor, scienziata tedesca, esperta in psicologia sociale e psicologia della salute⁶⁰.

3.9 Masters e corsi universitari

Ci sono numerosi programmi di psicologia positiva sviluppati nei cinque continenti. Nel settembre 2005 è iniziato, presso la University of Pennsylvania il Master of Applied Positive Psychology (MAPP), il primo master al mondo di

⁵⁸ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 744; *The Journal of Positive Psychology* [<http://www.tandfonline.com/>], consultato il 8/6/2016; *Journal of Happiness Studies* [<http://econpapers.repec.org/article/sprjhappi/>], consultato il 7/6/2016; *The Journal of Happiness and Well-Being* [<http://www.journalofhappiness.net/>], consultato il 8/6/2016. Si noti che dal 2000 è operativo il Journal of Happiness Studies, fondato dal sociologo Ruut Veenhoven, e diretto dal 2010 da Antonella Delle Fave, dell'Università di Studi di Milano.

⁵⁹ Cfr. SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 747.

⁶⁰ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 743; SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 748.

psicologia positiva applicata. Circa dieci anni fa il corso di psicologia positiva è diventato il più popolare di Harvard, avendo soppiantato i corsi introduttivi sull'economia; nel 2006 il corso contava 885 studenti (Max, 2007). Di recente circa il 25% degli studenti di Yale si sono iscritti al corso di psicologia positiva e qualcosa di simile è accaduta anche a Stanford. Al fine di fare presente degli esempi europei, occorre citare che nel 2007 è iniziato il primo European Master in Applied Positive presso la University of East London e, in Italia, Chiara Ruini impartisce dal 2006 il corso di psicologia positiva presso l'Università di Bologna⁶¹.

3.10 International Positive Psychology Association (IPPA)

Nel 2007 ha avuto luogo la fondazione della International Positive Psychology Association (IPPA) che ha una triplice missione, ovvero promuovere la scienza della psicologia positiva e le sue applicazioni basate sulla ricerca; facilitare la collaborazione tra ricercatori, docenti e professionisti della psicologia positiva in tutto il mondo e in tutte le discipline accademiche; condividere le scoperte della psicologia positiva con il più ampio pubblico possibile. Nei primi anni la IPPA contava circa 2.500 iscritti e al giorno d'oggi è cresciuta fino a raggiungere migliaia di membri provenienti da oltre settanta paesi⁶².

3.11 Alcune attività mondiali e il network europeo

Nel giugno del 2009 si è tenuto a Philadelphia il First World Congress on Positive Psychology con la partecipazione di circa mille persone. C'è da indicare che oltre ai convegni internazionali regolarmente svolti negli Stati Uniti, sono state realizzate una serie di conferenze di psicologia positiva in Europa. Un incontro preliminare intitolato British Psychological Society Student Members Group Conference sul tema "Psicologia Positiva: Un nuovo approccio per il nuovo

⁶¹ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 744; A. LAUDADIO – S. MANCUSO, *Manuale di psicologia positiva*, F. Angeli, Milano 2015, p. 33; D. P. SCHULTZ – S. E. SCHULTZ, *A History of Modern Psychology*, Wadsworth Publishing, Belmont 2011; trad. it. D. P. SCHULTZ – S. E. SCHULTZ, *Historia da Psicologia Moderna*, Cengage Learning, São Paulo 2015, p. 346; D. T. MAX, *Happiness 101*, pubblicato in *The New York Times*, [<http://www.nytimes.com/2007/01/07/magazine/07happiness.t.html#addenda>], consultato il 1/2/2017. D. SHIMER, *Yale's Most Popular Class Ever*, pubblicato in *The New York Times*, [<https://www.nytimes.com/2018/01/26/nyregion/at-yale-class-on-happiness-draws-huge-crowd-laurie-santos.html>], consultato il 13/2/2018; *Positive Psychology Courses: Top 50 Educational Chances* [<https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-courses-programs-workshops-trainings/>], consultato il 11/6/2016; *Insegnamento - Scuola di Psicologia e Scienze della Formazione* [<http://www.psicologiaformazione.unibo.it/it/corsi/insegnamenti/insegnamento/2016/378359>], consultato il 26/1/2017.

⁶² Cfr. IPPA [<http://www.ippanetwork.org/>], consultato il 7/6/2016.

millennio” ha avuto luogo nel 2000 in Winchester⁶³. Nel giugno 2002, in occasione della prima European Conference on Positive Psychology (ECPP), sostenuta anche a Winchester, è stato istituito il European Network for Positive Psychology (ENPP) il quale è sorto come un’evoluzione dell’European Student Network of Positive Psychology (ESNPP), fondato nel 2001 da Ilona Boniwell. I membri dell’ENPP provengono da trentaquattro paesi e hanno come obiettivo la promozione della psicologia positiva in tutta l’Europa, attraverso le pubblicazioni, la diffusione di opportunità di formazione e ricerca, e l’organizzazione di convegni. Infatti, la sua principale attività consiste nell’organizzazione delle conferenze europee (ECPP).

Successivamente alla prima European Conference on Positive Psychology, sono state organizzate conferenze biennali, tra cui: la seconda a Verbania Pallanza, Italia (luglio 2004); la terza a Braga, Portogallo presso l’Università del Minho (luglio 2006); la quarta a Opatija, Croazia, presso l’Università di Rijeka (2008); la quinta a Copenaghen, Danimarca, presso il Danish School of Education, Aarhus University (2010); la sesta presso il World Trade Center a Mosca, Russia (2012); la settima ad Amsterdam, Olanda presso il Trimbos Institute (2014) e l’ottava in Francia presso il Centre de Congrès d’Angers (2016)⁶⁴.

La First Applied Positive Psychology Conference è avvenuta presso l’Università di Warwick (2007). Anche fuori dagli Stati Uniti e dall’Europa sono state organizzate delle conferenze. La prima conferenza sudafricana ha avuto luogo a Potchefstroom (aprile 2006), la prima conferenza asiatica si è svolta a Hong Kong (maggio 2006) e la prima conferenza iberoamericana si è tenuta a Buenos Aires (agosto 2006). Nel corso degli anni le conferenze non si sono fermate. Nel 2015 si sono svolte a Beijing, presso la Tsinghua University, la Third China International Conference on Positive Psychology e la Second Asian-Pacific Conference on Applied Positive Psychology. Nel 2016 si è tenuto il primo Eurasian Congress on Positive Psychology, presso la Uskudar University in Istanbul⁶⁵.

3.12 Pubblicazioni

Il primo compito intellettuale della PPN è stato la ricerca approfondita sulle virtù e i punti di forza presenti in maniera costante in diverse culture e periodi storici. Tale ricerca ha avuto come risultati la formulazione di misure per la valutazione dei punti di forza personali e delle virtù – ad esempio, il *Values in*

⁶³ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 743.

⁶⁴ Cfr. I. BONIWELL, *European Network for Positive Psychology*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 357–59.

⁶⁵ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 743; *1st ECPP* [<http://ppcongress2016.org/en/>], consultato il 7/6/2016; *3rd China ICPP* [<http://www.ippanetwork.org/news/3rd-china-international-conference-on-positive-psychology/>], consultato il 8/6/2016.

Action Inventory of Strengths (VIA) – e la pubblicazione di *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (CSV), il quale consiste in un manuale e in una classificazione dei punti di forza che intende essere la controparte positiva per il *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM). Pubblicato dall'American Psychiatric Association, uno dei sistemi nosografici più utilizzati da medici, psichiatri e psicologi in tutto il mondo, sia nella clinica che nella ricerca⁶⁶. Il DSM presenta quelli che sono considerati i disturbi di salute mentale per bambini e adulti. Elenca le loro cause note, l'età di esordio e la prognosi nonché alcune ricerche su modelli di trattamento ottimale. È considerato il riferimento basico per qualsiasi professionista che fa diagnosi psichiatriche negli Stati Uniti e in molti altri paesi. Viene utilizzato al fine di comprendere meglio la malattia e il trattamento potenziale che sarebbe necessario applicare. Il DSM serve anche di aiuto ai contribuenti esterni (ad esempio, le assicurazioni) affinché essi possano comprendere le esigenze del paziente. La prima versione risale al 1952 (DSM-I) e fu redatta come replica degli operatori nell'area del disagio mentale all'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) che nel 1948 aveva pubblicato la sesta versione della classificazione ICD (*International Statistical Classification of Diseases, Injuries and Causes of Death*) estesa per la prima volta all'ambito dei disturbi psichiatrici. Da allora vi sono state ulteriori edizioni. Il manuale DSM-V è stato pubblicato nel 2013 negli Stati Uniti e in Italia nel 2014⁶⁷.

In sintesi, allo stesso modo che il DSM è utilizzato per agevolare la ricerca sui disturbi mentali, il CSV ha lo scopo di fornire un quadro di riferimento per aiutare lo sviluppo delle applicazioni pratiche della psicologia positiva. Questo è appunto il manuale di supporto del *VIA Inventory of Strengths*⁶⁸. Oltre a CSV e ai libri di Seligman già nominati in precedenza, si annoverano tra le pubblicazioni che hanno segnato la storia della psicologia positiva: il numero speciale del millennio della rivista *American Psychologist* (2000) sulla felicità, il funzionamento ottimale e l'eccellenza, a cura di Seligman e Csikszentmihalyi; il *Handbook of Positive Psychology* (2001), a cura di Snyder e Lopez; la prima pubblicazione centrata sulle

⁶⁶ Cfr. *Home APA | Psychiatry.org* [<https://www.psychiatry.org/>], consultato il 25/5/2016. Da non confondere con l'American Psychological Association.

⁶⁷ Cfr. *DSM-V* [<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>], consultato il 27/9/2017; *WHO | ICD-11 Revision* [<http://www.who.int/classifications/icd/revision/en/>], consultato il 27/9/2017. Queste sono le edizioni: nel 1968 il DSM-II, nel 1980 il DSM-III, nel 1987 il DSM-III-R (ed. rivisitata), nel 1994 il DSM-IV, nel 2000 il DSM-IV-TR (testo revisionato) e nel 2013 il DSM-V. Sono state anche effettuate delle modifiche nelle ristampe di alcune versioni intermedie. Particolarmente significativa è la settima ristampa del DSM-II che nel 1973 ha eliminato l'omosessualità dalla classificazione psicopatologica.

⁶⁸ Cfr. PETERSON – SELIGMAN, CSV, cit., pp. 3–32; *Character Strengths, Character Building Experts: VIA Character* [<https://www.viacharacter.org/www/>], consultato il 27/6/2016.

applicazioni della psicologia positiva, *Positive Psychology in Practice* (2004), a cura di Linley e Joseph; *A Primer in Positive Psychology* (2006), scritto da Peterson e *The Encyclopedia of Positive Psychology* (2009), a cura di Lopez⁶⁹.

Ebbene, quanto menzionato finora è stato un abbozzo delle principali iniziative sostenute dal *Positive Psychology Network* e da altre reti di psicologia positiva. Non si tratta di un elenco esaustivo di attività e pubblicazioni ma sì di un quadro rappresentativo. Si è inteso offrire al lettore una contestualizzazione minima ma non imprecisa dei primi anni di sviluppo della psicologia positiva. Come sostiene Linley, lo studio della storia della disciplina può offrire una qualche indicazione o, ancora meglio, un qualche spunto di riflessione per quanto riguarda la sua direzione futura⁷⁰.

4. Interlocutori e note distintive

La psicologia positiva è al giorno d'oggi in pieno esercizio e costituisce un lavoro di squadra su larga scala, si tratta di un esteso e svariato *network*. In questo libro, tali radici sono studiate come una preparazione all'indagine sull'eudaimonia nel pensiero di Seligman. A tale fine, saranno considerati, brevemente e senza pretesa di esaustività, dei presupposti e interlocutori che contraddistinguono il suo pensiero e la psicologia positiva. Il termine *interlocutore* è stato scelto per riferirsi alle persone, scuole di pensiero o tradizioni con le quali Seligman ha dialogato, andando o non d'accordo. Infatti, sono qui considerati alcuni autori o teorie con i quali egli è entrato in contatto, in un primo momento, e da cui, posteriormente, si è allontanato. Talvolta l'interlocutore è stato una fonte d'ispirazione o ha segnato un contributo diretto sul suo lavoro. In altri casi, l'interlocutore è stato colui che ha completato alcuna delle sue proposte o l'ha aiutato a sviluppare il suo pensiero. Oltre ai colleghi che costituiscono il Positive Psychology Network, sono da considerare, fra gli altri, Freud, Jonas Salk, Isaac Asimov, Aristotele, Ludwig Wittgenstein, Karl Popper, Aaron Beck, Albert Ellis, Ivan Pavlov, Carol Rogers, Abraham Maslow, William James, Bernard Weiner, Robert Wright e Robert Nozick. Tutti loro fanno parte, in qualche modo, del suo percorso intellettuale⁷¹.

⁶⁹ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., pp. 742–43.

⁷⁰ Cfr. *Ibid.*, p. 745. Per conoscere altre opere che hanno contribuito allo sviluppo della psicologia positiva, si rimanda a *Books, Handbooks, and Textbooks / Positive Psychology Center* [<https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/readings-and-videos/books-handbooks-and-textbooks>], consultato il 24/10/2017.

⁷¹ C'è da precisare che il lettore non troverà, in questa sezione, i singoli apporti di tutti questi autori. Si noti però che la maggior parte degli stessi è già apparsa in questi primi due capitoli o comparirà in quelli successivi, quando sia opportuno, in modo tale da rendere più agevole la lettura del testo.

4.1 Filosofia

Innanzitutto, come riconosce Schulman, la psicologia positiva ha molti antenati illustri, dal momento che, almeno fin dai tempi di Socrate, Platone e Aristotele, la “vita buona” è stata oggetto d’indagine filosofica e religiosa⁷². Più specificamente, Linley ritiene che “i più antichi antecedenti storici della psicologia positiva siano stati individuati negli scritti di Aristotele sulla virtù e su ciò che significa vivere una vita buona”, ovvero essa ha, in qualche modo, un *background* classico⁷³. Dall’altra parte, come già visto, Seligman si autodefinisce un “umanista pragmatico”, che ritiene fuorviante l’approccio di Wittgenstein e si schiera dalla parte di Popper. In *Authentic Happiness*, egli indossa due pubblicazioni di Robert Wright: *The Moral Animal* – in cui l’autore sostiene che la morale umana abbia delle profonde ragioni evoluzionistiche e i valori morali non siano né arbitrari, né un prodotto della socializzazione, e *NonZero* – in cui è avanzata l’ipotesi secondo la quale il segreto della vita non sia il DNA, ma un’altra scoperta contemporanea a quella di Watson e Crick, la tesi del “gioco non a somma zero”, avanzata da John von Neumann e Oskar Morgenstern. Seligman sostiene inoltre che, in ambito filosofico, Robert Nozick sia stato il più grande influsso che abbia mai avuto⁷⁴.

C’è anche da rilevare che, sebbene la psicologia positiva sia cresciuta molto negli ultimi anni, il tema delle basi filosofiche, tra l’altro, fondamentale per la sua sostenibilità, sembra ancora meno sviluppato in paragone all’espansione osservata in altri ambiti. Si potrebbe ipotizzare che la scomparsa di Nozick nei suoi anni fondazionali abbia avuto un influsso su questo risultato. Comunque, è bene aver presente che, insieme ad altri, Pawelski, Daniel Haybron, Railton e Sripada, alcune delle menti più filosofiche della disciplina, stanno lavorando in tale sviluppo⁷⁵.

Pawelski suggerisce che le scienze umane possano essere ormai mature per una “svolta eudemonica”, pronte per iniziare una rinnovata enfasi su di essa, abbracciandola come la loro preoccupazione centrale. Come già accennato, egli sostiene che una tale svolta potrebbe aiutare a ripristinare l’equilibrio in campo umanistico, offrendo una logica unificante e a ristabilendo il contatto di questo campo con i più grandi interessi dell’umanità. Oltre a fare delle considerazioni di

⁷² Cfr. SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 746.

⁷³ LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 744.

⁷⁴ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 433–38; SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 315–25; R. WRIGHT, *The Moral Animal: Why We Are, the Way We Are: The New Science of Evolutionary Psychology*, Vintage, New York 1995; R. WRIGHT, *Nonzero*, Pantheon Books, New York 1999.

⁷⁵ Cfr. D. M. HAYBRON, *Eudaimonia and Philosophical Background of Positive Psychology* (4/3/2015); J. O. PAWELSKI, *Eudaimonia and Philosophical Background of Positive Psychology* (4/3/2015). Ringrazio Pawelski e Haybron per la loro cordiale disponibilità e per gli spunti offerti durante lo scambio email avvenuto in tale data.

carattere storico che indicano i motivi per cui il momento attuale è da considerarsi propizio alla “svolta eudemonica”, egli ribadisce che l’eudaimonia sia importante nell’ambito dello studio sull’umano, appunto perché essa è fondamentale nella vita della gente⁷⁶. La sua linea argomentativa è molto simile a quanto rintracciato da Yarza nel pensiero di Aristotele. Come spiegato in precedenza, “se la felicità umana nell’etica aristotelica gioca il ruolo principale, è perché lo gioca nella vita degli uomini”⁷⁷. Anche per Pawelski, non si tratta di un’imposizione o deduzione teorica. Egli considera l’approccio eudemonico congruo con lo statuto esistenziale e ontologico dell’agire umano. Sostiene che, nelle scienze umane, l’eudaimonia ispiri implicitamente il lavoro degli studiosi. E che, in modo esplicito, ormai essa sia sempre più al centro delle ricerche svolte in ambito scientifico⁷⁸.

In parole sue, “se è vero che il benessere (l’eudaimonia) è la preoccupazione centrale dell’esperienza umana, allora ci conviene trovare il modo di comprendere, esprimere, valutare, condividere e organizzare quali sono le esperienze che supportano i livelli più elevati di *human flourishing*”⁷⁹. Con tale scopo, Pawelski auspica che ci sia una specie di conciliazione fra gli studi umanisti e quella che egli chiama la “*science of well-being*”. L’idea è comprendere, coltivare e misurare il benessere in modo migliore, e perciò si propongono vari programmi e interventi di collaborazione reciproca. Dall’altra parte, sebbene sembri che talvolta, Seligman abbia frainteso Aristotele, c’è da aggiungere che, in realtà, il suo secondo approccio alla felicità, *Flourish*, è molto più vicino alla concezione aristotelica della vita buona che non il primo presentato in *Authentic Happiness*⁸⁰.

4.2 Cultura e religione

La psicologia positiva si manifesta aperta nei confronti delle tradizioni culturali e religiose non distruttive. Debbiesu Lee e Blaine Fowers sostengono che “le tradizioni culturali contengono indicazioni su ciò che gli esseri umani sono e su ciò che significa vivere una vita prospera (*flourishing life*), e quindi forniscono importanti aree d’intersezione con la psicologia positiva”⁸¹. Pawelski afferma che:

⁷⁶ J. O. PAWELSKI – D. J. MOORES (a cura di), *The Eudaimonic Turn: Well-Being in Literary Studies*, Rowman & Littlefield, Manhan, Maryland 2014; Cfr. J. O. PAWELSKI, *The Humanities and the Science of Well-Being: The Eudaimonic Turn and the Benefits of Consilience* (2013). Manoscritto inedito, University of Pennsylvania, Philadelphia.

⁷⁷ Cfr. YARZA, *La razionalità dell’etica di Aristotele*, cit., p. 195.

⁷⁸ Cfr. PAWELSKI, *The Humanities and the Science of Well-Being: The Eudaimonic Turn and the Benefits of Consilience*, cit., p. 2. I parentesi sono dell’autore della presente ricerca.

⁷⁹ *Ibid.*, p. 26.

⁸⁰ Cfr. *Ibid.*, pp. 26–27; SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 20–36. Nel capitolo cinque verranno affrontate le questioni filosofiche relazionate al tema dell’eudaimonia.

⁸¹ L. DEBBIESU – B. J. FOWERS, *Cultural Pluralism*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 263–64.

la storia umana è fundamentalmente un esame dei modi in cui, nel passato, le persone hanno provato a rispondere alle perenni questioni relative al benessere (eudaimonia), e di come queste persone hanno interagito con coloro che hanno sviluppato risposte diverse dalle proprie. Le religioni come il Giudaismo, il Cristianesimo, l'Islam, l'Induismo e il Buddismo hanno fornito dei sistemi di credenze e pratiche per la comprensione e la coltivazione del benessere. E i movimenti culturali e politici come il Rinascimento, l'Illuminismo, il liberalismo, il comunismo, il capitalismo, la democrazia, il fascismo e gli estremismi di vario genere offrono delle risposte molto diverse alle domande sul benessere⁸².

Infatti, in quel che è considerato il primo grande compito intellettuale della psicologia positiva, Seligman e Peterson hanno selezionato dati provenienti da diversi fonti letterarie riguardante la materia delle virtù umane, attingendo dalla psicologia, dalla filosofia, dalla religione, dalla politica e dall'educazione, con un approccio interdisciplinare e multiculturale. Il loro punto di partenza è stato quello delle matrici culturali che più hanno influenzato la storia dell'umanità: nell'Ovest, le grandi tradizioni dell'antica Grecia, il Cristianesimo, il Giudaismo e l'Islam; per quanto riguarda la Cina, il Confucianesimo e il Taoismo; per il Sud dell'Asia, il Buddismo e l'Induismo⁸³. Vale la pena segnalare che, in questa confluenza, sorgono delle questioni importanti, principalmente l'argomento relativo al rapporto fra gli universali umani e i particolari culturali. Lee e Fowers dichiarano che, mentre il pluralismo culturale pone l'accento sui modi in cui le culture plasmano gli individui e i gruppi in base alle loro tradizioni, gli psicologi positivi generalmente favoriscono i fattori universali nelle loro spiegazioni di benessere e vedono la cultura come un insieme particolare di variabili esplicative⁸⁴.

Tali considerazioni possono offrire un certo indizio sul tipo di orientamento che ha la psicologia positiva nel suo rapporto con il mondo della cultura e della religione. Si noti però che Seligman chiarisce di voler sviluppare un progetto laico e dichiara che pensare a un fine trascendente o al Dio Creatore soprannaturale della tradizione giudaico-cristiana non sia qualcosa di plausibile⁸⁵.

(...) anch'io sono assetato di un senso, nella mia vita, che trascenda le mere contingenze. Come molti occidentali di formazione scientifica, tuttavia, l'idea

⁸² PAWELSKI, *The Humanities and the Science of Well-Being: The Eudaimonic Turn and the Benefits of Consilience*, cit., p. 4. I parentesi sono dell'autore della presente ricerca.

⁸³ Cfr. PETERSON – SELIGMAN, CSV, cit., pp. 33–52; LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 79.

⁸⁴ Cfr. DEBBIESIU – FOWERS, *Cultural Pluralism*, cit., pp. 259–64, per conoscere il rapporto fra psicologia positiva e pluralismo culturale.

⁸⁵ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 18 e pp. 322–325.

di un fine trascendente (o, al di sopra di esso, di un Dio che lo stabilisca) mi è sempre parsa insostenibile. La psicologia positiva spalanca la possibilità di un approccio laico a fini nobili, a un senso trascendente, e – ancor più sorprendentemente – a un Dio non soprannaturale⁸⁶.

Questi presupposti sembrano di non avere troppa rilevanza per lo studio puntuale di molte questioni tali come la ricerca empirica sulla resilienza, le virtù, i punti di forza del carattere, la depressione, ecc. Tuttavia, per un corretto approccio al suo pensiero e al progetto della psicologia positiva, è necessario tenerli in conto.

Che cosa ci dice, la psicologia positiva, su come trovare uno scopo nella vita e condurre un'esistenza piena di senso, che trascenda la felicità? Non sono certo così ingenuo da proporre una vera e propria teoria del senso, ma so che esso costituisce nell'attaccamento a qualcosa di più grande di sé, e quanto più grande sarà ciò a cui vi attaccherete, tanto più senso avrà la vostra vita. Molti, alla ricerca di una vita piena di senso e scopo, si rivolgono al pensiero New Age, oppure tornano in seno alle religioni istituzionali, assetati degli aspetti miracolistici della fede e di prove dell'esistenza di Dio. Un prezzo altissimo dell'ossessione della psicologia contemporanea per la patologia è che questi pellegrini alla ricerca di risposte vengono lasciati a bocca asciutta⁸⁷.

Come verrà menzionato nel capitolo cinque, verso la fine di *Authentic Happiness*, Seligman divaga sul senso della vita e il futuro dell'umanità e condivide con il lettore la sua idea di un "dio che verrà" frutto dell'evoluzione. Il presente studio non condivide il suo approccio teologico. Qui c'è tutto un tema di discussione. Nel passato, Paul Vitz aveva già criticato l'uso della psicologia come religione. Martín F. Echavarría, partendo da Vitz, ha sostenuto che il movimento della psicologia transpersonale, tendenzialmente, si sia incentrato sulle forme di spiritualità orientali e abbia avuto, come una delle sue principali fonti, l'ideologia pseudo-religiosa della New Age. A quanto pare, Seligman prende le distanze dalle religioni istituzionali e anche dalla New Age. Tuttavia, resta da chiarire se (e fino a che punto) la sua psicologia laica intenda compiere un ruolo religioso⁸⁸.

⁸⁶ *Ibid.*, p. 18.

⁸⁷ *Ibid.*

⁸⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 311–25; P. C. VITZ, *Psychology as Religion: The Cult of Self-Worship*, Wm. B. Eerdmans, Grand Rapids, Michigan 1977; trad. it. P. C. VITZ, *Psicologia e culto di sé: studio critico*, A. MANENTI (a cura di), EDB, Bologna 1990; M. F. ECHAVARRÍA, *Corrientes de psicología contemporánea*, Scire, Barcelona 2010, p. 111. Autori come Daniel Goleman (famoso per il suo *best seller Intelligenza emotiva*), Fritjof Capra e Ken Wilber provengono dalla psicologia transpersonale.

4.3 Psicologia positiva e psicologia statunitense

Al fine di conoscerla meglio, vale la pena situare brevemente la psicologia positiva all'interno della psicologia scientifica statunitense. Com'essa si rapporta alle principali correnti psicologiche nordamericane del secolo XX? Innanzitutto, come affermato in precedenza, secondo Seligman, la disciplina non è destinata a sostituire la psicologia tradizionale ma a completarla⁸⁹. Essa non ha come scopo negare l'importanza dello studio della patologia, ma sottolineare l'importanza di utilizzare il metodo scientifico per determinare ciò che vale la pena compiere nella vita e contribuisce al bene dello psichismo umano⁹⁰.

Negli Stati Uniti, quella che Seligman chiama "psicologia tradizionale", sia che essa venga intesa come psicoterapia oppure come psicologia accademica, viene divisa in tre correnti principali: la cognitivo-comportamentale, la psicodinamica (proveniente dalla psicoanalisi) e l'umanistica⁹¹. È noto che il comportamentismo è stato il paradigma scientifico dominante nella psicologia accademica negli Stati Uniti almeno dal 1930 al 1950. Addirittura, alcuni autori ritengono che ci siano stati oltre cinquanta anni di forte influenza e tre diverse fasi di sviluppo nel quadro dell'evoluzione comportamentista: il comportamentismo di Watson (1914-1930); il neocomportamentismo di Tolman, Hull e Skinner (1930-1960) e il neo-neocomportamentismo o sociocomportamentismo di Bandura e Rotter, che si contraddistingue per la ripresa dello studio dei processi cognitivi⁹².

⁸⁹ Nella presente ricerca, prendiamo in considerazione la psicologia scientifica, in modo specifico, la psicologia com'è stata sviluppata negli Stati Uniti nei secoli XX e XXI. Nelle analisi elaborate verranno escluse la psicoanalisi e la psichiatria. La psichiatria è una specialità della medicina che ha come oggetto lo studio e la guarigione delle malattie psichiche. Lo psichiatra è un medico, non uno psicologo. La psicoanalisi è una disciplina a se stante che ha un percorso formativo proprio. La formazione degli psicoanalisti si svolge nelle Società Psicoanalitiche, secondo i criteri adottati dalla International Psychoanalytical Association (IPA) fondata da S. Freud. L'IPA raggruppa le Società Psicoanalitiche di tutti i paesi europei e americani, dell'Australia e di alcuni paesi orientali. I criteri formativi sono rimasti praticamente immutati da quando furono formulati e adottati già verso la metà degli anni Venti. Si basano su tre elementi portanti: il trattamento psicoanalitico personale; le lezioni e i seminari teorici; il lavoro di supervisione, da parte di analisti esperti, delle prime esperienze cliniche con pazienti. Cfr. W. VIAL MENA, *Psicologia e vita cristiana: cura della salute mentale e spirituale*, EDUSC, Roma 2015, pp. 23-24; Società Psicoanalitica Italiana (21/10/2015) [<http://www.spiweb.it/>], consultato il 22/10/2015.

⁹⁰ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 365-71; FOWLER – SELIGMAN – KOOCHER, *The APA 1998 Annual Report*, cit., pp. 559-62; SELIGMAN – CSIKSZENTMIHALYI, *Positive Psychology: An Introduction*, cit., pp. 5-14.

⁹¹ Cfr. ECHAVARRÍA, *Corrientes de psicología contemporánea*, cit., p. 215.

⁹² Cfr. SCHULTZ – SCHULTZ, *Historia da Psicologia Moderna*, cit., pp. 232-58.

Questo forte influsso non è avvenuto nel resto del mondo, soprattutto in Europa e Sudamerica, dove il comportamentismo è rimasto quasi assente. Infatti, nello scorso secolo, mentre la psicologia in Europa sosteneva un approccio al comportamento umano in termini genetici (si consideravano il temperamento, i tratti di personalità, i geni, gli istinti, ecc.), negli Stati Uniti e nell'Unione Sovietica l'approccio sviluppato, sotto l'influsso di personaggi importanti come Pavlov, Skinner, Watson, Thorndike e altri, era nettamente ambientalista⁹³.

Come verrà spiegato nelle prossime pagine, Seligman prende le distanze dal comportamentismo e dalla psicoanalisi. Si avvicina alla psicologia umanista e alla psicoterapia di Beck ed Ellis, e sviluppa la sua proposta in ciò che può essere considerato come il gran vuoto lasciato dalla psicologia cognitivista. L'autore auspica che la sua proposta possa avere delle basi filosofiche e biologiche, giacché considera che senza le stesse la sua psicologia rimarrebbe a galleggiare in aria. Essa condivide, infatti, l'approccio della psicologia evoluzionista, che consiste nell'applicazione di concetti fondamentali e principi di base della biologia evolutiva allo studio della mente e del comportamento.

La psicologia evoluzionista deriva da ciò che è noto in biologia evolutiva come il programma adattazionista. Come sostiene Timothy Ketelaar, la psicologia evoluzionista umana si concentra sullo sviluppo e la sperimentazione di modelli di adattamento psicologico (meccanismi, processi e strategie comportamentali) ai problemi specifici che gli esseri umani hanno incontrato nel corso della loro storia evolutiva⁹⁴. Tali adattamenti, afferma Ketelaar, sono definiti come caratteristiche fenotipiche ricorrenti che, in modo affidabile, si sviluppano oltre il corso della storia della vita di un organismo, favorite dalla selezione naturale, perché nel tempo questi tratti hanno interagito in modo sistematico con le caratteristiche stabili e ricorrenti dell'ambiente in modo tale che hanno promosso la propagazione della base genetica di queste caratteristiche (migliori) invece dei disegni alternativi esistenti nella popolazione durante il periodo di selezione (peggiori)⁹⁵. Come dichiara Ketelaar, essenziale alla psicologia evoluzionista è la nozione di disegno speciale (*special design*). Il fondamento di tale concetto si trova nell'evidenza che un particolare tratto fenotipico possiede un grado di complessità, efficienza e affidabilità per uno scopo funzionale specifico che è notevolmente superiore a ciò

⁹³ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 40–41; ECHAVARRÍA, *Corrientes de psicología contemporánea*, cit., p. 243.

⁹⁴ Cfr. SELIGMAN – CSIKSZENTMIHALYI, *Positive Psychology: An Introduction*, cit., pp. 8–9; M. E. P. SELIGMAN – P. RAILTON – R. F. BAUMEISTER – C. SRIPADA, *Navigating into the Future or Driven by the Past*, «Perspect. Psychol. Sci.» 8/2 (2013), pp. 119–41; M. E. P. SELIGMAN – J. D. GREENE – I. MORRISON (a cura di), *Positive Neuroscience*, Oxford University Press, New York 2016.

⁹⁵ Cfr. T. KETELAAR, *Evolutionary Psychology*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 359–60.

che potrebbe essere sorto da solo, per caso, o come un sottoprodotto di un qualche tratto evoluto perché abbia risolto eventualmente un problema di adattamento⁹⁶.

Schultz e Schultz considerano la psicologia evoluzionista come il più nuovo approccio esistente, al giorno d'oggi, nel campo della scienza psicologica, anche se le sue basi si trovano nell'Ottocento. Infatti, nel 1890, a circa trent'anni di distanza dalla pubblicazione del lavoro di Darwin sull'evoluzione, William James utilizzò il termine "psicologia evoluzionista" nel suo libro *The Principles of Psychology*, facendo una previsione. Secondo James, un giorno la psicologia si sarebbe basata sulla teoria dell'evoluzione. Propose che la maggior parte del comportamento umano fosse programmato da predisposizioni genetiche, suscettibili in maggior o minor grado alle modifiche e all'apprendimento, ma formato da disposizioni che precedono le esperienze⁹⁷.

Mentre il comportamentismo fu il paradigma scientifico dominante nella psicologia accademica negli Stati Uniti, la psicologia evoluzionista non prosperò⁹⁸. Tuttavia, il dogma centrale del comportamentismo negli ultimi anni Ottanta – "tutto ciò che siamo deriva soltanto dall'esperienza" – cominciò a sgretolarsi quando Noam Chomsky riuscì a convincere gli studiosi del linguaggio che la nostra capacità di comprendere frasi mai dette prima richiede, non solo l'esperienza, ma un preesistente modulo cerebrale per il linguaggio. Come osserva Seligman, lo sgretolamento andò avanti anche perché si scoprì che gli animali e gli esseri umani sono predisposti dalla selezione naturale ad apprendere prontamente alcune relazioni e totalmente impreparati ad apprendere altre⁹⁹. Infatti, come verrà ripreso nel quarto capitolo, alcune ricerche realizzate intorno all'inizio degli anni Settanta dimostrarono la facilità con la quale si può condizionare le persone a temere determinati oggetti e la difficoltà di condizionarle a temere altri oggetti più neutrali o meno minacciosi. Seligman identificò negli esseri vivi quello che è oggi conosciuto come *preparazione biologica per l'apprendimento*¹⁰⁰.

Nella stessa epoca, lo psicologo Harry Frederick Harlow condusse una ricerca sull'"amore materno" nelle scimmie. Harlow allevò dei cuccioli di scimmie con due tipi diversi di madri artificiali. Entrambe furono costruite da una specie di sagoma di metallo, ma mentre una fu ricoperta da morbida stoffa, e si presentava come un peluche, l'altra era fatta soltanto dalla sagoma di metallo e fornita da un biberon al quale le scimmiette affamate si potevano attaccare per succhiare il latte. Per gli skinneriani risultava ovvia l'associazione dei cuccioli alla madre che gli

⁹⁶ Cfr. *Ibid.*

⁹⁷ Cfr. SCHULTZ – SCHULTZ, *Historia da Psicologia Moderna*, cit., pp. 366–67.

⁹⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 365–69.

⁹⁹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 160.

¹⁰⁰ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – J. L. HAGER (a cura di), *Biological Boundaries of Learning*, Appleton Century Crofts, New York 1972.

forniva il latte. Tuttavia, quando i cuccioli erano spaventati, si aggrappavano alla madre di peluche e non a quella che forniva loro il rafforzamento. Sembra quindi che ci fosse un'altra forza agente nelle scimmiette, impossibile da spiegare con il condizionamento operante e con il rinforzo¹⁰¹. Un'esperimento costruito da Seligman e Steve Maier anche contribuì allo sgretolamento del comportamentismo. I due dimostrarono che la premessa fondamentale della teoria dell'apprendimento comportamentista, "l'apprendimento si verifica soltanto quando una risposta è seguita da una ricompensa o da una punizione", era sbagliata.

Per mezzo secolo, comportamentisti come B. F. Skinner sostennero che l'intera vita mentale non era che un epifenomeno, per così dire la schiuma sul cappuccino del comportamento. Secondo questa teoria quando fuggite da un orso inferocito, la vostra paura riflette solo il fatto che state correndo via, e lo stato soggettivo spesso si verifica dopo il comportamento. In breve, la paura non è il motore del vostro correr via; è solo il tachimetro. Fui anticomportamentista sin dall'inizio della mia attività, anche se ho lavorato in un laboratorio comportamentista. L'impotenza appresa mi convinse definitivamente che il programma comportamentista era tutto errato¹⁰².

L'approccio di Seligman è agli antipodi di questa corrente che spiega il comportamento umano e animale soltanto in base a ciò che è esterno, direttamente osservabile e frutto dell'esperienza, rifiutando così, il ruolo svolto dal pensiero (almeno nelle sue prime due fasi), dalle tendenze innate e dal carattere. Invece, Seligman riprende le tre componenti, persino la nozione di carattere, che era stata ampiamente abbandonata dalla psicologia del secolo scorso, e la reintroduce come un concetto centrale per lo studio scientifico del comportamento umano¹⁰³.

Ulrich Neisser, "padre della psicologia cognitiva", facendo un'autocritica in un dialogo con Daniel Goleman, riconobbe che: "Il pensiero umano comporta la passione e l'emozione, le persone agiscono sotto motivazioni complesse. Il programma del computer, al contrario, non funziona per le emozioni, ed è monomaniaco nella sua ingenuità"¹⁰⁴. Egli si rese conto del rischio dell'eccessiva fissazione della psicologia cognitiva nei processi di pensiero, allo stesso modo in cui il comportamentismo, in precedenza, si era già focalizzato eccessivamente sul comportamento manifesto. Infatti, una delle principali critiche rivolte alla

¹⁰¹ Cfr. SCHULTZ – SCHULTZ, *Historia da Psicologia Moderna*, cit., p. 366. Alcuni ricercatori citano le reazioni pubbliche agli esperimenti di Harlow (1905-1981) come una delle principali ragioni della crescita della sensibilità animalista negli Stati Uniti.

¹⁰² SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 39. Il tema compare nel quarto capitolo.

¹⁰³ Cfr. *Ibid.*, pp. 155–61.

¹⁰⁴ Cfr. D. A. GOLEMAN, *A Conversation with Ulric Neisser*, pubblicato in *Psychology Today*, 1983, pp. 54–62. Per approfondire, si veda il presente capitolo, p. 112, n. 154.

psicologia cognitivista riguarda la sua eccessiva centralizzazione sui processi cognitivi lasciando da parte gli altri elementi che influiscono sul pensiero e sul comportamento, come le motivazioni e l'affettività. Inoltre, Jerome Bruner, fondatore, negli anni Sessanta, insieme a George Miller del Centro di Studi Cognitivi dell'Università di Harvard, dichiarò circa trent'anni dopo, che la scienza cognitiva si stava limitando a problemi sempre più circoscritti e persino banali. Portando al centro della psicologia positiva argomenti tali come i motivi dell'azione e il ruolo delle emozioni, Seligman sviluppa la sua proposta esattamente nel vuoto lasciato dalla psicologia cognitivista¹⁰⁵.

Relativamente al campo applicativo, è importante ricordare che Seligman fa un lavoro terapeutico di tipo cognitivo-comportamentale. Cerca di fare psicologia nel mondo reale, esplorando al massimo le possibilità del pensiero conscio. L'autore condivide la famosa massima di Aaron Beck "*there's more to the surface than meets the eye*". La psicologia positiva intende procurare la padronanza di sé tramite l'esercitazione del pensiero conscio. Egli ha presente il tema della ricaduta esistenziale delle credenze e degli intimi pensieri giornalieri (i cosiddetti pensieri automatici). Sa che non tutti i pensieri hanno la stessa valenza e neanche sono neutrali, "ci sono modi di pensare che fanno male", che sono "autolesionisti"¹⁰⁶.

Beck ed Ellis, precursori della terapia cognitivo-comportamentale e fondatori della terapia razionale emotiva, hanno influenzato in modo significativo il pensiero di Seligman, per quanto riguarda il suo approccio terapeutico alla depressione e la formulazione degli esercizi cognitivi per l'ottimismo appreso. In base al programma di Beck ed Ellis, e con l'aiuto di Steven Hollon e Arthur Freeman, Seligman ha sviluppato un programma per cambiare lo stile esplicativo (il modo abituale di raccontarsi gli eventi vissuti) delle persone normali¹⁰⁷.

Dall'altra parte, Donald O. Clifton è considerato da molti come il "nonno" della psicologia positiva. Inizialmente Clifton era uno psicologo dell'educazione presso la Nebraska-Lincoln University. Dopo aver lasciato tale carica, nel 1969, fondò la Selection Research Inc. Essa divenne un'importante società di consulenza nell'ambito delle risorse umane. Nel 1998 la Selection Research Inc. acquistò la società di consulenza Gallup. Le due imprese si unirono e Clifton ricoprì la carica di amministratore delegato fino al 1999, attraversando un periodo di ampliamento degli ambiti d'intervento e di notevole crescita economica. Clifton guidò un gruppo di ricercatori Gallup nello studio dei punti di forza e della *leadership*¹⁰⁸.

¹⁰⁵ Cfr. SCHULTZ – SCHULTZ, *Historia da Psicologia Moderna*, cit., pp. 363–65.

¹⁰⁶ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 99–125.

¹⁰⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 99–125 e 273–74. Il tema verrà ripreso nel quarto e nel quinto capitolo.

¹⁰⁸ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., pp. 48–50. Clifton è conosciuto per aver pubblicato, nel 1999, insieme a Marcus Buckingham il *best seller*: *First, Break All the*

C'è da aggiungere che, in base agli studi di Clifton, è stata costruita la Strengths-Finder, ora nota come CliftonStrengths, che serve a identificare fino a 34 diverse tipologie di talento che costituiscono la personalità dell'utente. Tramite la Gallup University, Clifton ha diffuso il suo modello di sviluppo del talento a centinaia di migliaia di persone. Nel 2002 l'APA ha conferito a Clifton il titolo di "Padre della Psicologia strengths-based". Come è stato ribadito più volte, gli argomenti delle virtù, dei punti di forza del carattere e anche delle potenzialità personali più spiccate (*signature strengths*), ovvero quelle che contraddistinguono una persona più profondamente, sono centrali nel pensiero di Seligman¹⁰⁹.

A questo punto della trattazione, è opportuno considerare il rapporto tra la psicologia positiva e la psicologia umanista. Frederick J. Wertz e Sara K. Bridges ritengono che "l'approccio attuale della 'psicologia positiva' può essere visto, in una parte significativa, come una recente manifestazione della psicologia umanistica"¹¹⁰, mentre Robbins e Friedman sottolineano che si tratta di due prospettive tra le quali esistono delle importanti aree di sovrapposizione¹¹¹.

La psicologia umanistica, nota come la "terza forza", ebbe formalmente inizio in Europa e negli Stati Uniti negli anni Cinquanta. Maslow riteneva che essa doveva basarsi sullo studio degli individui sani e creativi, perciò egli provò a indagare empiricamente sui modelli di autoattualizzazione e sulle caratteristiche vitali delle persone sane e prospere¹¹². Laudadio e Mancuso sostengono che la psicologia positiva e la psicologia umanistica condividono entrambe la convinzione circa la "bontà dell'uomo" e hanno in comune molte dimensioni e alcune tecniche d'intervento¹¹³. Secondo Wong, quello che differenzia in modo significativo le due prospettive è il ruolo assegnato al metodo scientifico e alle tecniche di ricerca¹¹⁴.

Seligman si riferisce a Maslow e a Rogers come "due figure luminose della nostra disciplina" e riconosce che la psicologia umanista pone "al centro del suo programma molte delle stesse premesse della psicologia positiva: libero arbitrio,

Rules in cui è contenuta una sintesi del modello dei punti di forza per la gestione manageriale.

¹⁰⁹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 17 e 333. È stato Phil Stone, docente di Harvard e guru della Gallup Corporation a inventare il termine "signature strength".

¹¹⁰ F. J. WERTZ – S. K. BRIDGES, *Humanistic Psychology*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 496.

¹¹¹ Cfr. B. D. ROBBINS – H. FRIEDMAN, *Special Issue on Positive Psychology: Humanistic and Positive Psychology*, «Humanist. Psychol.» 36/2 (2008), pp. 93–209.

¹¹² Cfr. J. J. FROH, *The History of Positive Psychology: Truth Be Told*, «NYS Psychol.» 16/3 (2004), pp. 18–20.

¹¹³ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 36; PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit.

¹¹⁴ Cfr. P. T. P. WONG, *Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life*, «Can. Psychol.» 52/2 (2011), pp. 69–81.

responsabilità, speranza, ricettività alle emozioni positive”¹¹⁵. Ritiene che, nella storia della psicologia moderna, la psicologia umanista sia stata l’unica eccezione degna di nota per quanto riguarda l’ampliamento del campo d’interessi della ricerca e la non centralizzazione sulla patologia. Tuttavia, afferma che la stessa non sia mai riuscita a penetrare nel filone dominante della psicologia, nonostante Maslow e anche Rogers siano stati presidenti dell’APA. Secondo Seligman, la ragione per cui la psicologia umanistica sia rimasta, in larga misura, un indirizzo terapeutico esterno al mondo accademico, probabilmente dipenda dalla sua alienazione dalla scienza empirica convenzionale. A differenza di Maslow e Rogers, sostiene Seligman, i successivi leaders della psicologia umanista sono stati piuttosto scettici riguardo ai metodi empirici convenzionali, e hanno associato le loro importanti premesse a un’epistemologia radicale poco accurata, che dava risalto alla fenomenologia e alle storie dei casi individuali. Questa impostazione avrebbe reso la psicologia umanista doppiamente difficile da accettare per il filone dominante della psicologia. Seligman sostiene che “la psicologia accademica degli anni Sessanta era affetta da una notevole ristrettezza di vedute, e gli accademici non invitarono mai la psicologia umanistica a entrarvi”¹¹⁶.

In una lettera rivelatrice (Bob Gable, corrispondenza personale, 1° settembre 2001), uno degli esponenti della psicologia umanista, mi ha scritto della relazione tra psicologia umanistica e psicologia positiva: “Credo che Abe Maslow sarebbe stato felicissimo di vedere ciò che stai facendo. Abe voleva che degli empiristi rigorosi (...) facessero ricerca sugli argomenti di cui si occupava (...). Il suo essere stato temporaneamente insignito della carica di presidente dell’APA accrebbe la legittimità della psicologia umanistica, ma Abe sarebbe stato assai più felice di qualcosa che non accade mai: che Fred Skinner gli facesse una telefonata, che rispondesse alla proposta che Abe gli aveva fatto di incontrarsi per fare quattro chiacchiere su come organizzare le strategie di ricerca per la psicologia umanistica. I loro uffici si trovavano a solo pochi chilometri di distanza. Abe soffrì molto dall’evidente indifferenza di Skinner alla sua proposta (...). Dalla metà degli anni Sessanta, la via della psicologia umanista è stata una strada mal imboccata. Tu e il tuo gruppo della psicologia positiva state elaborando la “mappa” che noi avremmo dovuto avere”¹¹⁷.

Secondo Wertz e Bridges, Seligman promuove una visione umanistica nella psicologia clinica nonostante egli non abbia un’identificazione formale con il

¹¹⁵ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 335.

¹¹⁶ *Ibid.*

¹¹⁷ *Ibid.*

movimento della psicologia umanista o le sue istituzioni¹¹⁸. Pawelski riconosce che “gli psicologi positivi non sono stati i primi a utilizzare il termine ‘positivo’ (Jahoda, 1958; Meyer, 1965; Peale, 1952) e nemmeno il termine ‘psicologia positiva’ (Maslow, 1968) per descrivere l’elevata funzionalità e la salute umana”¹¹⁹. E Linley sottolinea, infatti, che in una prospettiva storica, è importante notare che più di sessanta anni fa, Maslow si era già manifestato contrario alla preoccupazione esclusiva della psicologia per il disturbo e la disfunzione. Ma lo stesso Linley ritiene che, sebbene Maslow abbia parlato specificamente di una “psicologia positiva”, egli intendeva con ciò “focalizzarsi più esclusivamente sull’estremità positiva della distribuzione statistica (che non sulla curva normale o sull’estremità negativa), non essendo arrivato al significato che oggi è attribuito alla psicologia positiva”¹²⁰.

Tuttavia, c’è da precisare, innanzitutto, che nelle opere di Maslow il termine “psicologia positiva” è anteriore a 1968. Lo stesso appare per la prima volta nell’ultimo capitolo di *Motivation and Personality* (1954), il cui titolo era: “Toward a Positive Psychology”. Inoltre, il suo uso si sembra andare al di là della focalizzazione sull’estremità positiva della distribuzione. In questo capitolo, per esempio, Maslow asserisce che “la psicologia non ha una comprensione accurata del potenziale umano e che il campo tende a non ‘sollevare la barra abbastanza alta’ rispetto al conseguimento della massima realizzazione umana”¹²¹.

La scienza della psicologia ha avuto molto più successo sul negativo che sul lato positivo. E ci ha rivelato molto sui difetti dell’uomo, la malattia o i suoi peccati, ma poco sulle sue potenzialità, le sue virtù, le sue aspirazioni realizzabili o su tutta la sua statura psicologica. È come se la psicologia si fosse volontariamente limitata soltanto alla metà della sua legittima giurisdizione, quella metà più scura e più cattiva¹²².

¹¹⁸ Cfr. WERTZ – BRIDGES, *Humanistic Psychology*, cit., p. 496.

¹¹⁹ Cfr. PAWELSKI, *Defining the ‘Positive’ in PP I*, cit., pp. 339–40; M. JAHODA, *Concepts of Positive Mental Health*, Basic Books, New York 1958; D. MEYER, *The Positive Thinkers: A Study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale.*, Doubleday, New York 1965; N. V. PEALE, *The Power of Positive Thinking*, Prentice-Hall, New York 1952; A. H. MASLOW, *Toward a Psychology of Being*, John Wiley & Sons, New York 1968. Pawelski menziona la seconda edizione dell’opera di Maslow.

¹²⁰ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 744.

¹²¹ A. H. MASLOW, *Motivation and Personality*, Harper, New York 1954, pp. 353–63; FROH, *The History of Positive Psychology: Truth Be Told*, cit., p. 19.

¹²² MASLOW, *Motivation and Personality*, cit., p. 354.

È anche vero, come segnala Mercado, che Maslow rinunciò esplicitamente all'uso del termine nell'edizione del 1970 di *Motivation and Personality*¹²³. Comunque, la nozione che esprime nell'edizione del 1954 sembra abbastanza simile a quanto oggi sostenuto dai fautori della psicologia positiva. Infatti, Echavarría afferma che, allo stesso modo di William James e Maslow, Seligman e i fautori della psicologia positiva pongono l'accento sulla necessità di sviluppare una psicologia partendo dall'uomo pienamente realizzato, invece di svilupparla a partire dalla patologia. Quest'uomo, una specie di "santo laico", e le sue esperienze più elevate – che Maslow denomina *peak experiences* – sono stati fin dall'inizio al centro delle ricerche della psicologia umanista e della psicologia transpersonale.

Per quanto riguarda il contributo di William James, Echavarría e Linley coincidono. Linley, tra l'altro, vuole ribadire che, sebbene ci siano forti temi di convergenza tra gli interessi della psicologia umanistica e la psicologia positiva, è possibile andare ancora più indietro e rintracciare gli argomenti psicologici positivi in William James che ha scritto sulla psiche sana (*healthy mindedness*)¹²⁴.

Una volta presentato il punto di contatto fra la psicologia positiva e la psicologia umanista, possiamo passare a un punto di divergenza. Secondo Ruark, "gli umanisti degli anni Sessanta e Settanta rifiutavano un approccio scientifico e di sottoporre a verifica empirica molte delle loro intuizioni (Ruark, 2009). Altri autori (Keyes e Haidt, 2003) sottolineano ulteriormente quest'aspetto, evidenziando come il rifiuto di un metodo abbia in parte condannato la psicologia umanistica a una forma più simile a una controcultura che a una vera e propria prospettiva psicologica che non può non avere alla sua base un solido approccio scientifico (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000)"¹²⁵.

Wertz e Bridges non negano che ci siano state delle connessioni fra la psicologia umanista e la West Coast degli Stati Uniti, in particolare, fra essa e istituzioni come il Esalen Institute. Ritengono però che alcuni dei suoi critici la abbiano identificata troppo con le tendenze culturali popolare degli anni Sessanta e con il movimento del potenziale umano. Per i due autori, la stessa sarebbe stata accusata ingiustamente di alcuni eccessi che corrispondono di più alle tendenze popolari di quegli anni. Essi sostengono che anche se vi sono esempi di tali eccessi, i contributi scientifici della psicologia umanista alla pratica professionale, alla

¹²³ Ringrazio J. A. Mercado per la sua cordiale disponibilità e per tutti i chiarimenti offerti (colloquio con J. A. Mercado, Roma, Pontificia Università della Santa Croce, il 19/10/2016).

¹²⁴ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 744.

¹²⁵ LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit.; J. RUARK, *An Intellectual Movement for the Masses*, pubblicato in *The Chronicle of Higher Education*, 3/8/2009 [<http://chronicle.com/article/An-Intellectual-Movement-for/47500/>], consultato il 11/6/2016; C. L. M. KEYES – J. HAIDT, *Flourishing*, American Psychological Association, Washington (DC) 2003.

teoria e alla metodologia della ricerca sono abbondantemente evidenti. La messa a fuoco da parte del movimento sui valori sociali responsabili potrebbe almeno gettare un dubbio sull'identificazione dello stesso con l'individualismo narcisistico e ogni passaggio della sottocultura popolare¹²⁶. Infatti, affermano: "l'illustre luogo dell'umanesimo nella storia occidentale, la sua presenza in psicologia, prima ancora degli anni Sessanta, e l'ampiezza dei risultati scientifici all'interno del movimento possono distinguerlo dalle tendenze della cultura popolare"¹²⁷.

A modo di sintesi, si può sostenere che il rapporto fra psicologia positiva e psicologia umanista esiste ed è stato oggetto di accese polemiche e discussioni. Comunque sia, per gli obiettivi di questo studio, è da ritenersi sufficiente l'aver già tracciato i contorni della questione. È anche importante far presente al lettore che, indipendente da come sia risolta la discussione relativa al ruolo della metodologia scientifica in sede umanista, in ciò che riguarda la psicologia positiva, i loro fautori ritengono che avere un solido approccio scientifico sia essenziale¹²⁸.

Passiamo ora a considerare il rapporto fra la psicologia positiva e la psicoanalisi. Sebbene Seligman racconti che da adolescente aveva letto Sigmund Freud e ne era rimasto colpito, avvicinandosi ai temi di psicologia, dopo questo interesse iniziale, è avvenuta una graduale presa di distanze. All'inizio del suo percorso, Seligman condivideva ancora le domande di Freud, essendo convinto che fossero giuste. In *Learned Optimism* racconta:

La mia lettura di Sigmund Freud, intrapresa negli anni giovanili, influenzò moltissimo le domande che da allora in poi mi sono posto. Rimasi affascinato dalla psicologia "calda" – motivazione, emozione, malattia mentale – e

¹²⁶ Cfr. WERTZ – BRIDGES, *Humanistic Psychology*, cit., p. 495. Il termine "West Coast" viene qui usato in senso storico, antropologico e culturale: fa più riferimento ai movimenti di controcultura degli anni Sessanta e Settanta svoltosi in questa regione che non al mero fattore geografico. Tali movimenti sono noti per essersi opposti ai valori tradizionali attraverso la definizione di nuovi ideali di pace, amore e spiritualità, tramite una generale apertura all'uso di droghe, al sesso "libero" e a un nuovo stile artistico-musicale psichedelico. Anche se l'emblematico Festival di Woodstock si è svolto nell'altra costa statunitense, la città di San Francisco, in precedenza, era stata l'epicentro di questa rivoluzione sociale e culturale.

¹²⁷ *Ibid.*

¹²⁸ Cfr. ROBBINS – FRIEDMAN, *Special Issue on Positive Psychology: Humanistic and Positive Psychology*, cit.; H. FRIEDMAN, *Humanistic and Positive Psychology: The Methodological and Epistemological Divide*, «Humanist. Psychol.» 36/2 (2008), pp. 113–26; A. S. WATERMAN, *The Humanistic Psychology-Positive Psychology Divide*, «Am. Psychol.» 68/3 (2013), pp. 124–33. Per approfondire, si rinvia alle opere citate.

indifferente alla psicologia “fredda” – percezione, elaborazione dell’informazione, udito, visione¹²⁹.

Il primo passo verso il distanziamento accadde a causa del tema metodologico. Seligman considerava le risposte di Freud per nulla plausibili e riteneva che il suo metodo, fare estreme generalizzazioni sulla base di pochi casi, fosse inaccettabile. Un secondo passo in questo progressivo allontanamento accadde non solo per il motivo anteriore ma, più propriamente, a causa del rifiuto delle premesse psicoanalitiche e delle questioni assunte come oggetto di ricerca¹³⁰.

Quando ho iniziato a lavorare come terapeuta, quarant’anni fa, capitava spesso che i miei pazienti mi dicessero: “Dottore, voglio solo essere felice”. Nella mia testa il significato di quelle parole era: “Voglio liberarmi dalla mia depressione”. Allora non avevo gli strumenti per costruire il benessere ed ero accecato da Freud e Schopenhauer (per i quali l’uomo al massimo può ottenere di minimizzare la propria infelicità); non mi era ancora venuto in mente che le due cose sono realtà diverse. All’epoca avevo solo gli strumenti per alleviare la depressione¹³¹.

Seligman non solo cambia il modo di rispondere alle domande di Freud ma cambia più radicalmente: cambia le stesse questioni che erano state poste e passa dallo studio del *deficit* allo studio del *flourishing*, assumendo una premessa estranea a Freud, quella che considera che le realtà positive siano autentiche e non soltanto una maschera che occulta le realtà più profonde e fatalmente distorte. Infatti, egli si schiera contro il cosiddetto “dogma dell’intima corruzione” secondo il quale la felicità e qualunque motivazione umana positiva siano inautentiche. Nell’introduzione ad *Authentic Happiness* afferma:

Se c’è una dottrina che questo libro cerca di confutare è questa. (...) Freud ha introdotto questa dottrina nella psicologia del ventesimo secolo definendo ogni forma di civiltà (comprese l’etica, la scienza la religione, il progresso tecnologico) null’altro che un’elaborata difesa contro conflitti psicologici profondi legati alla sessualità infantile e all’aggressività. Secondo Freud, noi “reprimiamo” questi conflitti per l’insostenibile ansia che essi causano, e quest’ansia viene trasformata nell’energia che genera la civiltà. Così, la ragione per cui me ne sto qui seduto davanti al computer a leggere questa introduzione anziché andarmene in giro a stuprare e uccidere, sarebbe che

¹²⁹ SELIGMAN, *Imparare l’ottimismo*, cit., p. 241.

¹³⁰ Cfr. *Ibid.*, pp. 32–34.

¹³¹ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 84.

“sublimo” e sto reprimendo con successo gli istinti selvaggi che covano in me. Per quanto bizzarra possa risultare esposta in modo così spiccio, la filosofia di Freud viene applicata nella quotidiana prassi psicologica e psichiatrica, in cui i pazienti scandagliano il proprio passato alla ricerca degli impulsi e degli episodi negativi su cui si è formata la loro identità. Così, la competitività di Bill Gates non sarebbe, in realtà, che il suo desiderio di superare il padre, e l’impegno della principessa Diana contro le mine antiuomo non sarebbe stato che l’effetto della sublimazione del suo odio mortale per il principe Carlo e gli altri membri della famiglia reale. Il dogma dell’“intima corruzione” pervade anche la comprensione della natura nelle arti e nelle scienze sociali. Un solo esempio, tra le migliaia che si potrebbero fare è *No Ordinary Time*, un’appassionante biografia di Franklin ed Eleanor Roosevelt scritta da Doris Kearns Goodwin, uno dei massimi politologi viventi. Riflettendo sul perché Eleanor Roosevelt dedicò così tanta parte della propria vita ad aiutare uomini e donne di colore, poveri e handicappati, la Goodwin decide che lo fece “per compensare il narcisismo di sua madre e l’alcolismo di su padre”. In tutto il testo la Goodwin non considera mai l’ipotesi che nel profondo Eleanor Roosevelt stesse perseguendo un comportamento improntato alle virtù. Praticare la virtù o fare il proprio dovere vengono considerate inaccettabili come motivazioni fondamentali; se l’analisi aspira a essere accademicamente rispettabile, deve esservi una qualche motivazione occulta, negativa, sottesa alla bontà. Non mi stancherò di ripeterlo: malgrado la diffusa accettazione del dogma dell’“intima corruzione” sia nel mondo religioso sia in quello laico, non esiste la benché minima prova che potenzialità e virtù derivino da motivazioni negative¹³².

Seligman denuncia con fermezza che nella nostra società laica e democratica questa concezione non sia per niente scomparsa. Considera però che la più antica manifestazione del dogma dell’“intima corruzione” sia la dottrina del peccato originale. Purtroppo, questa sua affermazione è molto imprecisa, anzi, un’accusa infondata. Richiamare l’autenticità di ciò che è buono, giusto e bello, come motivazione fondamentale nella condotta umana, è qualcosa di valido e pertinente. Tale approccio è da ritenersi una “boccata di aria fresca” nel campo della psicologia scientifica, che, spesso, si ritrova sotto pressioni di pesanti influenze ideologiche. Si può certamente condividere la critica da lui rivolta alla psicoanalisi e al mondo accademico. Infatti, è assurdo pensare che dietro a ogni manifestazione di bontà debba esserci una qualche motivazione occulta, negativa o distorta. E risulta ancora più assurdo trovare che tale presupposto arbitrario sia talvolta una

¹³² SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. XII–XV.

conditio sine qua non per la rispettabilità accademica. Anche MacIntyre formula una critica acuta ai presupposti dei maestri del sospetto e della disperazione.

La *Angst*, un sentimento che torna periodicamente di moda, e la lettura distorta di certi testi esistenzialisti ha trasformato la disperazione stessa in una sorta di panacea psicologica. Ma se siamo davvero in una situazione così brutta come io ritengo, anche il pessimismo si rivelerà come uno dei tanti lussi culturali di cui ci dovremmo privare per sopravvivere in questi tempi duri¹³³.

C'è da ribadire che un cattolico mediamente formato sa che la dottrina del peccato originale dista molto dalla disperazione e da ciò che viene definito da Seligman come il “dogma dell'intima corruzione”. Forse non serve una laurea in teologia, basta una lettura attenta al Catechismo per capire che ciò che la fede cattolica professa come dottrina del peccato originale è tutt'altro che il presupposto della corruzione umana contro il quale Seligman, giustamente, si schiera.

4.4 Digressione sul bene e la corruzione umana

Come qualsiasi persona che abbia mai provato “a fare i conti con se stessa” intuisce, nel suo intimo, anche se vagamente, l'uomo porta in sé un'inclinazione al male ed è soggetto all'errore. Tale inclinazione viene chiamata concupiscenza. Si tratta di una ferita profonda. Pascal lo esprime con grande acume:

Se l'uomo non si fosse mai corrotto, godrebbe stabilmente nella sua innocenza della verità e della felicità. E se non fosse mai stato altro che corrotto, non avrebbe alcuna idea della verità né della beatitudine (...). Senza dubbio non c'è niente che urti maggiormente la nostra ragione dell'affermazione che il peccato del primo uomo ha reso colpevoli coloro che, così lontani da questa origine, sembrano incapaci di avervi parte. Questa emanazione non solo ci sembra impossibile, ma anche molto ingiusta: perché cosa c'è di più contrario alle regole della nostra miserabile giustizia che condannare alla dannazione eterna un bambino incapace di volontà, per un peccato con cui sembra aver poco a che fare, dal momento che è stato commesso seimila anni prima che nascesse? Certamente non c'è nulla che ci urti più brutalmente di questa dottrina, eppure, senza questo mistero, il più incomprensibile di tutti, noi siamo incomprensibili a noi stessi. Il nodo della nostra condizione si piega e si avvolge in questo abisso. Così che l'uomo è più inconcepibile senza questo mistero di quanto questo mistero sia inconcepibile per l'uomo¹³⁴.

¹³³ MACINTYRE, *Dopo la virtù*, cit., pp. 33 e pp. 38-39.

¹³⁴ B. PASCAL, *Pensieri et al.*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo 1986, n. 122.

Secondo la dottrina cattolica, in conseguenza del peccato originale, la natura umana è ferita nelle sue forze naturali ed è incline al peccato. Questo non vuol dire che l'uomo sia ineluttabilmente ridotto al male e determinato all'errore. Si tratta di una ferita in una natura che non diventa, in assoluto, interamente corrotta. Essa non cancella l'autenticità del bene ricercato e non chiude la strada alla rettitudine umana. L'uomo conserva il desiderio del bene, anche se la sua natura porta una rottura, quella del peccato originale. La concupiscenza non è l'unica inclinazione umana che spinge all'azione¹³⁵. Secondo il Concilio Vaticano II, "l'uomo si trova in se stesso diviso. Per questo, tutta la vita umana, sia individuale che collettiva, presenta i caratteri di una lotta drammatica tra il bene e il male, tra la luce e le tenebre"¹³⁶. Ovviamente si sa che nella vita umana non tutto è "rose e fiori". Ma non è presente nella dottrina cattolica alcuna affermazione che privi il bene umano della sua legittimità o che lo riduca a una mera parvenza¹³⁷.

Inoltre, il cosiddetto "dogma dell'intima corruzione" neanche può essere applicabile alla figura etica di prima persona che ha le sue radici in Aristotele e Tommaso d'Aquino. Come già trattato nel primo capitolo, nella impostazione aristotelico-tomista, l'orientamento verso il bene e la ricerca della felicità sono ritenuti centrali nella prassi umana e nella teorizzazione morale. In tale prospettiva, chi agisce cerca un bene, lo desidera, e questa è una motivazione fondamentale. Questo desiderio di bene muove gli uomini in modo ineludibile¹³⁸. Infatti, il bene è *telos*, non è una finzione o una maschera, è genuino poiché è congruo con lo statuto esistenziale e ontologico dell'agire umano. Certamente le persone scelgono e agiscono in base ai desideri che hanno a disposizione ed essi possono essere "migliori" o "peggiori"¹³⁹. Ma questo non vuole dire che le potenzialità e virtù derivino da motivazioni negative, anzi. Aristotele, parafrasando Protagora, afferma che l'uomo prudente e virtuoso è la misura adeguata del bene morale: in lui l'apparenza del bene coincide con la sua verità¹⁴⁰.

¹³⁵ Cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1992, n. 1707.

¹³⁶ CONCILIO VATICANO II, *Cost. Past. Gaudium et spes*, n. 13, AAS 58 (1966), p. 1035.

¹³⁷ Sembra che Seligman non abbia studiato la teologia e nemmeno il catechismo cattolico. Purtroppo, non si tratta dell'unica affermazione fuorviante riguardo ai contenuti della fede. Altre affermazioni imprecise o sbagliate sono presenti nei suoi libri. Discuterne però va oltre gli obiettivi di questo studio. Esse saranno segnalate nella misura in cui sia necessario. Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 320–25; M. E. P. SELIGMAN, *What You Can Change and What You Can't*, Knopf, New York 1994, pp. 16–29.

¹³⁸ Si veda il primo capitolo, pp. 21–27.

¹³⁹ Cfr. ABBÀ, *Felicità, vita buona e virtù*, cit., p. 186.

¹⁴⁰ Cfr. M. D'AVENIA, *L'aporia del bene apparente: le dimensioni cognitive delle virtù morali in Aristotele*, Vita e pensiero, Milano 1998. Per approfondire, si rinvia al libro citato.

Il tema del bene non è quindi spregevole o secondario, è l'oggetto di studio della filosofia morale classica. Si tratta di un oggetto che non comporta per sé l'egoismo o l'autocentrismo, visto che la virtù e la sollecitudine verso gli altri compaiono come delle componenti centrali dello stesso. Si ricordi che, per Aristotele, l'oggetto di studio della filosofia pratica non si limita al bene del singolo, ma prevede lo studio di tre ambiti diversi in una sola scienza: *il bene della polis, il bene della famiglia e il bene dell'individuo*¹⁴¹. Inoltre, come già evocato in precedenza, una prova della valorizzazione degli altri può essere identificata nell'ampio spazio dedicato alla riflessione sulle virtù della giustizia e dell'amicizia, e nella considerazione delle strutture funzionali delle istituzioni. Per ultimo, al fine di favorire una comprensione rapida, ma non imprecisa, vale la pena ricordare che le passioni svolgono un ruolo autenticamente positivo nella vita, quando sono ben gestite dal soggetto agente, contando sul lume dell'intelletto, sull'orientamento della volontà e sulla sponsorizzazione delle virtù etiche e dianoetiche.

In sintesi, il bene, la virtù, la sollecitudine verso gli altri e la felicità hanno un significato originario nella formulazione classica. Il presupposto secondo il quale dietro a ogni ricerca di bene o manifestazione di bontà debba esserci per forza una qualche motivazione occulta e negativa è più consona a Freud e a Marx, a Schopenhauer e a Nietzsche, ma dista molto dalla tradizione aristotelico-tomista.

4.5 Note distintive della psicologia positiva

Duane e Sidney Schultz – discepoli da Edwin Boring, uno dei più importanti storici della psicologia scientifica – asseriscono che “qualunque sia lo stato finale della psicologia positiva, questo campo ha adottato una visione, in gran parte diversa della natura umana inerente alla proposta fatta da Sigmund Freud, il quale ha iniziato gli studi di personalità da oltre un secolo”¹⁴². Infatti, Seligman prende le distanze dall'approccio comportamentista e da quello psicoanalitico non solo per le ragioni che sono state spiegate finora, ma anche perché egli propone una nuova teoria dell'azione secondo la quale i soggetti agenti contano su una capacità prospettica reale, ovvero “essi navigano verso il futuro invece di essere diretti deterministicamente dal passato”¹⁴³.

Gran parte della storia della psicologia, spiega Seligman, è stata dominata da una cornice secondo la quale le persone e gli animali sono guidati dal passato. La storia vissuta, le circostanze del presente e gli stati interiori guiderebbero il comportamento. Questo accadrebbe proprio come in un sistema dinamico classico, dove la somma vettoriale delle forze operanti su di una particella determina

¹⁴¹ *Ibid.*, p. 19.

¹⁴² SCHULTZ – SCHULTZ, *Historia da Psicologia Moderna*, cit., p. 348.

¹⁴³ Cfr. SELIGMAN – RAILTON – BAUMEISTER – SRIPADA, *Navigating into the Future or Driven by the Past*, cit., pp. 119–41.

univocamente la sua traiettoria. Invece, Seligman propone una cornice alternativa in cui gli agenti (le persone e alcuni animali) attingono dalla esperienza per aggiornare una serie di ramificazione di prospettive valutative che si aprono a ventaglio davanti a loro. L'azione sarebbe quindi selezionata alla luce di esigenze e obiettivi. Il passato non sarebbe una forza che spinge e determina, ma una risorsa da cui estrarre in modo selettivo delle informazioni circa le prospettive che devono essere affrontate. Tali prospettive possono includere non solo le possibilità che si sono verificate prima, ma anche le possibilità che non sono mai avvenute finora, e queste nuove possibilità, spesso, giocano un ruolo decisivo nella scelta dell'azione.

Nonostante Seligman ritenga che guardare il comportamento come guidato dal passato sia stato un *potente framework* – che ha contribuito a creare la psicologia scientifica – afferma che le prove che si sono accumulate in una vasta gamma di settori di ricerca suggeriscono che è ormai necessario un cambiamento di cornice, in cui la *navigazione verso il futuro* sia vista come un principio organizzativo di base del comportamento animale e umano.

Seligman, infatti, asserisce che il comportamento umano può essere spiegato in termini di autodirezione piuttosto che di eterodirezione (conflitti irrisolti, rinforzi esterni, necessità biologiche, determinazioni genetiche). Questo punto è cruciale. Quando Seligman era uno studente, la spiegazione prevalente dell'agire umano era un'altra: siamo “spinti” da energie interne o “tirati” da eventi esterni.

Anche se i particolari dello “spingere” e del “tirare” dipendevano dalla specifica teoria sostenuta, a grandi linee tutte le teorie correnti concordavano su questa affermazione. I freudiani sostenevano che erano i conflitti irrisolti dell'infanzia a guidare il comportamento adulto. Gli skinneriani sostenevano che il comportamento è ripetuto solo a seguito di un rinforzo esterno. Gli etologi affermavano che il comportamento risulta da schemi d'azione fissi, geneticamente determinati, e coloro che seguivano Clark Hull erano convinti che gli individui sono indotti all'azione dal bisogno di ridurre l'energia e di soddisfare le necessità biologiche¹⁴⁴.

C'è da sottolineare che in *Navigating into the Future or Driven by the Past*, Seligman e colleghi non affrontano il *telos* da un punto di vista metafisico. Gli autori piuttosto argomentano che le evidenze scientifiche raccolte li hanno spinto a elaborare una teoria dell'azione umana e animale ampliata, che include un *telos* e la capacità prospettica, invece di contare su una causalità deterministica. Si noti che tale cambiamento di cornice rende il suo approccio scientifico più compatibile con le teorie filosofiche dell'azione di stampo teleologico.

¹⁴⁴ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 20.

In passato, Skinner (1904-1990) criticò duramente la capacità umana di autodeterminazione considerandola una “realtà fittizia” e sostenne che la condotta fosse totalmente determinata, senza lasciare spazio alla libertà¹⁴⁵. Skinner “depurò” la legge dell’effetto di Thorndike (1874-1949) riuscendo a far fuori dalla psicologia accademica ogni possibile residuo di finalismo, il quale era considerato la “pietra dello scandalo” dell’approccio scientifico¹⁴⁶. Come bene osserva Echavarría, la reintroduzione del finalismo nell’ambito della psicologia accademica all’epoca dell’impero comportamentista è, infatti, un contributo molto importante¹⁴⁷. Il merito di averlo reintrodotto nella comprensione del comportamento, non solo degli uomini ma anche dei topi, appartiene a Edward Chace Tolman (1886-1959), il più noto neocomportamentista statunitense, precursore del cognitivismo¹⁴⁸.

In sintesi, Seligman e colleghi riprendono l’argomento teleologico al giorno d’oggi e propongono una svolta epistemologica. Sebbene, talvolta, il contributo di Seligman alla psicologia sia stato presentato come un mero spostamento di attenzione dalla patologia al *flourishing*, è bene ricordare che lo stesso è stato anche presentato come il “Manhattan Project” delle scienze sociali. Il cambiamento sembra, infatti, “rivoluzionario”¹⁴⁹. Tuttavia, c’è da considerare ciò che Laudadio e Mancuso ci avvertono: leggere la nascita della psicologia positiva in chiave di lettura kuhniana (come una rivoluzione scientifica o un cambiamento di paradigma) presenta dei seri limiti. Innanzitutto, Kuhn restringe la validità della sua teoria esclusivamente all’ambito delle scienze naturali, non la propone per le scienze sociali, dove l’estensione paradigmatica sembrerebbe più limitata. Duane e Sydney Schultz giudicano che la psicologia non abbia *ancora* raggiunto la fase paradigmatica e lo psicologo cognitivo George Miller afferma che nessuna tecnica o metodo *standard* integra la psicologia e neanche sembra che ci sia un principio scientifico fondamentale paragonabile alle leggi della inerzia di Newton o alla teoria evoluzionista di Darwin¹⁵⁰. Nonostante ciò – e avendo presente che la psicologia scientifica statunitense è stata sotto forte influsso dal determinismo meccanicista – sembra che la proposta di Seligman possa diventare qualcosa di più che un mero equilibrio tematico all’interno della psicologia. Il tempo dirà¹⁵¹.

¹⁴⁵ Cfr. ECHAVARRÍA, *Corrientes de psicología contemporánea*, cit., pp. 207–8.

¹⁴⁶ Cfr. *Ibid.*, p. 208.

¹⁴⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 205.

¹⁴⁸ Cfr. SELIGMAN – RAILTON – BAUMEISTER – SRIPADA, *Navigating into the Future or Driven by the Past*, cit., pp. 119–41; ECHAVARRÍA, *Corrientes de psicología contemporánea*, cit., pp. 269–70, cit. 23.

¹⁴⁹ Cfr. FOWLER – SELIGMAN – KOOCHEER, *The APA 1998 Annual Report*, cit., pp. 537–68 e nel presente capitolo, p. 83, n. 48.

¹⁵⁰ Cfr. SCHULTZ – SCHULTZ, *Historia da Psicologia Moderna*, cit., p. 18.

¹⁵¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 21–45. Schultz e Schultz, nel capitolo dedicato alle influenze filosofiche sulla costituzione epistemologica della psicologia scientifica statunitense, sostengono che il

Alcuni presupposti e linee guide che Seligman assume all'interno della sua proposta sono: il libero arbitrio; l'orientamento al futuro *versus* il condizionamento deterministico del passato¹⁵²; il ruolo rilevante del pensiero conscio che non viene soppiantato dall'inconscio¹⁵³; la riconosciuta necessità di contare su basi filosofiche e biologiche; l'approccio neuroscientifico ed evoluzionsita; l'autenticità del bene e il rifiuto del "dogma" dell'intima corruzione; l'approccio empirico, il metodo scientifico e la preoccupazione per la validità esterna degli esperimenti (in quanto vuole unire teoria e pratica)¹⁵⁴; il ruolo centrale che l'autore concede al carattere e alle virtù; la necessità dell'esercitazione per la vita riuscita e l'insufficienza del fattore farmacologico per guarire un paziente (non esiste una farmacologia per avere "un senso nella vita")¹⁵⁵.

Inoltre, la psicologia positiva prende anche spunto dagli studi di Viktor Frankl per quanto riguarda la ricerca del significato nella vita e il carattere fuorviante della ricerca della felicità. Frankl osserva con esattezza che la felicità non può essere raggiunta con il desiderare essere felice: deve venire come la conseguenza non voluta di lavorare per un obiettivo più grande di sé¹⁵⁶.

positivismo, il materialismo e l'empirismo siano stati basilari. Aggiungono un'interessante trattazione sul meccanicismo.

¹⁵² Cfr. SELIGMAN – RAILTON – BAUMEISTER – SRIPADA, *Navigating into the Future or Driven by the Past*, cit., pp. 119–41.

¹⁵³ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 99–125.

¹⁵⁴ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 268–70; SCHULTZ – SCHULTZ, *Historia da Psicologia Moderna*, cit., p. 356; J. J. SANGUINETI, *Filosofia della mente: una prospettiva ontologica e antropologica*, EDUSC, Roma 2007, pp. 80–83. Seligman critica i ricercatori che hanno limitato la loro attenzione alla validità interna delle teorie formulate senza occuparsene della loro validità esterna. Una tale affermazione segue la strada aperta da Ulric Neisser e James Jerome Gibson. Dopo aver paragonato l'uomo al computer nella sua proposta iniziale, fu lo stesso Neisser, nel 1976, a criticare questa metafora, resa col tempo sempre più rigida e lontana dalla realtà vissuta nel quotidiano. Sanguineti sostiene che oggi, nel cognitivismo, è dominante l'indirizzo della "conoscenza incarnata" (*embodied cognition*), nel quale la cognizione viene concepita come nata dalle interazioni tra il soggetto cosciente e il suo ambiente. Infatti, Sanguineti asserisce che la "conoscenza incarnata" sorge appunto come una reazione alla visione eccessivamente astratta della conoscenza, propria del cognitivismo classico e del funzionalismo computazionale. Si veda il presente capitolo, pp. 98–99.

¹⁵⁵ Cfr. PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit.; SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 308–10; SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 71–95.

¹⁵⁶ Cfr. T. RASHID, *Authentic Happiness*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 71–75; P. T. P. WONG, *Existential Psychology*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 361–68.

Infine, c'è da ribadire che il ruolo che Seligman assegna al carattere, al pensiero conscio, alle emozioni positive, alle virtù, ai punti di forza personali, all'esercitazione psicologica per la vita riuscita, all'autodirezione della condotta piuttosto che all'eterodirezione, al bene come autentica motivazione e al *telos* come parte dell'azione fa sì che il suo contributo diventi un interessante interlocutore per l'etica di prima persona. Abbà, infatti, considera che, sebbene la filosofia morale non sia né eliminabile, né soppiantabile dalle scienze umane, sia possibile e auspicabile, addirittura necessario, che essa faccia un uso critico delle stesse¹⁵⁷.

5. Critiche e sfide

L'argomento delle critiche e sfide che i fautori della psicologia positiva devono affrontare è rilevante, visto che la stessa ha suscitato, nel corso di questi vent'anni, una gran quantità di dissensi e reazioni ostili da parte di molti colleghi. Si avvertono almeno cinque tipologie di critiche che sono state rivolte alla disciplina: 1) mancare di riconoscimento verso il ricco patrimonio sul quale le idee di "buona vita" e "funzionamento umano ottimale" potrebbero basarsi; 2) mancare di efficacia e originalità; 3) presentare dei problemi metodologici e mancare di scientificità; 4) focalizzarsi sui lati positivi dell'esperienza umana; 5) presentare problematiche concettuali, ambivalenze ed equivoci¹⁵⁸.

5.1 Mancanza di riconoscimento

Almeno inizialmente, la psicologia positiva ha ricevuto molte critiche per non aver riconosciuto abbastanza l'esistenza di un ricco patrimonio filosofico e psicologico sul quale le idee di una buona vita e del funzionamento ottimale umano potrebbero basarsi. Molti dei suoi contenuti, anche se in forme diverse, erano già presenti all'interno del *corpus* della psicologia o in ambiti affini come, ad esempio, la filosofia¹⁵⁹. Si noti che, in un primo momento, il rapporto tra la psicologia positiva e la psicologia umanistica è stato particolarmente controverso¹⁶⁰. Ma non solo, Laudadio e Mancuso evidenziano che il rapporto esistente tra la psicologia

¹⁵⁷ Cfr. ABBÀ, *Costituzione epistemica della filosofia morale*, cit., pp. 344–53.

¹⁵⁸ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 35; KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 86–105. Kristjánsson, vicedirettore del Jubilee Centre for Character and Virtues si dichiara un "amico critico" della psicologia positiva (colloquio con J. A. Mercado, Roma, Pontificia Università della Santa Croce, il 19/10/2016).

¹⁵⁹ LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 745.

¹⁶⁰ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 36; A. C. BOHART – T. GREENING, *Humanistic Psychology and Positive Psychology*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 81–82; ROBBINS – FRIEDMAN, *Special Issue on Positive Psychology: Humanistic and Positive Psychology*, cit., pp. 93–209; WATERMAN, *The Humanistic Psychology-Positive Psychology Divide*, cit., pp. 124–33.

positiva e le posizioni sostenute da Aristotele rientri in questa critica generale. Essi constatano inoltre che ci sia una certa diversità di opinioni per quanto riguarda la validità di tale rapporto: “mentre una parte considerevole sottolinea la bontà del lavoro svolto da Seligman nel rivalutare le posizioni filosofiche classiche (Nussbaum, 2008), per altri autori, la psicologia positiva ha utilizzato in modo strumentale le posizioni aristoteliche (Woolflock e Wasserman, 2005)”¹⁶¹.

A quest'obiezione, se ne aggiungono altre provenienti da autori come Zagano e Gillespie, che rintracciano delle profonde similitudini strutturali tra la psicologia positiva e altri ambiti del sapere come quello religioso. Essi evidenziano delle sovrapposizioni tra la psicologia positiva, il pensiero e la pratica di Sant'Ignazio di Loyola, in particolare, i suoi esercizi spirituali che prevedono una riflessione profonda sul senso della vita¹⁶². Tuttavia, come visto nel primo capitolo, Hadot difende la tesi fondata secondo la quale gli esercizi spirituali erano una pratica diffusa fra i filosofi antichi, destinata a operare un cambiamento radicale dell'essere, e l'esercizio spirituale religioso era un tipo particolare di esercizio¹⁶³. C'è quindi da ribadire che non solo esistono delle sovrapposizioni fra la psicologia positiva e gli esercizi spirituali ignaziani, ma anche fra le pratiche filosofiche diffuse nell'antichità, la psicologia positiva e la terapia cognitiva di Ellis e Beck. Infatti, tutte e tre le proposte si affidano a prassi simili, ovvero a degli esercizi spirituali con la finalità di riuscire un nuovo orientamento del soggetto nel mondo (ad esempio, l'esercizio della scrittura per guadagnarsi la padronanza del dialogo interno o per decatastrofizzare il futuro; l'interrogarsi sull'origine delle passioni per cercare il dominio sulle stesse, disattivando, se pertinente, quello che le ha scatenate; il mettere in discussione le proprie convinzioni per così staccarsi da sé; il focalizzare la mente nel momento presente per così vivere meglio, tra gli altri)¹⁶⁴.

Alle critiche riguardanti la mancanza di riconoscimento, Linley ribatte affermando che questo è stato forse comprensibile nei primi giorni di un “nuovo

¹⁶¹ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 35; R. L. WOOLFOLK – R. H. WASSERMAN, *Count No One Happy: Eudaimonia and Positive Psychology*, «J. Theor. Philos. Psychol.» 25/1 (2005), pp. 81–90; M. C. NUSSBAUM, *Who is the Happy Warrior? Philosophy Poses Questions to Psychology*, in E. A. POSNER – C. R. SUNSTEIN (a cura di), *Law and Happiness*, University of Chicago Press, 2010, pp. 81–114; M. C. NUSSBAUM, *Who is Happy Warrior? Philosophy, Happiness Research, and Public Policy*, «Int. Rev. Econ.» 59/4 (2012). L'ultimo articolo è la versione aggiornata del testo della Nussbaum citato da Laudadio e Mancuso.

¹⁶² Cfr. P. ZAGANO – K. GILLESPIE, *Ignatian Spirituality and Positive Psychology*, «The Way» 45/4 (10/2006), pp. 41–58; LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 35.

¹⁶³ Si veda il primo capitolo, pp. 31–34.

¹⁶⁴ Cfr. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, cit.; HADOT, *Che cos'è la filosofia antica?*, cit.; HORN, *L'arte della vita nell'antichità. Felicità e morale da Socrate ai Neoplatonici*, cit.

sforzo di ricerca”, ma ormai la crescente maturità della psicologia positiva esige un crescente riconoscimento di ciò che è accaduto prima e una consapevolezza di come questo nuovo lavoro si possa costruire sugli antichi fondamenti storici¹⁶⁵. Schulman spiega che Seligman non afferma che la psicologia positiva sia propriamente un nuovo campo, piuttosto ritiene che essa abbia molti antenati religiosi e filosofici illustri, e che molti psicologi abbiano già lavorato su temi di psicologia positiva per anni. Semplicemente, afferma: “tale oggetto non era stato portato sotto un unico ombrello scientifico – psicologia positiva – fino a poco tempo fa”¹⁶⁶. Linley argomenta inoltre che, sebbene la psicologia positiva abbia avuto un forte impatto in un periodo relativamente breve, i suoi fautori hanno chiaro, che essa non “inizia” propriamente nel 1997, 1998, 1999 o 2000. In certo un senso, afferma “la psicologia positiva è sempre esistita come un corpo di conoscenza olistico e integrato. Ma non è stata riconosciuta né celebrata”¹⁶⁷.

Si noti che, secondo Linley, alcune delle principali realizzazioni della psicologia positiva fino ad oggi sono state: 1) consolidare, accrescere e celebrare ciò che rende la vita degna d’essere vissuta; 2) delimitare accuratamente le aree personali che sono migliorabili¹⁶⁸. Nella stessa direzione, Schulman afferma che il suo contributo sia stato quello di: 1) rendere esplicito l’argomento di che “ciò che rende la vita più degna d’essere vissuta merita un suo proprio campo di studio basato empiricamente”; 2) fornire una disciplina legittima che porti insieme linee teoriche e di ricerca e promuova la *cross-fertilization* di idee in settori collegati, attraverso conferenze, corsi estivi e assegni di ricerca; 3) sviluppare una visione concettuale completa delle ampie nozioni di felicità; 4) portare il campo all’attenzione di fondazioni e agenzie di finanziamento, per così contribuire alla raccolta di fondi per la ricerca; 5) fondare con fermezza le asserzioni utilizzando il metodo scientifico¹⁶⁹.

5.2 Efficacia e originalità

Molte persone si sono chieste in questi vent’anni: “la psicologia positiva ha scoperto qualcosa che vostra nonna e un buon insegnante di catechismo non sapessero già?”¹⁷⁰. C’è in essa qualcosa di nuovo? Le critiche che prendono di mira l’efficacia e l’originalità della disciplina sono frequenti. Come già accennato, Kristjánsson questiona entrambi gli aspetti, chiedendosi se la psicologia positiva

¹⁶⁵ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 745.

¹⁶⁶ SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 746.

¹⁶⁷ LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 744.

¹⁶⁸ Cfr. *Ibid.*

¹⁶⁹ Cfr. SCHULMAN, *Positive Psychology Network*, cit., p. 746; SCHULMAN, *Martin Seligman*, cit., pp. 897–98.

¹⁷⁰ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 334.

non sia altro che vino vecchio in delle bottiglie nuove¹⁷¹. Infatti, egli non solo interroga se ci sia un “qualcosa di nuovo” nella psicologia positiva. Domanda, in, un secondo momento, se questo “qualcosa di nuovo” sia un “qualcosa di buono”.

Seligman è convinto che gran parte del valore della scienza consista nella scoperta di fatti sorprendenti e sostiene che la psicologia abbia già prodotto dei risultati non intuitivi¹⁷². L'autore menziona, fra gli altri, i seguenti risultati: cercare di “massimizzare” la felicità porta all'infelicità¹⁷³; il denaro ha solo un debole collegamento con la felicità, sia all'interno delle singole nazioni sia in un confronto tra loro¹⁷⁴; le suore che hanno mostrato più ricettività alle emozioni positive nelle loro note autobiografiche sono vissute più a lungo e più in salute nei settant'anni successivi¹⁷⁵; la capacità di recupero è un fatto del tutto naturale¹⁷⁶.

Kristjánsson considera come un contributo propriamente nuovo la *broaden and build theory of positive emotions* di Barbara Fredrickson e la ricerca di Seligman e Peterson, che ha offerto uno spunto realista sulle virtù alle scienze sociali¹⁷⁷. Nei prossimi capitoli di questo libro, verranno affrontati altri risultati relativi al tema dell'eudaimonia e del *telos* che finora sono stati solo accennati. Ma cosa la psicologia positiva potrebbe sostenere in futuro? Secondo Seligman, salute fisica positiva¹⁷⁸; neuroscienze positive¹⁷⁹; scienze sociali positive¹⁸⁰ e educazione

¹⁷¹ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 86–105.

¹⁷² Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 334–35; *Frequently Asked Questions / Positive Psychology Center* [<https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/frequently-asked-questions>], consultato il 7/11/2016. M. E. P. SELIGMAN – J. O. PAWELSKI, *Positive Psychology: FAQs*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 159–63.

¹⁷³ Cfr. B. SCHWARTZ – A. WARD – J. MONTEROSSO – S. LYUBOMIRSKY – K. WHITE – D. R. LEHMAN, *Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 83/5 (2002), pp. 1178–97.

¹⁷⁴ Cfr. E. DIENER – C. DIENER, *Most People Are Happy*, «Psychol. Sci.» 7/3 (1996), pp. 181–85.

¹⁷⁵ Cfr. DANNER, DEBORAH D. – SNOWDON, DAVID A. – FRIESEN, WALLACE V., *Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 80/5 (2001), pp. 804–13.

¹⁷⁶ Cfr. A. S. MASTEN, *Ordinary Magic Resilience Processes in Development*, «Am. Psychol.» 56/3 (2001), pp. 227–38.

¹⁷⁷ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 86–105. I due contributi saranno presentati nel terzo capitolo.

¹⁷⁸ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *Positive Health*, «Appl. Psychol. Int. Rev.» 57 (2008), pp. 3–18.

¹⁷⁹ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – P. RAILTON – R. F. BAUMEISTER – C. SRIPADA, *Homo Prospectus*, Oxford University Press, New York 2016; SELIGMAN – RAILTON – BAUMEISTER – SRIPADA, *Navigating into the Future or Driven by the Past*, cit., pp. 119–41.

¹⁸⁰ Cfr. PAWELSKI – MOORES (a cura di), *The Eudaimonic Turn: Well-Being in Literary Studies*, cit.; D. J. MOORES – J. O. PAWELSKI – A. POTKAY – E. MASON – S. J. WOLFSON –

positiva¹⁸¹. La “logica” usata è la stessa: “la salute mentale è qualcosa al di là e al di sopra dell’assenza della malattia mentale”. Le nuove discipline sosterranno quindi che “la salute fisica è qualcosa al di là e al di sopra dell’assenza di malattia fisica”; “le neuroscienze possono essere molto di più dello studio sul cervello malato”; “le scienze politiche, la sociologia, l’antropologia, la storia e l’economia possono essere molto di più dello studio su come le istituzioni funzionano male”; “l’educazione diventerà molto di più che la costruzione di strumenti per il successo e la realizzazione, sarà focalizzata sulla vita riuscita e il benessere”¹⁸².

Mentre Seligman fa una predizione sostenendo che l’educazione positiva e queste nuove discipline saranno prospere¹⁸³, Linley ritiene che “l’attuale portata della psicologia positiva e l’influenza che essa ha guadagnato in poco tempo siano un riflesso della sua vitalità, ma solo il tempo dirà se le misure adottate saranno feconde e porteranno a risultati genuini”¹⁸⁴.

5.3 Problemi metodologici e scientificità

Un’altra critica rivolta alla psicologia positiva è quella che prende di mira la questione metodologica e accusa la disciplina di non scientificità. La “nuova scienza della felicità” è stata duramente accusata di promulgare una “cattiva scienza”, che estende le sue conclusioni al di là delle evidenze disponibili (Coyne e Tennen) presentando al pubblico “offuscamenti pseudoscientifici di secondi fini” (Hedges; Whyte). Ashley Frawley segnala problematiche tali come l’incoerenza concettuale, l’abbandono di problemi di misurazione e la tendenza a fare delle affermazioni grandiose senza elementi di prova (Matthews e Zeidner)¹⁸⁵.

J. ENGELL (a cura di), *On Human Flourishing: a Poetry Anthology*, McFarland, Jefferson, North Carolina 2015; PAWELSKI, *The Humanities and the Science of Well-Being: The Eudaimonic Turn and the Benefits of Consilience*, cit.

¹⁸¹ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – R. M. ERNST – M. LINKINS – J. GILLHAM – K. REIVICH, *Positive Education*, «Oxf. Rev. Educ.» 35/3 (2009), pp. 293–311; *Positive Education at GGS* [<https://www.ggs.vic.edu.au/School/Positive-Education/What-is-Positive-Education-/Positive-Education-at-GGS>], consultato il 11/6/2016. Il più noto progetto scolastico di educazione positiva applicata ha luogo presso la Geelong Grammar School. Il programma di educazione positiva integrata al curriculum conta circa dieci anni di continuità.

¹⁸² Cfr. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, cit., pp. XVIII–XIX.

¹⁸³ Cfr. *Ibid.*

¹⁸⁴ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 745.

¹⁸⁵ Cfr. J. C. COYNE – H. TENNEN, *Positive Psychology in Cancer Care: Bad Science, Exaggerated Claims, and Unproven Medicine*, «Ann. Behav. Med.» 39/1 (2010), pp. 16–26; C. HEDGES, *The End of Literacy and the Triumph of Spectacle*, Nation Books, New York 2009; J. WHYTE, *Quack Policy: Abusing Science in the Cause of Paternalism*, Institute of Economic Affairs, London 2013; A. FRAWLEY, *Happiness Research: A Review of Critiques*, «Sociol. Compass» 9/1 (2015), pp. 66–68; A. FRAWLEY, *The Semiotics of*

Frawley indica la revisione di John Cromby dove vengono enumerati i seguenti decifit: la difficoltà di concettualizzare e rendere operativa la nozione di felicità; la problematicità che emerge all'ora di interpretare i risultati e districare le risposte ottenute da fattori culturali e convenzioni; l'incapacità di accertare o stimare stati tali come la felicità o i punti di forza del carattere in un modo scientificamente attendibile¹⁸⁶. Questa critica viene aggravata dall'approccio che considera la felicità o le emozioni positive come epifenomeni irrilevanti¹⁸⁷. Anche abbastanza note sono le critiche metodologiche di Lazarus, pubblicate nel 2003, con le conseguenti repliche da parte dei fautori della psicologia positiva¹⁸⁸.

Linley controbatte argomentando che molte di queste critiche sono già state affrontate seriamente. Osserva che sono state condotte delle ricerche sostanziali che dimostrano che la misurazione della felicità, delle emozioni positive e dei punti di forza del carattere, così come l'articolazione dei loro ruoli e la loro importanza per il funzionamento umano ottimale, siano da ritenersi valide e affidabili dal punto di vista metodologico e scientifico. Infatti, due pubblicazioni significative, posteriori alle critiche mosse da Lazarus, hanno messo a fuoco le questioni metodologiche, si veda in particolare: il *Handbook of Multimethod Measurement in Psychology*, a cura di Diener ed Eid e *The Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*, a cura di Ong e Van Dulmen¹⁸⁹.

Happiness: Rhetorical Beginnings of a Public Problem, Bloomsbury, London 2015; G. MATTHEWS – M. ZEIDNER, *Negative Appraisals of Positive Psychology: A Mixed-Valence Endorsement of Lazarus*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 137–43.

¹⁸⁶ Cfr. J. CROMBY, *The Greatest Gift? Happiness, Governance and Psychology*, «Soc. Personal. Psychol. Compass» 5/11 (2011), pp. 840–52; FRAWLEY, *Happiness Research: A Review of Critiques*, cit.

¹⁸⁷ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 35; LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 745.

¹⁸⁸ Cfr. R. S. LAZARUS, *Does the Positive Psychology Movement Have Legs?*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 93–109; R. S. LAZARUS, *The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 173–89; M. CSIKSZENTMIHALYI, *Legs or Wings? A Reply to R. S. Lazarus*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 113–15; J. J. CAMPOS, *Commentaries on «Does the Positive Psychology Movement Have Legs?»*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 110–72; SELIGMAN – PAWELSKI, *Positive Psychology: FAQs*, cit., pp. 159–63. Gli articoli di Lazarus sono usciti postumi. Egli si era spento nel 2002 all'età di 100 anni.

¹⁸⁹ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 745; E. DIENER – M. EID, *Handbook of Multimethod Measurement in Psychology*, American Psychological Association, 2006; A. ONG – M. H. M. VAN DULMEN (a cura di), *The Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*, Oxford University Press, New York 2007.

5.4 Focalizzazione sui lati positivi dell'esperienza umana

Un'altra categoria di critiche che è stata rivolta alla psicologia positiva riguarda il fatto che la stessa si sia incentrata sui lati positivi dell'esperienza umana. Barbara Ehrenreich, Barbara S. Held e Julie Norem respingono fermamente un tale approccio, ritenuto unilaterale. Norem, nel libro *The Positive Power of Negative Thinking*, sostiene che i pessimisti difensivi, ossia le persone che pensano a tutte le cose cattive che potrebbero accadere loro e alle loro reazioni, in realtà, hanno buone performance. Osserva che essi diventino piuttosto più ansiosi quando provano a pensare positivamente¹⁹⁰.

Held argomenta “noi non abbiamo avuto l'11 settembre a causa del troppo pessimismo e noi non abbiamo avuto la Grande Recessione a causa del troppo pessimismo. Queste catastrofi non sono accadute perché troppe persone stavano pensando a ciò che sarebbe potuto andar male”. Held sostiene inoltre che la psicologia positiva ha un suo lato negativo, per esempio, la negatività nei confronti della negatività che viene studiata in psicologia con lo scopo della guarigione oppure le reazioni negative e sprezzanti di alcuni portavoce del movimento nei confronti delle idee e opinioni che contrastano con il loro messaggio dominante¹⁹¹.

Ehrenreich, nel suo libro *Bright-Sided* si confronta con le false promesse del pensiero positivo e mostra il suo impatto su ogni angolo della vita americana. Sostiene, per esempio, che il rifiuto di prendere in considerazione i risultati negativi, come le insolvenze dei mutui, ha contribuito direttamente al disastro economico che ha colpito gli Stati Uniti negli anni recenti. Ehrenreich argomenta che i problemi hanno una loro consistenza reale, indipendentemente dai pensieri che facciamo su di loro. Il cancro è un esempio: non scompare perché la persona ritiene positivamente che ciò accadrà¹⁹². Held disapprova quello che considera la “tirannia dell'atteggiamento positivo” e la Ehrenreich vede il movimento della positività come una costrizione¹⁹³.

Tali critiche hanno portato a confutazioni diverse. Seligman sostiene che la psicologia positiva si sia concentrata sullo studio scientifico delle esperienze positive, delle caratteristiche individuali positive e delle istituzioni che facilitano il loro sviluppo, senza pretendere di negare l'importanza dello studio della patologia, bensì intendendo sottolineare l'importanza di utilizzare il metodo scientifico per

¹⁹⁰ Cfr. J. NOREM, *The Positive Power of Negative Thinking*, Basic Books, New York 2001.

¹⁹¹ Cfr. B. S. HELD, *Stop Smiling, Start Kvetching: A 5-Step Guide to Creative Complaining*, St. Martin's Griffin, New York 2001.

¹⁹² Cfr. B. EHRENRICH, *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, Metropolitan Books, New York 2009. Nel Regno Unito questo libro è stato pubblicato con il titolo *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*.

¹⁹³ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 745.

determinare ciò che vale la pena nella vita e contribuisce al bene dello psichismo umano¹⁹⁴. Infatti, sono presenti all'interno della psicologia positiva delle divisioni e almeno due tendenze divergenti sul tema in questione. Una prima tendenza difende l'argomento della specializzazione, secondo il quale la psicologia positiva dovrebbe distaccarsi dalle altre aree della psicologia, sia che esse vengano descritte come "psicologia negativa" o come "*psicologia business-as-usual*". Una seconda tendenza vede la psicologia positiva come una forza che completa lo studio olistico dell'esperienza umana. Essa cerca di dimostrare come la psicologia positiva potrebbe effettivamente servire come una forza integrativa per la psicologia scientifica, piuttosto che dare luogo a una divisione al suo interno.

Laudadio e Mancuso considerano che sia avvenuto un certo cambiamento all'interno della psicologia positiva: la disciplina sarebbe passata dalla scelta di concentrarsi sugli aspetti positivi, distinguendoli dalle dimensioni proprie della psicopatologia (Seligman et al., 2005), a quella di aprirsi allo studio di aspetti legati alla guarigione (Peterson, 2006)¹⁹⁵. Tuttavia, i due autori ritengono che, sebbene si riconosca al suo interno la necessità di aprirsi allo studio delle cosiddette dimensioni non-positive dell'esperienza, "il messaggio dominante della psicologia positiva (Fredrickson, 2009; Lyubomirsky, 2008; Peterson, 2006) consiste ancora nel sostenere che le dimensioni non-positive spariranno se le persone semplicemente si concentreranno sul miglioramento degli aspetti positivi"¹⁹⁶.

Pawelski ha affrontato recentemente tale questione (EPPC, 2016). Egli ammette la validità dell'approccio terapeutico centrato sulla soluzione delle malattie e ritiene assurdo pensare che una malattia si possa guarire con delle buone disposizioni. Difende però la scelta dell'impegno sugli aspetti positivi: 1) come integratore in situazioni di malattia fisica e, in alcuni casi, anche mentale; 2) come

¹⁹⁴ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 365–71.

¹⁹⁵ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 36; M. E. P. SELIGMAN – T. A. STEEN – N. PARK – C. PETERSON, *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*, «Am. Psychol.» 60/5 (2005), pp. 410–21; PETERSON, *A Primer in Positive Psychology*, cit., pp. 3–24.

¹⁹⁶ LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 36; B. L. FREDRICKSON, *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*, Crown Archetype, New York 2009; S. LYUBOMIRSKY, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, Penguin Press, New York 2008; PETERSON, *A Primer in Positive Psychology*, cit.; SELIGMAN, *Positive Health*, cit., pp. 3–18; M. E. P. SELIGMAN – T. RASHID – A. C. PARKS, *Positive Psychotherapy*, «Am. Psychol.» 61/8 (2006), pp. 772–80.

preventiva di molti sviluppi negativi, quindi con un impatto importante sui sistemi di salute a lungo termine¹⁹⁷.

Wong sostiene con lucidità che l'enfasi sulle emozioni positive come risposta ai mali che ci affliggono può essere, in realtà, controproducente¹⁹⁸. "Il malcontento è una spada a doppio taglio: distoglie automaticamente dalla vita soddisfacente, ma offre anche l'opportunità di crescita personale e di riforma sociale. L'insoddisfazione circa il dove siamo, ci motiva per avanzare verso il dove vorremmo essere"¹⁹⁹. Il creatore della psicologia esistenziale positiva, *Existential positive psychology* (EPP) sostiene che "essa rappresenta un amalgama naturale tra la psicologia positiva e la psicologia esistenziale"²⁰⁰. La EPP amplia la definizione della psicologia positiva come "lo studio delle domande ultime o preoccupazioni finali (*study of ultimate concerns*) attraverso l'integrazione degli aspetti positivi e negativi della condizione umana, al fine di creare un futuro migliore per sé e per gli altri"²⁰¹. Secondo Wong, ciò che qualifica la sua proposta come psicologia positiva è la sua enfasi sul potenziale umano per un cambiamento positivo e la crescita²⁰².

Come Laudadio e Mancuso avvertono, è necessario correggere l'idea che la psicologia positiva non sia altro che "*Happiology*" oppure un invito a "vivere come Pollyanna"²⁰³. Hart e Sasso propongono che si fornisca agli studenti un *curriculum*

¹⁹⁷ Ringrazio J. A. Mercado per condividere i suoi appunti presi durante il convegno *ECPP 2016 – 8th European Conference on Positive Psychology – June 28th – July 1st 2016, Angers, France* [<https://ecpp2016.com/>], consultato il 9/11/2016.

¹⁹⁸ Cfr. WONG, *Existential Psychology*, cit., pp. 361–68; WONG, *Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life*, cit.

¹⁹⁹ WONG, *Existential Psychology*, cit., p. 364.

²⁰⁰ *Ibid.*, p. 362.

²⁰¹ *Ibid.*

²⁰² Cfr. *Ibid.*

²⁰³ Pollyanna è il nome del noto personaggio creato da Eleanor Hodgman Porter (1868-1920), autrice americana di storie per bambini. Pollyanna Whittier, rimanendo povera e orfana di entrambi i genitori all'età di undici anni, va a vivere dalla sua ricca zia Polly, una donna austera che accetta di prenderla in cura per rispettare i suoi doveri. La bambina insegna a quelli che incontra "il gioco della felicità", che consiste nel trovare qualcosa di positivo in qualsiasi situazione. Nel passato, il suo padre missionario aveva chiesto una bambola per la sua giovane figlia in un barile missionario e aveva ricevuto in cambio un paio di stampe. Allora, in quell'occasione, aveva insegnato il gioco felice a Pollyanna, chiedendole di inventare sempre qualcosa di cui essere contenta. La psicologia cognitiva, prendendo spunto dell'opera di Porter, associa l'ottimismo ottuso o ingenuo alla cosiddetta "sindrome di Pollyanna". Questa sindrome consiste in un "*positive bias*", cioè nel percepire, ricordare e comunicare in modo selettivo soltanto gli aspetti positivi delle situazioni, ignorando quelli negativi o in qualche modo problematici. Cfr. R. HARDE – L. KOKKOLA, *Eleanor H. Porter's Pollyanna: A Children's Classic at 100*, University Press of Mississippi, Mississippi 2014, pp. 3–24.

ben equilibrato che rifletta l'eterogeneità del settore e rispetti i più recenti sviluppi e i diversi ambiti di crescita²⁰⁴. C'è da evidenziare che, nonostante siano in corso le discussioni appena menzionate, già nei primi anni della psicologia positiva, Seligman e Peterson avevano cercato di prendere le distanze da questa immagine ormai, al giorno d'oggi, troppo vincolata alla disciplina.

Un sorriso non è un indicatore infallibile di tutto ciò che rende la vita degna d'essere vissuta. Quando siamo profondamente coinvolti in attività appaganti, quando parliamo con il cuore o quando compiamo un gesto eroico, non è detto che ci mettiamo a sorridere o che in quel momento proviamo piacere. Tutti questi aspetti sono di grande interesse per la psicologia positiva, e non rientrano nel campo della felicitologia²⁰⁵.

Nelle prime pagine di *Authentic Happiness* Seligman affronta tale questione, proponendo una via eudaimonica che va oltre ciò che è gradevole²⁰⁶.

La convinzione di poter ricorrere a scorciatoie per procurarsi felicità, gioia, euforia (...), anziché aver diritto a queste sensazioni attraverso l'esercizio di potenzialità personali e virtù, guida intere schiere di persone, che nella nostra civiltà stracolma di ogni possibile bene materiale muoiono di fame spirituale. L'emozione positiva alienata dall'esercizio del carattere conduce alla superficialità, all'inautenticità, alla depressione e, man mano che invecchiamo, alla tormentosa consapevolezza che stiamo soltanto agitandoci vanamente in attesa della morte. La sensazione positiva suscitata dall'esercizio di potenzialità e virtù, anziché dalle scorciatoie, è autentica²⁰⁷.

E, nelle prime pagine di *Flourish*, Seligman avverte il lettore:

Quando pubblicai *La costruzione della felicità*, dieci anni fa, volevo intitolarlo *Psicologia positiva* ma l'editore pensò che la parola "felicità" nel titolo

²⁰⁴ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., p. 36; K. E. HART – T. SASSO, *Mapping the contours of contemporary positive psychology*, «Can. Psychol.» 52/2 (2011), pp. 82–92.

²⁰⁵ PETERSON, *A Primer in Positive Psychology*, cit., p. 7.

²⁰⁶ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 7–19; R. NOZICK, *Anarchy, State, and Utopia*, Basic Books, New York 1974; D. KAHNEMAN – D. REDELMIEIER, *Patients' Memories of Painful Medical Treatments: Real-Time and Retrospective Evaluations of Two Minimally Invasive Procedures*, «Pain» 66/1 (1996), pp. 3–8; D. A. SCHKADE – D. KAHNEMAN, *Does Living in California Make People Happy? A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction*, «Psychol. Sci.» 9/5 (1998), pp. 340–46. L'argomento verrà trattato nel quinto capitolo, pp. 264–92.

²⁰⁷ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 10.

avrebbe garantito più vendite. Con gli editori sono riuscito a spuntarla in più occasioni, ma mai sui titoli. Il problema principale di quel titolo e del termine “felicità” è che non solo fornisce una spiegazione insufficiente di ciò che scegliamo, ma anche che l’orecchio moderno ormai intende “felice” nel significato di “essere di buon umore”, “gaio”, “allegro”, “sorridente”. Cosa altrettanto seccante: ogni volta che la psicologia positiva andava sui giornali immancabilmente c’era una faccina sorridente²⁰⁸.

Secondo Linley, la diffusione di questa presa di distanze tra la psicologia positiva e la “felicitologia”, e la risposta che verrà data al rapporto tra la psicologia positiva e le “esperienze negative” segnerà la sua evoluzione futura. Un’altra linea di sviluppo considerata rilevante per la sua evoluzione gira intorno alla portata del suo contributo: la psicologia positiva riuscirà a raggiungere altri rami della psicologia e altre discipline, come per esempio le discipline umanistiche, oppure diventerà sempre più focalizzata sullo studio delle persone che sono interessate alla ricerca della felicità? Ancora, secondo Linley, il futuro dipenderà dai risultati ottenuti, cioè se la psicologia positiva riuscirà a realizzare il proprio potenziale, pervenendo a un funzionamento scientifico ottimale e all’elaborazione di potenti applicazioni per quanto riguarda la prevenzione e la cura delle malattie mentali²⁰⁹.

5.5 Problematiche concettuali, ambivalenze ed equivoci

La psicologia positiva è stata molto criticata per la questione concettuale e per le sue contingenze culturali. Frawley argomenta che nonostante le pretese di scienza disinteressata (ad esempio, Seligman, 2002; Snyder e Lopez, 2009), la loro ricerca della felicità ha sviluppato non solo “descrizioni”, ma anche “prescrizioni” basate su “giudizi di valore non riconosciuti” e “norme sociali occidentali” (Becker e Maracek, 2008a; Christopher, 1999; Christopher e Hickinbottom, 2008; Christopher e altri, 2014; Cromby e Willis, 2014; Ehrenreich, 2009; Held, 2002, 2004, 2005; Sugarman, 2007)²¹⁰. Inoltre, Frawley rileva che Atkinson e Joyce

²⁰⁸ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 22–23.

²⁰⁹ Cfr. LINLEY, *Positive Psychology*, cit., p. 745.

²¹⁰ FRAWLEY, *Happiness Research: A Review of Critiques*, cit., p. 64; SELIGMAN, *Authentic Happiness*, cit., p. 129; S. J. LOPEZ – C. R. SNYDER, *Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York 2009, p. XXIII; D. BECKER – J. MARECEK, *Dreaming the American Dream: Individualism and Positive Psychology*, «Soc. Personal. Psychol. Compass» 2/5 (2008), pp. 1767–80; J. C. CHRISTOPHER, *Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of its Theory and Research*, «J. Couns. Dev.» 77/2 (1999), pp. 141–52; J. C. CHRISTOPHER – S. HICKINBOTTOM, *Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism*, «Theory Psychol.» 18/5 (2008), pp. 563–89; J. C. CHRISTOPHER – D. C. WENDT – J. MARECEK – D. M. GOODMAN, *Critical Cultural Awareness: Contributions to a Globalizing Psychology*,

(2011) rintracciano al suo interno la presenza di “approcci tradizionali” come la Commissione Stiglitz-Sen-Fitoussi (Stiglitz et al., 2009) che tendono ad avere “un approccio normativo alle definizioni”. Frawley sostiene che, in tale caso, i concetti astratti vengono scomposti nei suoi componenti costitutivi e i meriti relativi a ciò diventano oggetto di un dibattito (Stiglitz e altri, 2009; Atkinson e altri 2012; Atkinson, 2013). Frawley menziona la critica di Miller (2008), che accusa la psicologia positiva di aver sviluppato un “ideale di salute mentale” che esalta essenzialmente un particolare tipo di personalità: “solare, proattiva, estroversa e orientata agli obiettivi”²¹¹. Altri affermano che, nonostante i suoi fautori si siano presentati come un “correttivo per la ideologia del morbo” (*illness ideology*) perpetuata da testi come il DSM, essi non hanno fatto altro che invertire tale schema di classificazione in *Character Strengths and Virtues*, usando un loro standard di sanità mentale, apparentemente oggettivo, al quale gli individui intendono aspirare, ma “senza avere alcuna probabilità di raggiungerlo”²¹².

Anche i francofoni si sono pronunciati. Nell’ambito delle sfide nietzschiane, sorgono le critiche di autori come Luc Ferry. Thierry Saussez precisa che Ferry “getta fuori il bambino della psicologia positiva con l’acqua di bagno della felicità”, rifiutando così tutta la ricerca scientifica, avanzata al suo interno, che dimostra il collegamento fra i pensieri e le emozioni in una direzione o in un’altra. Infatti, Ferry “scoraggia chiunque a fare uno sforzo su di sé per evitare quel pessimismo fatale che colpisce il nostro spirito collettivo in quanto esso danneggia

«Am. Psychol.» 69/7 (2014), pp. 645–55; J. CROMBY – M. E. H. WILLIS, *Nudging into Subjectification: Governmentality and Psychometrics*, «Crit. Soc. Policy» 34/2 (2014), pp. 241–59; B. EHRENREICH, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, Granta Books, London 2009; B. S. HELD, *The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation*, «J. Clin. Psychol.» 58/9 (2002), pp. 965–91; B. S. HELD, *The Negative Side of Positive Psychology*, «J. Humanist. Psychol.» 44/1 (2004), pp. 9–46; B. S. HELD, *The “Virtues” of Positive Psychology*, «J. Theor. Philos. Psychol.» 25/1 (2005), pp. 1–34; J. SUGARMAN, *Practical Rationality and the Questionable Promise of Positive Psychology*, «J. Humanist. Psychol.» 47/2, pp. 175–97.

²¹¹ Cfr. FRAWLEY, *Happiness Research: A Review of Critiques*, cit., pp. 63–65; FRAWLEY, *The Semiotics of Happiness: Rhetorical Beginnings of a Public Problem*, cit.; S. ATKINSON – K. E. JOYCE, *The Place and Practices of Well-being in Local Governance*, «Environ. Plan. C Gov. Policy» 29 (2011), pp. 133–48; J. E. STIGLITZ – A. SEN – J.-P. FITOUSSI, *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress* (2009) [www.stiglitz-sen-fitoussi.fr], consultato il 27/8/2014; S. ATKINSON – S. FULLER – J. PAINTER, *Wellbeing and Place*, Ashgate, Farnham 2012; S. ATKINSON, *Beyond Components of Wellbeing: The Effects of Relational and Situated Assemblage*, «Topoi» 32/2 (2013), pp. 137–44; A. MILLER, *A Critique of Positive Psychology – or ‘The New Science of Happiness’*, «J. Philos. Educ.» 42/3–4 (2008), pp. 591–608.

²¹² Cfr. FRAWLEY, *Happiness Research: A Review of Critiques*, cit., pp. 63–65.

le opportunità individuali”²¹³. Da un'altra prospettiva epistemologica, Kristjánsson sottopone la psicologia positiva a un critico esame concettuale, rintracciando le divisioni interne (come le opinioni divergenti dei suoi sostenitori su cosa sia la felicità); le ambiguità (ad esempio, per quanto riguarda la possibilità di felicità non virtuosa); l'ambivalenza (per quanto riguarda l'autorealismo *versus* l'anti-autorealismo) e gli equivoci. Si noti però che, per certi versi, Kristjánsson è una voce dissonante nel dibattito sul tema della “descrizione *versus* prescrizione”, perché ritiene che la presenza del fattore valutativo nelle scienze umane non tolga nulla alla loro scientificità²¹⁴.

Come si può notare, le critiche sono una miriade, procedono da diversi indirizzi, e avanzano diverse agende. Gli autori della psicologia positiva ne prendono nota e cercano di venirle incontro, facendo un'autocritica al suo interno. Csikszentmihalyi e Nakamura, riflettendo sullo stato della psicologia positiva, hanno formulato un'importante distinzione tra il campo (*field*) e il dominio (*domain*) della disciplina. Il campo è l'infrastruttura umana necessaria per portare avanti un insieme d'idee. Il dominio è, invece, quella serie di regole, procedure e conoscenze che distinguono un insieme d'idee da un altro²¹⁵.

Secondo questi autori il campo della psicologia positiva è ormai ben consolidato. Infatti, sostiene Pawelski, centinaia di ricercatori di tutto il mondo sono ormai impegnati nello studio della psicologia positiva, riviste specializzate

²¹³ Cfr. L. FERRY, *7 façons d'être heureux - ou les paradoxes du bonheur*, XO, Paris 2016; L. FERRY, *Luc Ferry: «Fausses sagesses»*, pubblicato in *Le Figaro*, 23/8/2017 [<http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2017/08/23/31003-20170823ARTFIG00175-luc-ferry-fausses-sagesses.php>], consultato il 29/9/2017; L. FERRY, *Luc Ferry: «Le retour en grâce du stoïcisme»*, pubblicato in *Le Figaro*, 21/7/2017 [<http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2017/07/21/31003-20170721ARTFIG00051-luc-ferry-le-retour-en-grace-du-stoicisme.php>], consultato il 29/9/2017; Cfr. T. SAUSSEZ, *Luc Ferry à la recherche du bonheur*, pubblicato in *Le Figaro*, 19/12/2016 [<http://www.lefigaro.fr/vox/politique/2016/12/19/31001-20161219ARTFIG00117-luc-ferry-a-la-recherche-du-bonheur.php>], consultato il 1/2/2017; L. FERRY, *Psychologie positive ou délire narcissique?*, pubblicato in *Le Figaro*, 23/12/2015 [<http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2015/12/23/3100320151223ARTFIG00183-psychologie-positive-ou-delire-narcissique.php>], consultato il 1/2/2017. Ferry è stato preso seriamente in considerazione da Pawelski nel suo intervento magistrale al convegno della European Conference on Positive Psychology (Angers, 28 giugno 2016).

²¹⁴ Cfr. K. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues*, «Rev. Gen. Psychol.» 14/4 (2010), pp. 296–310; KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 86–105. L'argomento verrà ripreso nell'ultimo capitolo.

²¹⁵ Cfr. M. CSIKSZENTMIHALYI – J. NAKAMURA, *Positive Psychology: Where Did It Come from, Where Is It Going?*, in K. M. SHELDON – T. B. KASHDAN – M. F. STEGER (a cura di), *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*, Oxford University Press, Oxford, New York 2011, pp. 6–7.

pubblicano i risultati ottenuti, si svolgono convegni in modo regolare, ad essi partecipano un grande numero di persone e la prossima generazione di ricercatori e professionisti viene già formata presso i numerosi corsi esistenti²¹⁶. Al contrario, come Csikszentmihalyi, Nakamura e Pawelski giustamente ritengono, il *dominio* è ancora in fase di evoluzione. Pawelski riconosce che nella misura in cui la psicologia positiva cresce, risulta indispensabile ottenere una maggiore chiarezza sul significato dei termini fondamentali in modo tale che si possa utilizzarli con precisione, evitando confusioni teoriche, empiriche e pratiche.

La ricerca e la pratica della psicologia positiva sono fiorite negli anni sin dalla sua fondazione. Se la psicologia positiva fosse un albero, potremmo puntare a un tronco che ha già raggiunto altezze impressionanti e che supporta sano e crescente i rami della ricerca. Da questi rami sono maturati frutti pratici di grande utilità nelle aree più diverse come l'educazione, la medicina, la psicologia clinica e le imprese. Per sostenere la sua crescita continua, tuttavia, quest'albero deve avere profonde radici concettuali. Sebbene le radici sono raramente visibili e quindi, facili da ignorare, è fondamentale che non siano mai date per scontato, poiché sono essenziali per la vita e supportano la stabilità dell'albero. La rapida crescita della psicologia positiva negli ultimi due decenni richiede un approfondimento commisurato delle sue radici, e molta più attenzione deve essere prestata ai concetti basilari e ai fondamenti teorici di questo dominio²¹⁷.

Si può osservare che, sebbene la pubblicazione di un'enciclopedia sulla disciplina abbia costituito uno sforzo notevole in termini di sistematicità e chiarimento concettuale, la voce "positive" lì non compare, anche se ci sono presenti circa 300 voci rilevanti, di cui almeno una ventina fanno uso del termine. Tuttavia, c'è anche da evidenziare che, di recente, è stata pubblicata la prima analisi sistematica – descrittiva e normativa – di questo termine, il concetto più basilare della psicologia positiva. Esso certamente rappresenta un passo avanti nella maturazione del *dominio della disciplina*, tale com'è stato richiesto da Csikszentmihalyi e Nakamura. Pawelski, l'autore di questa analisi, ritiene che il lavoro di chiarificazione concettuale abbia bisogno di avanzare ed estendersi anche ad altri termini. La comunità accademica è stata invitata ad apportare alla discussione²¹⁸.

²¹⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 3–8; PAWELSKI, *Defining the 'Positive' in PP I*, cit., pp. 339–56; PAWELSKI, *Defining the 'Positive' in PP II*, cit., pp. 357–65.

²¹⁷ PAWELSKI, *Defining the 'Positive' in PP II*, cit., p. 363.

²¹⁸ Cfr. PAWELSKI, *Defining the 'Positive' in PP I*, cit., pp. 339–56; PAWELSKI, *Defining the 'Positive' in PP II*, cit., pp. 357–65.

Cap. III Capisaldi della Psicologia Positiva

In questo capitolo, saranno presentati dei capisaldi della psicologia positiva. Il criterio adoperato per la scelta è stato quello della loro rilevanza per la proposta eudemonica di Seligman. Come sarà spiegato nel quinto capitolo, l'autore formula la sua prima teoria della felicità articolata in base a uno schema temporale: passato, presente e futuro. Nel presente, il benessere viene agevolato dallo stato di *flow* e dalla pratica della *mindfulness*. Nel futuro, esso è supportato dall'ottimismo e dalla speranza, e nel passato, dal perdono e dalla gratitudine. In realtà, questi ultimi sono soltanto due dei ventiquattro punti di forza del carattere identificati da Peterson e Seligman. Tuttavia, di questi, la gratitudine è uno dei tratti più fortemente associati all'alto livello di soddisfazione esistenziale (*life satisfaction*). E, in base a recenti studi, si considera che anche il perdono abbia una correlazione significativa con il benessere. È per questo che, oltre a presentare qui le virtù e i punti di forza in modo generale, è stato scelto di trattare la gratitudine e il perdono in modo particolare.

In sintesi, saranno studiati: la teoria delle emozioni positive; le virtù, i punti di forza del carattere e gli stati (*flow* e *mindfulness*) che contribuiscono alla costruzione del benessere; la gratitudine; il perdono; la resilienza; una particolare impostazione mentale (*growth mindset*) e un'esercitazione concreta (*active constructive responding*) che favoriscono tale scopo. I temi dell'ottimismo e della speranza, anch'essi significativi, saranno studiati nel capitolo quattro, mentre gli altri argomenti appena menzionati saranno affrontati già nelle prossime pagine.

È probabile che due di questi capisaldi – la ricerca condotta da Peterson e Seligman sulle virtù e sui punti di forza del carattere e la *broaden-and-build theory of positive emotions* proposta da Fredrickson – costituiscano i primi apporti originali della psicologia positiva alle scienze sociali¹. Ma anche la resilienza, tema certamente antico, è da considerarsi abbastanza originale giacché è comparso da poco come tema di ricerca empirica in ambito psicologico. C'è da chiarire subito che la resilienza non è studiata in modo esclusivo dagli autori della psicologia positiva. Tuttavia, quelli che condividono tale indirizzo contribuiscono al suo studio e lo stesso svolge un ruolo di grande importanza per il *flourishing*.

Infine, nei prossimi capitoli, verrà considerato quello che probabilmente sia da ritenersi il più interessante apporto della psicologia positiva alla psicologia e alle scienze sociali. Si tratta della ripresa del *telos* e della prospezione, al fine di spiegare i dinamismi che sottendono la condotta dell'uomo e degli animali².

¹ Cfr. K. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles?*, «Educ. Psychol.» 47/2 (2012), pp. 86–105.

² Cfr. M. E. P. SELIGMAN – P. RAILTON – R. F. BAUMEISTER – C. SRIPADA, *Navigating into the Future or Driven by the Past*, «Perspect. Psychol. Sci.» 8/2 (2013), pp. 119–41.

1. Broaden and Build Theory

In *Authentic Happiness*, Seligman si chiede “perché mai abbiamo *tout court* emozioni positive? Perché la vita non è stata tutta costruita intorno alle nostre emozioni negative?”. L'autore argomenta che se non avessimo che emozioni negative (rabbia, paura, tristezza), il comportamento umano primario potrebbe comunque andare avanti molto bene perché l'attrazione verrebbe spiegata in base alla loro diminuzione e l'avversione verrebbe spiegata in base al loro aumento. Allora, noi cercheremmo il rapporto con quelle persone e cose che alleviano le nostre tristezze e paure ed eviteremmo quelle che ci rendono più tristi o più ansiosi. Perché mai, si chiede, l'evoluzione ci ha dotato di un sistema di sensazioni piacevoli, oltre che di un sistema di sensazioni spiacevoli?³. “Un unico sistema sarebbe stato sufficiente”⁴. In base alla proposta di Robert Wright, Seligman considera che le emozioni negative ci siano state date per aiutarci nei *giochi a vincere o perdere*⁵.

Quando ci troviamo di fronte a una competizione fatale, quando si tratta di uccidere o essere uccisi, ansia e paura servono a motivarci e a guidarci. Quando lottiamo per scongiurare una perdita o per respingere un'intrusione, tristezza e rabbia assolvono questa funzione di motivazione e di guida. Ogniquale volta proviamo un'emozione negativa, essa ci segnala che ci troviamo di fronte a un gioco a vincere o perdere. Tali emozioni innescano un repertorio di azioni di lotta, fuga o sottomissione. Inoltre, attivano in noi un atteggiamento mentale analitico, che restringe il nostro campo di attenzione, cosicché nulla, tranne il problema imminente, ci interessi in quel momento⁶.

Seligman ritiene che le emozioni positive, invece, ci siano date dall'evoluzione per motivarci e guidarci in un altro tipo di interazione. Tali emozioni farebbero parte di un sistema sensoriale che ci avverte della presenza di una potenziale *situazione tutta a vincere*. Esse innescerebbero un repertorio di azioni e un atteggiamento mentale che ampliano e potenziano le nostre risorse sociali e intellettuali⁷.

³ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupfer, Milano 2010, p. 319.

⁴ *Ibid.*

⁵ Cfr. R. WRIGHT, *Nonzero*, Pantheon Books, New York 1999.

⁶ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 319.

⁷ Cfr. K. T. PEIL, *Emotion: The Self-Regulatory Sense*, «Glob. Adv. Health Med.» 3/2 (2014), pp. 80–108; G. L. CLORE, *Why Emotions Are Felt?*, in P. EKMAN – R. J. DAVIDSON (a cura di), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, Oxford University Press, New

Quando ci troviamo di fronte a situazioni di cui tutti potrebbero beneficiare – il corteggiamento, l'allevamento della prole, l'andare a caccia insieme, la cooperazione nei lavori agricoli, l'insegnamento, l'apprendimento – gioia, buon umore, appagamento e felicità ci motivano e guidano le nostre azioni⁸.

Secondo l'autore, "le emozioni positive edificano le cattedrali delle nostre vite"⁹. In contemporanea, la *broaden-and-build theory of positive emotions* è stata sviluppata da Barbara Fredrickson della University of North Carolina at Chapel Hill e dal suo gruppo di ricerca presso la University of Michigan. Essa raccoglie – oltre la ricerca personale della stessa Fredrickson – alcuni risultati esistenti nel campo della psicologia empirica, ad esempio, quelli relazionati alla valutazione emozionale, alla resilienza e alla risoluzione di problemi¹⁰.

Fredrickson e Michael Cohn spiegano che tale teoria "descrive gli effetti a breve termine delle emozioni positive sull'attenzione, sulla cognizione, sulla motivazione e sulle risposte fisiologiche, e descrive come questi effetti transitori producano dei cambiamenti a lungo termine nelle risorse personali degli individui"¹¹. La *broaden-and-build theory* spiega perché le emozioni positive sembrano predisporre le persone al successo futuro. La prima parte della teoria (*broaden*) si concentra su come le emozioni positive ampliano il campo di attenzione di una persona. La teoria asserisce che le emozioni negative (paura, rabbia, tristezza) sono esperite in situazioni percepite come una minaccia. In queste situazioni, l'attenzione è limitata o ridotta e l'individuo s'impegna, appunto, in tendenze specifiche per azioni, tali come, fuggire, respingere o attaccare. Al contrario, le emozioni positive allargano la nostra attenzione e ci portano a pensare in modo ampio, creativo e flessibile. La seconda parte della teoria (*build*) suggerisce che ampliare l'attenzione porta a un maggiore impegno verso l'ambiente favorendo nel tempo, la costruzione di risorse. Un esempio utilizzato dagli autori, per rendere chiaro il nocciolo della teoria, è quello che segue:

Immaginate una persona il cui giorno comporta un momento di gioia o di divertimento. In seguito, la persona sarà più ottimista ed espansiva, forse essendo insolitamente amichevole verso un conoscente o un amico, o interessandosi di un argomento di solito ignorato. Se ciò accade spesso, la

York 1994, pp. 103–11. Oltre a citare lo studio di Wright, Seligman si basa sugli studi di Katherine Peil e Jerry Clore che hanno messo in risalto la natura sensoriale delle emozioni.

⁸ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 320.

⁹ *Ibid.*

¹⁰ Cfr. B. L. FREDRICKSON – M. A. COHN, *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 105.

¹¹ *Ibid.*

persona può sviluppare una nuova amicizia o una nuova area di competenza, e ciò sarà piacevole e avrà un'importanza pratica nel futuro¹².

In sintesi, secondo Fredrickson e Cohn, sono tre le premesse sulle quali si basa la *broaden-and-build theory*: le emozioni positive ampliano la gamma di pensieri e di azioni verso i quali le persone sono inclinate; questo repertorio allargato di pensieri e azioni aiuta nella costruzione di risorse durevoli; le emozioni positive si sono evolute per aiutare a costruire delle risorse piuttosto che concentrarsi esclusivamente sulle preoccupazioni immediate¹³.

I due autori osservano che fra la prima e la seconda premessa c'è un nesso causale – le emozioni positive precedono e danno luogo alla crescita delle risorse – mentre la terza premessa offre un quadro (*framework*) per aiutare a spiegare perché le emozioni positive portano ad ampliare la gamma di pensieri e azioni e perché tale allargamento aiuta le persone a costruire delle risorse¹⁴. La ricerca, al fine di rendere più robusto il sostegno empirico di tali premesse, è in corso al giorno d'oggi. Esistono comunque alcune ricerche che avanzano tale conferma. Nella pubblicazione di *Authentic Happiness*, oltre a citare il lavoro svolto dalla stessa Fredrickson, Seligman si rifà agli esperimenti condotti da Alice Isen e dai suoi studenti presso la Cornell University, fin dagli anni Settanta, e alla ricerca fatta da Masters, Barden e Ford nel 1979¹⁵.

¹² *Ibid.*

¹³ Cfr. B. L. FREDRICKSON, *What Good Are Positive Emotions?*, «Rev. Gen. Psychol.» 2/3 (1998), pp. 300–319; FREDRICKSON, BARBARA L., *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, «Am. Psychol.» 56/3 (2001), pp. 218–26. B. L. FREDRICKSON – BRANIGAN C., *Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires.*, «Cogn. Emot.» 19/3 (2005), pp. 313–32; FREDRICKSON, BARBARA L. – T. JOINER, *Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-Being*, «Psychol. Sci.» 13/2 (2002), pp. 172–75; B. L. FREDRICKSON, *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*, Crown Archetype, New York 2009.

¹⁴ Cfr. FREDRICKSON – COHN, *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, cit., p. 105.

¹⁵ Isen si è opposta alla tendenza di lavorare solo sulla patologia molto prima che la psicologia positiva apparisse. Seligman la considera la fondatrice della psicologia sperimentale delle emozioni positive. Cfr. J. C. MASTERS – R. CHRISTOPHER – M. E. FORD, *Affective States, Expressive Behavior, and Learning in Children*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 37/3 (1979), pp. 380–90; A. M. ISEN – A. S. ROSENZWEIG – M. J. YOUNG, *The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving*, «Med. Decis. Mak. Int. J. Soc. Med. Decis. Mak.» 11/3 (1991), pp. 221–27; C. A. ESTRADA – A. M. ISEN – M. J. YOUNG, *Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning among Physicians*, «Organ. Behav. Hum. Decis. Process.» 72/1, pp. 117–35; A. M. ISEN, *Positive Affect and Decision Making*, in M. LEWIS – J. M. HAVILAND-JONES (a cura di), *Handbook*

Vediamo passo per passo la *broaden-and-build theory*. Secondo Fredrickson e Cohn, un'emozione non è soltanto un'esperienza soggettiva, giacché colpisce anche il rilascio ormonale, il flusso di sangue, la tensione muscolare, la respirazione e l'espressione del viso. Le emozioni inoltre producono dei cambiamenti nella motivazione, nell'attenzione e nella cognizione. Secondo gli autori, le emozioni si dispiegano in un intervallo relativamente breve a seguito di una valutazione consapevole o inconsapevole del significato di un evento. E così, in tal modo, le emozioni impostano l'inclinazione delle persone verso un certo tipo di azione o inazione, indicato come la *tendenza dell'emozione al pensiero-azione* (*the emotion's thought-action tendency*)¹⁶.

Fredrickson e Cohn ritengono che le emozioni negative abbiano priorità nel comportamento normale e canalizzino le persone verso i tipi di azione che in passato hanno contribuito alla sopravvivenza e al vigore degli individui¹⁷.

Le tendenze emotive negative al pensiero-azione restringono la gamma di pensieri e azioni di un individuo, inclinandolo a mettere un qualcosa a fuoco. La rabbia crea la preparazione all'attacco, il disgusto all'espellere. La paura porta l'attenzione alle minacce e allo sfuggire delle occasioni, implica una preparazione fisiologica per fuggire o irrigidirsi, e comporta le espressioni facciali di segnalazione propria dello stato¹⁸.

In sintesi, le emozioni negative si sarebbero evolute in *risposte a tipi di minacce evolutivamente rilevanti*. I due autori, dall'altra parte, affermano:

of Emotions, Second Edition, The Guilford Press, New York 2000, pp. 417–35; A. M. ISEN, *Some Perspectives on Positive Affect and Self-Regulation*, «Psychol. Inq.» 11/3 (2000), pp. 184–87; A. M. ISEN, *An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues with Practical Implications*, «J. Consum. Psychol.» 11/2 (2001), pp. 75–85; A. M. ISEN, *Missing in Action in the AIM: Positive Affect's Facilitation of Cognitive Flexibility, Innovation, and Problem Solving*, «Psychol. Inq.» 13/1 (2002), pp. 57–65; A. EREZ – A. M. ISEN, *The Influence of Positive Affect on the Components of Expectancy Motivation*, «J. Appl. Psychol.» 87/6 (2002), pp. 1055–67; A. M. ISEN, *A Role for Neuropsychology in Understanding the Facilitating Influence of Positive Affect on Social Behavior and Cognitive Processes*, in S. J. LOPEZ – C. R. SNYDER (a cura di), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford, New York 2011, pp. 503–18; A. M. ISEN – A. EREZ, *Some Measurement Issues in the Study of Affect*, in A. ONG – M. H. M. VAN DULMEN (a cura di), *The Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*, Oxford University Press, New York 2007, pp. 250–65; L. F. BARRETT – M. LEWIS – J. M. HAVILAND-JONES, *Handbook of Emotions*, Guilford Press, New York 2016.

¹⁶ FREDRICKSON – COHN, *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, cit., pp. 105–6.

¹⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 106.

¹⁸ *Ibid.*

Le emozioni positive, in genere, non appaiono in situazioni di pericolo. Piuttosto, indicano che un bisogno biologico è stato soddisfatto, che si sta avvicinando a un obiettivo o che qualche aspetto dell'ambiente è piacevole o gradevole. In queste situazioni, non c'è un'azione singola che sia fondamentale per la sopravvivenza. Invece di restringere le persone fino ad arrivare a un tipo di risposta, le emozioni positive causano l'ampliamento delle loro prospettive¹⁹.

I due autori ritengono che le antiche teorie sulle emozioni fossero limitate perché spesso inserivano il tema delle emozioni positive come un'appendice al contenuto principale, centrato sulla descrizione delle emozioni negative²⁰. Invece, la loro tesi centrale, per quanto riguarda l'aspetto *broaden* della teoria, asserisce che le persone che provano emozioni positive possono giungere a pensieri e azioni nuovi, creativi o sfidanti. Grazie a ciò, queste persone possono guardare al di là del momento attuale, provvedendo il futuro. Possono anche guardare oltre se stesse e pensare a quello che hanno da offrire agli altri.

La gioia, per esempio, non porta ad alcun tipo di risposta specifica, ma infonde energia e porta l'individuo a un gioco esplorativo. L'interesse amplia l'attenzione delle persone oltre il momento immediato e permette loro di applicare la loro energia nell'apprendimento di un oggetto complesso, sia esso un testo accademico o le sfumature di un paesaggio. L'amore porta la gente a esplorare, ad assaporare o a giocare con la persona amata. Nessuna di queste attività esaudisce un'immediata necessità biologica o rimedia una qualche minaccia immediata²¹.

Secondo gli stessi autori, diversi studi hanno esaminato "l'attenzione allargata" (*broadened attention*) inducendo i partecipanti a provare delle emozioni positive, negative o neutrali. Essi hanno rivelato che: quando è stato chiesto ai partecipanti cosa avrebbero voluto fare se non fossero in laboratorio, quelli che avevano vissuto le emozioni positive (come la gioia o la serenità) hanno offerto delle liste con più attività e con attività più svariate; quando è stato chiesto ai partecipanti di risolvere dei problemi, quelli che avevano vissuto le emozioni positive hanno avuto migliore performance, rispetto ai loro pari, in compiti che richiedevano intuizione (*insight*) o creatività e anche in compiti intellettuali impegnativi che richiedevano ricettività alla modifica delle informazioni; quando problemi di categorizzazione sono stati proposti, quelli che avevano vissuto le

¹⁹ *Ibid.*

²⁰ Cfr. *Ibid.*, p. 109.

²¹ *Ibid.*, p. 107.

emozioni positive hanno formato delle categorie più ampie e più inclusive, rivolgendosi non solo al prototipo, ma anche alle più insolite proprietà degli elementi. I ricercatori hanno trovato inoltre che le emozioni positive inducono un senso allargato di sé. I partecipanti assegnati in modo casuale a ricevere esperienze emotive positive erano più consapevoli delle cose che avrebbero potuto fare sia per i loro amici che per gli altri partecipanti²². Su una scala sociale più ampia, le emozioni positive hanno fatto con che i partecipanti presentassero meno pregiudizi razziali nella loro percezione facciale e, al tempo stesso, fossero meno portati a percepire gli indicatori fisici delle differenze razziali²³.

Tutto questo suggerisce, secondo Fredrickson e Cohn, che la presenza di emozioni positive è accompagnata da una maggiore e più ampia attenzione, che incorpora nuove attività e prospettive. I due autori controbattono le conclusioni della ricerca che ha, invece, trovato degli effetti negativi nella presenza delle emozioni positive. Secondo essa, i partecipanti hanno mostrato una ridotta attenzione ai dettagli e una tendenza verso l'utilizzo di euristiche e stereotipi. Per Fredrickson e Cohn, tali tratti possano essere visti come un approccio "*big-picture*" alla risoluzione di problemi. Essi concludono che le emozioni positive possono avere sia effetti positivi, sia effetti negativi a seconda del problema in esame²⁴.

La seconda parte della teoria riguarda *l'effetto di costruzione* delle emozioni positive. Si sa che queste ultime sono transitorie e facilmente interrotte da eventi negativi. Tuttavia, come Fredrickson e Cohn asseriscono, i repertori ampliati di pensiero e azione portano le persone all'apprendimento, a fare amicizie e a sviluppare delle risorse psicologiche che si rivelano preziose nel corso del tempo²⁵. Il nocciolo dell'argomentazione consiste nel fatto che le risorse sopravvivono alle emozioni positive che hanno contribuito alle loro genesi. Tali risorse rimangono disponibili anche in situazioni neutre o minacciose, quando le emozioni positive sono ormai scomparse. La ricerca sperimentale corrobora i vantaggi appena segnalati. Per esempio, la ricerca correlazionale con gruppi di esseri umani e non umani suggerisce che le emozioni positive giocano un ruolo cruciale nello sviluppo. È abbastanza noto in ambito psicologico che i bambini che hanno un

²² Cfr. *Ibid.*, pp. 106–7; FREDRICKSON – BRANIGAN C., *Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires.*, cit., pp. 313–32; A. BOLTE – T. GOSCHKE – J. KUHL, *Emotion and Intuition Effects of Positive and Negative Mood on Implicit Judgments of Semantic Coherence*, «Psychol. Sci.» 14/5 (2003), pp. 416–21; G. ROWE – J. B. HIRSH – A. K. ANDERSON, *Positive Affect Increases the Breadth of Attentional Selection*, «Proc. Natl. Acad. Sci.» 104/1 (2007), pp. 383–88.

²³ Cfr. K. J. JOHNSON – B. L. FREDRICKSON, *We All Look the Same to Me*, «Psychol. Sci.» 16/11 (2005), pp. 875–81.

²⁴ Cfr. FREDRICKSON – COHN, *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, cit., pp. 106–7.

²⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 107–8.

modo sicuro di attaccamento – quelli che sperimentano un amore genitoriale consistente – sono più persistenti, flessibili e pieni di risorse per sistemare i problemi rispetto ai loro pari. S’impegnano di più nell’esplorazione indipendente di nuovi luoghi e, di conseguenza, sviluppano migliori mappe cognitive di tali spazi. Le risorse intellettuali associate all’attaccamento sicuro rimangono presenti anche in età adulta. Adulti saldamente attaccati sono più curiosi e aperti alle informazioni rispetto ai loro pari che non hanno avuto un attaccamento sicuro²⁶.

Le emozioni positive aiutano anche nel recupero dallo stress cronico. Le situazioni negative prolungate, come un lutto o la mancanza di lavoro, evocano emozioni negative, ma tali difficoltà non possono essere risolte con il tipo di azione – immediata e circoscritta – che le emozioni negative incoraggiano. Fredrickson e Cohn sostengono le loro affermazioni menzionando i seguenti risultati²⁷:

1. Esperimenti con bambini – dalla scuola materna alla scuola superiore – rafforzano l’affermazione secondo la quale le emozioni positive costruiscono delle risorse intellettuali, dimostrando che gli stati positivi indotti, in confronto agli stati neutrali e negativi, producono un apprendimento più veloce e il miglioramento delle prestazioni intellettuali;

2. Studi di correlazione con gruppi di mammiferi – umani e non umani – suggeriscono che il gioco sociale crea relazioni sociali durature;

3. Le emozioni positive – sperimentate nel corso di un mese – prevedono se una nuova conoscenza diventerà un amico;

4. Le relazioni sociali di sostegno reciproco prevedono la longevità dell’individuo e, nei momenti di bisogno, possono influenzare la sopravvivenza;

5. Le persone che hanno sperimentato un certo livello di emozioni positive durante il lutto, accanto alle loro emozioni negative, hanno mostrato un maggiore benessere psicologico un anno più tardi e ancora dopo. In una valutazione longitudinale delle emozioni positive e della salute mentale di studenti universitari prima e dopo gli attacchi terroristici dell’11 settembre, Fredrickson, Tugade, Waugh e Larkin hanno trovato che i tratti di resilienza pre-crisi hanno predetto la crescita psicologica e un rischio di depressione ridotto. Questa differenza però è stata interamente mediata da esperienze di emozioni positive. Secondo i ricercatori, le persone resilienti “se la sono cavata meglio” e questo perché avevano più probabilità, rispetto ai loro pari non resilienti, di aver vissuto delle emozioni positive. Loro sottolineano che le persone resilienti non erano prive di emozioni negative – sentivano la paura e il dolore proprio come gli altri – ma trovavano delle

²⁶ Cfr. J. BOWLBY – M. AINSWORTH, *An Ethological Approach to Personality Development*, «Am. Psychol.» 46/4 (1991), pp. 331–41; I. BRETHERTON, *The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*, «Dev. Psychol.» 28/5 (1992), pp. 759–75.

²⁷ Cfr. FREDRICKSON – COHN, *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, cit., pp. 107–8.

opportunità occasionali di sentire emozioni positive e sembravano trovare sollievo da alcuni effetti negativi di una prolungata mentalità ristretta (*prolonged narrowed mindset*). Gli autori ritengono che questo avviene perché le emozioni positive sono associate alla possibilità di adottare una prospettiva a lungo termine e di sviluppare piani e obiettivi per il futuro²⁸.

Perché la *broaden-and-build theory* è significativa per la ricerca teorica delle emozioni? Fredrickson e Cohn affermano che essa offre attualmente il quadro più completo per la comprensione e la predittività degli effetti delle emozioni positive: la teoria va oltre le associazioni statistiche fra le emozioni positive e i buoni risultati. Essa spiega sia *i meccanismi immediati delle emozioni positive*, sia *la creazione di risorse o risultati a lungo termine*²⁹.

Questa teoria fornisce un importante complemento per la ricerca dei benefici delle emozioni positive, offrendo un meccanismo attraverso il quale le emozioni positive possono aiutare le persone a sviluppare le risorse, e non solo associando statisticamente le emozioni positive ai buoni risultati. Comprendere gli effetti dell'emozioni positive ("ampliare e costruire") è particolarmente utile per gli psicologi positivi, che spesso esaminano la crescita personale e l'eccellenza nella vita delle persone. Ci sono prove che indicano che le emozioni positive sono alla base di alcune abilità benefiche, come la resilienza e la resistenza al razzismo implicito. Alti livelli di emozioni positive rispetto alle emozioni negative sono anche implicati nelle relazioni di successo a lungo termine, sia nel rapporto romantico o nel *business*. Così, la

²⁸ Cfr. *Ibid.*, p. 108; B. L. FREDRICKSON – M. M. TUGADE – C. E. WAUGH – G. R. LARKIN, *What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 84/2 (2003), pp. 365–76.

²⁹ Cfr. J. REEVE, *Understanding Motivation and Emotion*, Wiley, Hoboken, NJ 2008; KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 86–105. Per approfondire il reale contributo della teoria Fredrickson e colleghi alla psicologia, serve comprenderla in rapporto con le anteriori teorie contemporanee. Esse tendenzialmente si dividono fra quelle che presentano un approccio fondato su variabili biologiche e quelle che si fondano su variabili cognitive e socioculturali. Sono da prendere in considerazione tra le altre: la teoria di James-Lange (James, 1884, 1890, 1894, Lange, 1885); la critica di Cannon (Cannon, 1927, 1929); la teoria della valutazione (Arnold, 1960, 1970); la teoria dell'attivazione neuronale (Tomkins, 1970); la teoria delle variabili cognitive dell'emozione (Frijda, 1986, Lazarus, 1991, Weiner, 1986); i circuiti specifici neurali (Gray, 1994) e le dieci emozioni fondamentali secondo la teoria delle emozioni differenziali (Izard, 1989, 1991, 1992). Kristjánsson ammette in linea di massima la sua originalità, al tempo stesso, critica la sua mancanza di accuratezza concettuale al non distinguere, ad esempio, fra le emozioni puntuali e gli stati animici. Si rimanda all'opera di Reeve.

ricerca sulla crescita e sul funzionamento positivo può beneficiarsi dalla ricerca sulle emozioni positive come da un antecedente ad altri costrutti desiderabili³⁰.

Infatti, nel 2005, Lyubomirsky, King e Diener hanno pubblicato una recensione di oltre 200 studi in cui le persone che erano più felici avevano relazioni più soddisfacenti, una migliore capacità di *coping*, maggiore successo sul posto di lavoro e addirittura migliori salute fisica e longevità. In altre parole, gli studi mettono in evidenza che le persone felici hanno successo in più domini della vita (tra cui il matrimonio, l'amicizia, il reddito, il rendimento lavorativo, ecc.). Ma perché la felicità è legata ai risultati di successo? Gli autori avanzano un modello concettuale secondo il quale il legame di felicità-successo esiste non solo perché il successo rende felici le persone, ma anche perché l'affetto positivo genera il successo. I risultati rivelano che la felicità è associata a, precede e accompagna numerosi risultati di successo. Inoltre, le prove suggeriscono che l'affetto positivo - segno distintivo del benessere - *potrebbe essere la causa* di molte caratteristiche, risorse e successi desiderabili correlati alla felicità³¹.

Come affermano Fredrickson e Cohn, molto lavoro resta da fare per rendere la teoria più robusta e specifica. In particolare, i ricercatori non hanno enumerato tutti i domini in cui le emozioni positive possono ampliare la veduta di un individuo, e la natura dell'effetto *broaden* è ancora indeterminata per domini specifici. Dall'altra parte, Kristjánsson richiede che la ricerca non si limiti alla

³⁰ FREDRICKSON – COHN, *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, cit., p. 109.

³¹ Il corpo finale della letteratura è composto da 225 documenti, dei quali 11 erano inediti o dissertazioni. Da questi 225 documenti, sono stati esaminati 293 campioni, comprendenti oltre 275.000 partecipanti. Sono state calcolate 313 dimensioni di effetti indipendenti. Gli studi rilevanti sono stati descritti e le loro dimensioni di effetto combinate meta-analiticamente. Tre tipi di studi (*prove-cross-section*, longitudinale e sperimentale) sono stati impiegati per testare il loro modello. Nel loro quadro teorico, l'esperienza delle emozioni positive conduce ai risultati comportamentali esaminati e la "felicità" descrive le persone che provano delle emozioni positive come la gioia, l'interesse e l'orgoglio, durante una grande percentuale del loro tempo, e esperiscono, in modo poco frequente (sebbene esse non siano assenti), le emozioni negative come la tristezza, l'ansia e la rabbia (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). Gli autori riconoscono che molte definizioni di "felicità" siano usate nella letteratura (dalla soddisfazione esistenziale o dall'apprezzamento della vita ai sentimenti momentanei di piacere) ma in questo studio loro definiscono la felicità sbrigativamente come "la frequente esperienza di emozioni positive". Argomentano che, sebbene delle definizioni di felicità più inclusive siano state offerte da altri (ad es. Veenhoven, 1984), loro preferiscono limitare la definizione all'esperienza di affetti positivi frequenti perché tale definizione comprende quanto emerso dagli studi che loro hanno esaminato. Cfr. S. LYUBOMIRSKY – L. KING – E. DIENER, *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*, «Psychol. Bull.» 131/6 (2005), pp. 803–55.

metodologia dell'autosegnalazione e presenti una maggiore accuratezza concettuale in grado di distinguere fra: reazioni emotive specifiche e stati emozionali duraturi (umore). Nella teoria, si parla dell'effetto dell'affetto positivo e dell'effetto delle emozioni positive come se fossero la stessa cosa e non lo sono³². Si noti inoltre che, sebbene di recente sia cresciuta all'interno della psicologia positiva la consapevolezza sui possibili benefici delle emozioni negative per una vita ben vissuta, qui essa è mancante. Nonostante questi limiti, la teoria resta interessante ed è rilevante nel contesto del presente studio, poiché essa è alle fondamenta di molti degli interventi della psicologia positiva e Seligman collega le sue due teorie della felicità alla teoria sviluppata dalla Fredrickson e colleghi³³.

2. Character Strengths

Negli ultimi anni, gli psicologi positivi guidati da Peterson hanno riabilitato il tema del buon carattere e delle virtù come un importante argomento di studio in ambito psicologico. Essi si sono chiesti in che consiste il buon carattere e com'è possibile valutarlo. Nansook Park attesta che vi è stato di recente uno sforzo deliberato per rispondere a tali domande scientificamente. In realtà, come sostiene Park, in ogni luogo e lungo tutta la storia, il buon carattere è stato di interesse per studiosi, educatori, genitori, politici e tante altre persone. Sebbene le definizioni possano variare tra le epoche e le culture, l'accento sull'importanza del carattere e delle virtù per il benessere personale e sociale è stato una costante³⁴.

Nonostante la sua importanza secolare, osserva Seligman, "il carattere, buono o cattivo, non rivestì alcun ruolo nella nascente psicologia americana del comportamentismo, e il relativo concetto di natura umana divenne tabù, dal momento che esisteva solo l'educazione (*nurture*)"³⁵. Segnala inoltre che una sola branca della psicologia scientifica, lo studio della personalità, mantenne viva nel corso del ventesimo secolo la fiamma del carattere e il concetto di natura umana.

³² Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 100–102. Kristjánsson propone che il termine "affetto positivo" sia meglio inteso come un termine ombrello per "umore positivo" ed "emozione positiva".

³³ Cfr. FREDRICKSON – COHN, *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, cit., pp. 109–10; B. L. FREDRICKSON – M. A. COHN, *Positive Emotions*, in S. J. LOPEZ – C. R. SNYDER (a cura di), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York 2011, pp. 13–24. Per approfondire l'argomento, si rimanda al capitolo che Cohn e Fredrickson hanno redatto nell'ultimo libro menzionato. J. A. Mercado precisa che Fredrickson ha rinnovato la sua proposta sulle emozioni positive nell'opera del 2013, *Love 2.0* (osservazione fatta a Roma, il 7/12/2017).

³⁴ Cfr. N. PARK, *Character Strengths (VIA)*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 135–36.

³⁵ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 158.

Lo fece, tuttavia, in maniera smorzata, sotto le vesti del concetto di personalità, un termine più neutro.

Allport, padre della moderna teoria della personalità, iniziò la sua carriera come assistente sociale riproponendosi l'obiettivo di "promuovere il carattere e la virtù". Questi vocaboli gli suonavano, tuttavia, fastidiosamente moralistici e vittoriani, e avvertiva la necessità di adottare un termine più moderno, scientifico e scevro di giudizi di valore. "Personalità" suonava perfettamente neutro e scientifico. Per Allport e allievi, la scienza dovrebbe limitarsi a descrivere l'esistente e non prescrivere ciò che dovrebbe essere. Personalità è vocabolo descrittivo, mentre carattere è prescrittivo. Fu così che i concetti carichi di valenze morali di "carattere" e "virtù" entrarono in psicologia sotto le spoglie del concetto di "personalità", più "debole" e meno moralistico. Ma il fenomeno "carattere" non scomparì certo solo perché ideologicamente in disaccordo con l'egualitarismo americano. Benché la psicologia del ventesimo secolo abbia cercato di bandire il "carattere" da tutte le sue teorie – vedi la "personalità" di Allport, i conflitti inconsci di Freud, il salto oltre la libertà di Skinner, gli istinti postulati dagli etologi –, ciò non ebbe alcun effetto sulle idee dell'uomo comune circa l'azione umana. Il carattere, buono o cattivo, rimase un concetto saldamente radicato nelle nostre leggi e politiche, nel modo in cui allevavamo i figli, pensavamo e parlavamo del perché gli uomini agiscono in un determinato modo³⁶.

Seligman ritiene che una scienza che non usi il carattere come concetto basilare (o che in alternativa sappia sbarazzarsi in modo convincente del carattere e del libero arbitrio) non sarà mai accettata come *descrizione attendibile dell'azione umana*. Argomenta inoltre che le ragioni per cui il concetto di carattere venne abbandonato sono sostanzialmente tre: considerare che il carattere in quanto fenomeno derivi totalmente dall'esperienza; comprendere che la scienza non debba essere prescrittiva, ma esclusivamente descrittiva; giudicare il carattere come un concetto carico di valori, legato al protestantesimo vittoriano. Tuttavia, l'autore ritiene che ormai tali obiezioni non reggano più e, di conseguenza, *i tempi siano maturi per riportare in auge il carattere come concetto centrale per lo studio scientifico del comportamento umano*³⁷.

La prima obiezione è crollata con il crollo dell'ambientalismo. La tesi, secondo la quale tutto ciò che siamo deriva soltanto dall'esperienza, è stata lo slogan e il dogma centrale del comportamentismo negli ultimi ottant'anni.

³⁶ *Ibid.*, pp. 158–59.

³⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 159–60.

Esso cominciò a sgretolarsi quando Noam Chomsky convinse gli studiosi del linguaggio che la nostra capacità di comprendere e pronunciare frasi mai dette prima (come: “C’è un ornitorinco color lavanda accovacciato in groppa al bebè”) richiede un preesistente modulo cerebrale per il linguaggio, in aggiunta alla mera esperienza. Lo sgretolamento proseguì quando i teorici dall’apprendimento scoprirono che animali ed esseri umani sono predisposti, dalla selezione naturale, ad apprendere prontamente alcune relazioni (come fobie e avversioni di gusto) e totalmente impreparati ad apprenderne altre (come il collegamento tra immagini floreali e scosse elettriche)³⁸.

Seligman enfatizza però che è l’ereditarietà della personalità (carattere) l’elemento che sferra l’ultimo e decisivo colpo alla prima obiezione. Egli sostiene che ormai, in ambito psicologico, s’inferisce che, da qualunque cosa provenga, il carattere non deriva comunque solo dall’ambiente e addirittura forse neanche da questo. Fondamentali per la inferenza sono state le ricerche condotte su gemelli monozigoti e dizigoti³⁹.

La seconda obiezione consiste nell’affermare che il carattere è un termine che implica un giudizio di valore, mentre la scienza deve essere moralmente neutrale. Anche Seligman ritiene che la scienza debba essere descrittiva e non prescrittiva. Egli afferma che non è compito della psicologia dire che gli individui debbano essere ottimisti, spirituali, cordiali o di buon carattere, ma ritiene che sia un suo compito individuare tali tratti e le loro conseguenze.

(...) suo compito è semmai descrivere le conseguenze di questi tratti caratteriali (per esempio, il fatto che essere ottimisti ha come conseguenza minor depressione e maggior salute fisica e successo, a prezzo forse di un minor realismo). Ciò che farete di questa informazione dipende dai vostri valori e obiettivi⁴⁰.

L’ultima obiezione è che il carattere sarebbe un concetto irrimediabilmente fuori moda, calvinista, bacchettone e vittoriano, con poche applicazioni alla tolleranza e diversità del presente ventunesimo secolo. L’autore argomenta che un simile provincialismo è di serio impedimento allo studio delle potenzialità e virtù.

³⁸ *Ibid.*, p. 160.

³⁹ Cfr. *Ibid.*; A. TELLEGEN – D. T. LYKKEN – T. J. BOUCHARD – K. J. WILCOX – N. L. SEGAL – S. RICH, *Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 54/6 (1988), pp. 1031–39; T. J. BOUCHARD – M. MCGUE, *Genetic and Rearing Environmental Influences on Adult Personality: an Analysis of Adopted Twins Reared Apart*, «J. Pers.» 58/1 (1990), pp. 263–92. Si veda il prossimo capitolo, p. 268, n. 25.

⁴⁰ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 160. Il tema della descrizione e della prescrizione è trattato nel primo capitolo e nel quinto capitolo.

Considera che, certamente, sarebbe possibile studiare solo le virtù tenute in gran conto dagli americani protestanti dell'Ottocento o dagli odierni docenti universitari, bianchi, maschi e di mezz'età. Ma, dopo alcuni anni di ricerca, conclude che è non solo possibile, come anche molto più proficuo, partire dalle potenzialità e virtù "onnipresenti", tenute in gran conto da tutte le principali culture⁴¹.

In questa nostra epoca di postmodernismo e relativismo etico, è divenuto luogo comune dare per scontato che le virtù non siano che convenzioni sociali, soggettive e peculiari all'epoca e al contesto di chi parla. Così, nell'America del ventunesimo secolo sono altamente desiderabili autostima, bella presenza, capacità di farsi valere, autonomia, originalità, ricchezza e competitività. Tommaso d'Aquino, Confucio, Buddha e Aristotele, tuttavia, non avrebbero ritenuto virtuoso neppure uno di questi tratti, anzi: ne avrebbero condannati molti come vizi. Viceversa, castità, capacità di tacere, *grandeur*, risolutezza nel vendicare gli affronti subiti – tutte virtù apprezzate nei tempi andati – oggi ci appaiono strane, aliene, addirittura esecrabili. Per noi è stato quindi motivo di grande stupore scoprire che esistono almeno sei virtù elogiate in tutte le principali tradizioni religiose e culturali⁴².

Secondo Seligman, al fine di riportare in auge il carattere come concetto centrale per lo studio scientifico del comportamento umano, serve, innanzitutto, mostrare che le ragioni per cui il concetto fu abbandonato non convincono più, per solo dopo passare a erigere, su solide basi, una valida classificazione delle sue potenzialità e virtù⁴³. Entrambe iniziative sono state messe all'opera. Lo studio dei punti di forza del carattere in psicologia positiva cominciò nel 1999. Allora un gruppo di studiosi si riunì per creare un elenco provvisorio di forze umane, nella speranza che questa lista potesse servire di base per la formulazione di un quadro più generale di tratti positivi. La loro elaborazione fu presentata in varie conferenze e i suggerimenti fatti dai partecipanti servirono a depurarla. Nel frattempo, Seligman e Peterson prepararono un quadro per la concettualizzazione dei punti di forza⁴⁴. A tale scopo, furono realizzati dei sondaggi critici su diverse tipologie letterarie che affrontano il tema del buon carattere, e furono esaminate le virtù rilevanti riscontrate nella vita quotidiana e nella cultura popolare. Così nacque il progetto VIA (*Values in Action*)⁴⁵.

⁴¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 160–61.

⁴² *Ibid.*, p. 161. Le sei virtù saranno indicate nella nota 46 di questo capitolo, p. 141.

⁴³ *Ibid.*, p. 159.

⁴⁴ Cfr. PARK, *Character Strengths (VIA)*, cit., p. 136.

⁴⁵ Cfr. *Ibid.*

Uno dei primi compiti che Chris (Peterson) assegnò a parecchi di noi fu leggere gli scritti delle principali tradizioni filosofiche e religiose, per catalogare quali ciascuna ritenesse essere virtù, e quindi vedere se alcune ricorressero in tutte o quasi tutte le tradizioni. Volevamo metterci al riparo dall'accusa che le potenzialità e virtù della nostra tassonomia fossero né più né meno provinciali di quelle dei protestanti vittoriani, ma nel nostro caso riflettessero i valori di un gruppo di docenti universitari del ventesimo secolo, maschi, bianchi e di mezz'età. D'altro canto, volevamo evitare l'aporia del cosiddetto veto antropologico ("la tribù che sto studiando non è cordiale, dunque ne consegue che la cordialità non è universalmente apprezzata"). Noi cercavamo non ciò che era universale, ma ciò che era presente in parecchie culture fondamentali. Se nelle varie culture esaminate non avessimo trovato valori onnipresenti, ci saremmo a malincuore limitati a seguire l'esempio del DSM, cioè a classificare le virtù approvate dall'americano medio contemporaneo. Guidati da Katherine Dahlsgaard, leggemmo Aristotele e Platone, Tommaso d'Aquino e Agostino, l'Antico Testamento e il Talmud, Confucio, Buddha, Lao-Tze, il Bushidō (il codice dei samurai), il Corano, Benjamin Franklin e le Upanisad, in tutto circa duecento repertori di virtù. Con nostra grande sorpresa, quasi tutte queste tradizioni disseminate su un lasso di tremila anni e sull'intera faccia della terra, tenevano in massimo conto sei virtù⁴⁶.

Infatti, a partire dal VIA è stato elaborato un manuale che rappresenta il primo tentativo da parte della comunità scientifica statunitense di offrire un quadro di riferimento per quelli che sono i tratti psicologici positivi degli esseri umani. Come è stato spiegato in precedenza, mentre il DSM offre un quadro nosologico che serve ad agevolare la ricerca e il trattamento dei disturbi mentali, *Character Strengths and Virtues* (CSV) intende offrire una sua controparte positiva⁴⁷.

Non possiamo migliorare il carattere dei giovani finché non sappiamo esattamente che cosa sia ciò che intendiamo migliorare. Ciò di cui c'è bisogno è innanzitutto uno schema di classificazione e un criterio di misurazione del carattere. L'idea aveva un illustre precedente. Trent'anni prima, il NIMH che finanziava perlopiù interventi tesi a combattere la malattia mentale, si trovò a dover affrontare un problema analogo. Tra i ricercatori statunitensi e

⁴⁶ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 164–65. Si tratta delle seguenti virtù: saggezza, coraggio, umanità, giustizia, temperanza, trascendenza. Si veda, alla fine di questa pubblicazione, il primo annesso dove viene presentato un quadro sintetico della descrizione di virtù e punti di forza formulata da Seligman e Peterson in CSV.

⁴⁷ Si veda il secondo capitolo, pp. 88-89.

britannici vigeva un caotico disaccordo sull'oggetto del lavoro psicologico e psicoterapeutico. Pazienti diagnosticati come schizofrenici, o come affetti da disturbi ossessivo-compulsivi in Gran Bretagna, per esempio, presentavano sintomi molto diversi dai loro omologhi diagnosticati negli Stati Uniti. Un esempio: nel 1975 partecipai a Londra a un convegno sulla diagnostica con una ventina di esperti psichiatri e psicologi. Durante il convegno venne presentato un caso: fu fatta entrare una donna dall'aspetto confuso e trasandato, afflitta da un tormentoso problema che riguardava il suo rapporto con la toilette, per essere più specifici con la tazza del water. Dopo essere andata al gabinetto, ogni volta la donna si chinava sulla tazza, e prima di tirar l'acqua la esaminava con scrupolosità, alla ricerca di un ipotetico feto. Senza quel controllo, temeva, infatti, di poter inavvertitamente gettar via un bimbo con l'acqua dello scarico. Spesso, prima di decidersi finalmente a tirar l'acqua, la donna esaminava più e più volte gli escrementi. Dopo che la poveretta fu condotta via, ci venne chiesto di esaminare il caso. In quanto professore ospite, mi venne riservato il dubbio privilegio di formulare la diagnosi per primo; focalizzandomi sul suo stato confusionale e sulle sue difficoltà percettive, optai per un caso di schizofrenia. Quando le risatine soffocate si spensero, ebbi il rammarico di scoprire che, focalizzandosi invece sul rituale esaminatorio messo in atto dalla donna, e sul pensiero tormentoso di poter gettar via un bimbo con l'acqua dello scarico, tutti gli altri colleghi avevano etichettato il suo problema come disturbo ossessivo-compulsivo⁴⁸.

Come ricorda Seligman, la mancanza di accordo tra un medico e l'altro riguardo a una diagnosi ha un nome: inattendibilità. E in tale caso, è impossibile fare progressi nella cura e comprensione dei disturbi psichici finché non si riesce ad avere gli stessi criteri diagnostici.

Non potevamo, per esempio, scoprire se la schizofrenia avesse una biochimica diversa dal disturbo ossessivo-compulsivo finché tutti noi medici non rubricavamo gli stessi pazienti nelle stesse categorie. Il NIMH decise allora di creare il DSM-III (...) perché fosse la spina dorsale intorno a cui potessero essere formulate diagnosi attendibili e avviati interventi efficaci. Funzionò, e le diagnosi odierne sono in effetti assai più valide e affidabili. E quando vengono intraprese terapie o interventi preventivi siamo tutti in grado di misurare con considerevole precisione che cosa abbiamo modificato. Senza un sistema di classificazione su cui ci fosse consenso, la psicologia positiva si sarebbe trovata ad affrontare esattamente gli stessi problemi. I boy scout potrebbero sostenere che il loro programma crea più "amicizia", i terapeuti di

⁴⁸ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 162–63.

coppia che il proprio crea maggior “intimità”, i leader delle organizzazioni cristiane che i propri suscitano maggior “amore e bontà”, quelli delle organizzazioni non-violente maggior “empatia”. (...) Come possono sapere se i loro programmi hanno centrato l’obiettivo o sono falliti? Così, con il precedente del DSM-III in mente, Neal e io decidemmo di finanziare la creazione di una tassonomia della “sanità”, che funga da spina dorsale della psicologia positiva⁴⁹.

Infatti, l’utilità più generale del progetto VIA è stata quella di offrire un *vocabolario descrittivo per il discorso psicologicamente informato* sulle qualità di una persona che la rendono degna di lode morale⁵⁰. In precedenza, nessuna teoria consensuale sull’argomento era emersa all’interno della psicologia o anche fuori⁵¹. Il progetto, oltre a identificare e a descrivere i ventiquattro punti di forza del carattere organizzati nell’ambito di sei virtù, ha sviluppato dei metodi per valutare e misurare i punti di forza come differenze individuali. Con tale scopo, Peterson e Seligman hanno ideato e convalidato dei sondaggi per i valori in azione⁵².

Park sostiene che, allo stato attuale, la classificazione non si sia sposata ad alcuna teoria, ovvero essa cerca di specificare delle categorie di tratti morali mutuamente esclusivi ed esaustivi, senza sostenere una finalità o una teoria profonda. Come affermato in precedenza, la classificazione VIA organizza i punti di forza del carattere, in un quadro di riferimento che è emerso da un’ampia revisione letteraria⁵³. Park chiarisce che l’organizzazione gerarchica – i punti di forza sotto le virtù – è uno schema concettuale e non un’ipotesi a essere sottoposta alla prova dei dati. La classificazione è quella che segue: sotto le virtù della saggezza o conoscenza compaiono i punti di forza cognitiva che comportano l’acquisizione e l’uso del sapere; sotto la virtù del coraggio compaiono i punti di forza emotiva che coinvolgono l’esercizio della volontà nel compiere obiettivi di

⁴⁹ *Ibid.*, pp. 163–64. Neal sta per Neal Mayerson, presidente della Manuel D. e Rhoda Mayerson Foundation.

⁵⁰ Cfr. PARK, *Character Strengths (VIA)*, cit., p. 136.

⁵¹ Cfr. *Ibid.*, p. 137.

⁵² Cfr. *Ibid.*, pp. 137–39. Sono stati ideati vari modi per misurare i 24 punti di forza, tra cui: un questionario di autosegnalazione per gli adulti, *Values In Action-Inventory of Strengths (VIA-IS)* e uno per i giovani (*VIA-Youth*); interviste strutturate per identificare ciò che è stato chiamato “signature strengths” o “punti di forza firma”; rapporti che informano se gli individui si dimostrano all’altezza della situazione facendo uso dei punti di forza opportuni (ad esempio, la speranza quando incontra battute d’arresto); una procedura di analisi dei contenuti per valutare i punti di forza del carattere a partire da descrizioni non strutturate di sé e degli altri; strategie per fare un punteggio di tratti positivi a partire da un materiale archiviato (come per esempio i necrologi).

⁵³ Cfr. *Ibid.*, p. 137

fronte a opposizioni, esterne o interne; sotto la virtù dell'umanità compaiono i punti di forza interpersonali che comportano il "prendersi cura e aiutare gli altri"; sotto la virtù della giustizia compaiono i punti di forza che sono alla base di una sana vita comunitaria; sotto la virtù delle temperanza compaiono i punti di forza protettivi contro l'eccesso e sotto la virtù della trascendenza compaiono i punti di forza che creano connessione con l'universo più grande e forniscono significato alla vita⁵⁴. Anche se tali virtù e punti di forza provengono da un ampio studio storico e culturale, dove sono stati riconosciuti come "tratti onnipresenti", gli autori procedono con cautela e affermano che non si tratta di un elenco definitivo, ma di una specie di bozza, ovvero di un lavoro aperto alla critica e alla rettifica⁵⁵.

I dettagli differiscono, ovviamente: il significato che un samurai attribuisce al coraggio è diverso da quello che gli attribuisce Platone, e l'umanità in Confucio non è identica alla *caritas* in Tommaso d'Aquino. Ci sono inoltre molte virtù proprie unicamente a ciascuna di queste tradizioni (come il buon senso per Aristotele, la parsimonia per Benjamin Franklin, la pulizia per i boy scout americani, la vendetta sino alla settima generazione nel codice Klingon), ma la consonanza è reale, e a quelli tra noi di formazione relativista in materia di etica risultò veramente stupefacente. Assumeremo dunque queste sei virtù come le caratteristiche base apprezzate dalle principali tradizioni filosofiche e religiose: nel complesso, esse riassumo il concetto di buon carattere⁵⁶.

È stato in tale modo che la psicologia positiva ha ripreso, nell'ambito oggettuale della psicologia scientifica, uno di quegli argomenti centrali in ambito filosofico classico. Infatti, i filosofi, in particolare gli antichi Greci, avevano già discusso la moralità in termini di virtù, cioè di quei tratti che rendono qualcuno una buona persona. Park, tuttavia, afferma che questa cornice (*framing*):

È cambiata con l'influenza del Cristianesimo. Il comportamento moralmente corretto non è più stato il risultato dalle virtù interiori, ma piuttosto dall'obbedienza ai comandamenti di Dio. L'obiettivo generale della filosofia morale pertanto è cambiato dall'identificare le caratteristiche di una buona persona all'articolare le cose giuste da fare. Come il Cristianesimo è calato in importanza, la ragione umana è stata reintrodotta, ma il *focus* della filosofia morale si è centrato sulle norme del comportamento giusto. Nei decenni più recenti, la filosofia ha riscoperto l'etica delle virtù. L'etica della virtù è l'approccio filosofico contemporaneo ai punti di forza del carattere. Le virtù

⁵⁴ Cfr. *Ibid.*

⁵⁵ Cfr. PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit., pp. 16–28.

⁵⁶ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 165.

caratterizzano le persone e le vite che, in realtà, conducono. La psicologia scientifica non è in grado di prescrivere la vita moralmente buona, ma è ben attrezzata per descrivere *il che, il come e il perché* del buon carattere⁵⁷.

L'asserzione di Parkson può essere ridimensionata in funzione di ciò che è stato sviluppato nel primo capitolo di questo studio. Sebbene l'obiettivo generale della filosofia morale sia, infatti, passato dall'identificare le caratteristiche di una buona persona allo stabilire le cose giuste da fare, un tale approccio non è da identificarsi con l'approccio cristiano. La sua affermazione, infatti, desta alcuna perplessità: è imprecisa per quanto riguarda il ruolo del Cristianesimo e il suo rapporto con l'etica delle virtù⁵⁸. Si sa che Hadot s'interroga sul perché della trasformazione della filosofia da un "modo di vivere" a un mero "discorso" sistematico e teorico (oppure critico) senza rapporto diretto con la vita del filosofo. Il filosofo francese attribuisce la ragione di ciò, innanzitutto, a una ragione storica: lo sviluppo del Cristianesimo, il quale avrebbe teorizzato la filosofia nel momento in cui la concepì come serva della teologia. Il presente studio non condivide questa sua tesi anche se non la discute sistematicamente. Tuttavia, qui si fa presente che Tommaso d'Aquino ha ricevuto la *razionalità pratica aristotelica* nel suo pensiero e l'ha sviluppata, concedendo ampio spazio alla trattazione del carattere, delle virtù, della buona volontà e, di conseguenza, allo "stile di vita".

L'affermazione secondo la quale il Cristianesimo abbia rinunciato a capire la moralità in termini di carattere e virtù per capirlo invece come legalità e obbedienza alla legge di Dio non regge, alla luce degli studi di Pinckaers, Abbà, Rodríguez Luño e altri autori. Anche loro ritengono che storicamente si può osservare una profonda trasformazione subita dalla teologia morale e dall'etica: da un'impostazione centrata sulla felicità e sulla virtù a una impostazione centrata sull'obbligo, sulla norma, sulla legge e sul dovere. Tuttavia, essi argomentano che la prima impostazione sia piuttosto tipica di quasi tutta la tradizione classica fino a Tommaso d'Aquino – sacerdote domenicano e uno dei principali pilastri teologici e filosofici del pensiero cattolico – mentre la seconda sia invece tipica di quasi tutta la riflessione morale moderna⁵⁹. Allora quello che si può concludere è alquanto

⁵⁷ PARK, *Character Strengths (VIA)*, cit., p. 136.

⁵⁸ Tutto il primo capitolo mette in evidenza come la riduzione dell'etica alla legge sia qualcosa che non appartiene al pensiero classico. Questa identità fra etica e legge finisce per stravolgere ciò che vuole salvare: la prospettiva della morale. Il contrasto fra l'approccio classico e il progetto moderno è presente lungo tutto il capitolo. In particolare, si rinvia ai paragrafi tre e quattro dove le diverse figure di etiche sono state sviluppate sulla scia di Abbà.

⁵⁹ Cfr. P. HADOT, *Che cos'è la filosofia antica?*, Einaudi, Torino 1998, pp. 242–47; G. SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, Vita e pensiero, Milano 2002, pp. 3–13. S. PINCKAERS, *Le fonti della morale cristiana: metodo, contenuto, storia*, Ares, Milano 1992.

diverso dalla precedente affermazione di Park. Da quanto sostenuto, emerge che così come una buona parte della filosofia morale, anche la psicologia positiva contemporanea riconosce l'importanza vitale di studiare il buon carattere e le virtù e se ne occupa, chiedendosi in che consista ed escogitando i mezzi per valutarlo.

Passando ad un altro punto, vale la pena menzionare che, sebbene inizialmente Seligman abbia presentato le virtù come dei tratti culturalmente e storicamente “onnipresenti”, Park avanza un'altra ipotesi:

Le virtù possono essere universali, forse fondate sulla biologia, attraverso un processo evolutivo che ha selezionato tali predisposizioni verso l'eccellenza morale come mezzi per risolvere i compiti importanti, necessari alla sopravvivenza della specie. Queste sei virtù sono state considerate buone e apprezzabili per la stragrande maggioranza delle culture nel corso della storia. Secondo ciò che è stato osservato, questi tratti personali portano a un aumento della felicità quando vengono messi in pratica⁶⁰.

Peterson e Seligman non credono che ci sia una gerarchia per le sei virtù, nessuna sarebbe più fondamentale o anticipatrice nei confronti delle altre. Il carattere è definito come l'insieme di caratteristiche positive che sono emerse – tra le culture e lungo il corso della storia – come risorse importanti per la vita buona. Il progetto, infatti, si accosta al buon carattere come a una famiglia di tratti largamente desiderati, ciascuno dei quali esiste in gradi e si manifesta in un intervallo di pensieri, sentimenti e comportamenti. Park, Peterson e Seligman coincidono nell'affermare che essere una persona virtuosa significa mostrare, tramite atti di volontà, tutte o almeno la maggior parte delle sei virtù elencate in precedenza. Gli autori anche sostengono che il buon carattere è: soggetto a numerose influenze, prossimali e distali; malleabile e misurabile. In breve, esso è costituito dai diversi punti di forza che le persone possiedono in misura diversa⁶¹.

I punti di forza del carattere sono stati considerati secondo le loro funzioni: emotive, cognitive e relazionali. I punti di forza sono gli ingredienti psicologici (processi o meccanismi) che definiscono le virtù. Sono itinerari distinguibili per manifestare ogni virtù, ovvero sono un riconoscimento dei tratti di personalità ritenuti moralmente validi. Non tutti lo sono. Introversione ed estroversione, per esempio, sono tratti senza peso morale. Gentilezza e lavoro di squadra, al contrario, sono moralmente rilevanti, essendo questo il motivo per cui sono stati considerati dei punti di forza del carattere⁶². Quali sono stati i criteri utilizzati per riconoscere una forza? Sono quelli che seguono:

⁶⁰ PARK, *Character Strengths (VIA)*, cit., p. 135.

⁶¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 135–41; PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit., pp. 16–28.

⁶² Cfr. PARK, *Character Strengths (VIA)*, cit., p. 135.

1. È appagante: una forza contribuisce a svariate realizzazioni che costituiscono la vita buona sia per chi la usa, sia per gli altri. Anche se le forze e le virtù determinano come una persona può far fronte alle avversità, lo sguardo si concentra su come si realizza la persona.

2. È intrinsecamente valida: anche se le forze possono produrre, e veramente producono, buone conseguenze, ogni forza ha il proprio valore morale, anche nell'assenza di conseguenze.

3. Non è rivalità: la manifestazione di una forza da parte di una persona non riduce le capacità delle altre.

4. Non è il contrario di una caratteristica desiderabile: se è possibile pensare un opposto alla "virtù" in termini "virtuosi", può darsi che essa non sia una virtù.

5. È uno schema abituale: una forza ha bisogno di essere manifestata nel comportamento di una persona (pensieri, azioni, sentimenti) in modo tale che possa essere vista permanentemente (stabilità spazio-temporale).

6. Non è una combinazione di altri punti di forza del carattere: la forza è diversa da altre caratteristiche positive ed essa non può venire scomposta, è originaria e indivisibile.

7. È personificata: una forza di carattere s'incarna in paragoni consensuali, nella fantasia popolare, in canzone e storie, in personaggi resi famosi, ecc.

8. È osservabile in bambini prodigi: anche se questo criterio non può essere applicato a tutti i punti di forza, è un criterio aggiuntivo aperto all'esistenza di prodigi rispetto ai punti di forza del carattere.

9. È assente in alcuni individui: si osserva l'esistenza di persone che evidenziano in modo selettivo l'assenza totale della stessa.

10. Come suggerito da Erikson (nella discussione sulle fasi psicosociali e le virtù che derivano dalle loro risoluzioni soddisfacenti) la società stabilisce norme, istituzioni e rituali per la coltivazione dei punti di forza e delle virtù, al fine di sostenerne la pratica.

A questo punto della trattazione è opportuno conoscere alcuni dei risultati della ricerca sulle virtù e punti di forza che Park menziona⁶³:

1. Uno studio con partecipanti adulti provenienti da 54 nazioni e dai 50 stati degli Stati Uniti ha trovato una sorprendente convergenza nella relativa prevalenza dei 24 diversi punti di forza VIA. In quasi tutte le nazioni di tutti i continenti, i punti di forza più comunemente avallati sono stati: la gentilezza, l'equità, l'autenticità, la gratitudine e l'apertura mentale; i punti di forza meno inclusi sono stati: la prudenza, la modestia e l'autoregolazione.

2. I correlati demografici dei punti di forza VIA all'interno del campione degli Stati Uniti sono modesti ma rilevanti. Le donne hanno un punteggio più alto

⁶³ Cfr. *Ibid.*, pp. 139–41.

rispetto agli uomini per i punti di forza interpersonali, la gratitudine, la gentilezza e l'amore. Gli anziani di solito hanno un punteggio superiore a quello dei più giovani sui punti di forza della temperanza. Gli intervistati che hanno avuto più scolarizzazione presentano più amore per l'apprendimento di quelli con meno istruzione. Coloro che sono sposati sono più indulgenti rispetto a coloro che non sono sposati. Afroamericani e americani di origine asiatica di solito sono più religiosi che gli americani di origine europea. Ci sono differenze e similitudini nei punti di forza quando essi vengono osservati attraverso le diverse fasi di sviluppo. In contrasto con gli adulti, i punti di forza più comuni tra i giovani sono: la gratitudine, l'umorismo e l'amore; le forze minori sono: la prudenza, il perdono, la religiosità e l'autoregolazione. La speranza, il lavoro di squadra e l'entusiasmo sono relativamente più comuni tra i giovani che tra gli adulti, mentre l'autenticità, l'apprezzamento della bellezza, la leadership e l'apertura mentale sono stati relativamente più comuni tra gli adulti che tra i giovani. Questi risultati, osserva Park, sono coerenti con ciò che è noto circa lo sviluppo psicosociale.

3. Tra gli adulti, i punti di forza che mostrano una relazione robusta con il benessere psicologico sono: l'amore, la gratitudine, la speranza, la curiosità e l'entusiasmo. Tra i giovani, i predittori più robusti del benessere sono: l'amore, la gratitudine, la speranza e l'entusiasmo. Tra i bambini piccoli (3-9 anni), quelli descritti dai loro genitori come amorevoli, entusiasti e dotati di speranza sono stati anche descritti come felici. Così, i punti di forza— amore, speranza e gioia — sono costantemente connessi alla soddisfazione di vita per le persone di tutte le età.

4. L'equilibrio tra i punti di forza del carattere e il suo rapporto con la soddisfazione di vita è stato esaminato. Risulta che le persone i cui punti di forza hanno una minore deviazione standard, cioè i cui punteggi sono meno discrepanti tra di loro e probabilmente più equilibrati, segnalano una maggiore soddisfazione di vita, soprattutto se sono adulti più anziani.

5. In diversi studi retrospettivi, gli effetti degli eventi di vita sui punti di forza del carattere e sulla soddisfazione esistenziale sono stati esaminati, risultando in *patterns* rilevanti. Storie di malattia fisica o di disturbo psicologico sono tutte associate ai bassi livelli globali di forza di carattere e di soddisfazione di vita, ma solo tra coloro che non si sono recuperati. Il recupero dalla malattia fisica è legato a dei punti di forza come: l'elevato coraggio, la gentilezza e l'umorismo. Il disturbo psicologico grave che si è risolto è legato a: un elevato livello di apprezzamento della bellezza e all'amore per l'apprendimento. Inoltre, i livelli più elevati di questi punti di forza sono legati a una maggiore soddisfazione di vita. Questi risultati suggeriscono che, a seguito di eventi di vita negativi, alcuni punti di forza del carattere possono funzionare come un ammortizzatore e aiutano a mantenere o addirittura ad aumentare il benessere nonostante le difficoltà.

6. Tra i bambini in età scolare, il rendimento scolastico dell'anno successivo, è stato previsto da punti di forza, come la perseveranza, l'amore e la gratitudine, al di sopra e al di là dei punteggi QI.

7. L'amore è stato il più forte predittore per le prestazioni militari tra i cadetti di West Point. Gli ufficiali sono stati valutati dai loro comandanti e dai loro pari in uno studio longitudinale di un anno.

8. L'efficacia dell'insegnamento, valutata dalle prestazioni degli studenti nei test standardizzati, è stata longitudinalmente prevista da alcuni tratti del maestro: l'entusiasmo, l'umorismo e l'intelligenza sociale.

9. Tra i bambini, la soddisfazione di vita è legata all'autoregolazione dei loro genitori, anche se essa non è fortemente legata alla soddisfazione dei genitori.

10. Le persone con alto entusiasmo percepiscono il loro lavoro come una vocazione e segnalano una maggiore soddisfazione.

Park ritiene che questi risultati possono rivelare qualcosa sulla natura umana universale e/o il carattere minimamente necessario per una società vitale. L'autore aggiunge che, data l'importanza del carattere per la buona vita psichica, sorgono naturalmente delle questioni su come un buon carattere possa essere coltivato. Egli precisa che questo lavoro è all'inizio, e fino ad oggi, solo alcuni dei punti di forza del carattere sono stati seriamente considerati⁶⁴.

Studi futuri continueranno ad affinare le misure e a utilizzare i risultati empirici al fine di generare una teoria. La nostra attenzione è in aumento per quanto riguarda: la gestione di misure tali come il successo, la salute, la produttività del lavoro e risultati scolastici; le differenze culturali e le somiglianze; il tema dello sviluppo; gli interventi e i processi tramite i quali i punti di forza del carattere danno luogo al comportamento effettivo. Il progetto VIA supporta la premessa della psicologia positiva, secondo la quale, l'attenzione al buon carattere – a ciò che la persona fa bene – fa luce su ciò che rende la vita degna d'essere vissuta⁶⁵.

Come si vede, la psicologia positiva si è interessata non solo degli *stati* positivi intesi come emozioni ma anche delle *caratteristiche* più stabili dell'individuo (virtù e punti di forza del carattere) che portano al *flourishing*. Esse non solo ci rendono capaci di emozioni positive ma anche, a tutti gli effetti, costituiscono le basi che rendono possibile una vita caratterizzata dall'impegno, dal significato, dalle realizzazioni personali e dalle relazioni soddisfacenti con gli altri. Tutti questi elementi sono costitutivi del PERMA, il secondo modello teorico di Seligman per la felicità, tema che verrà affrontato nell'ultimo capitolo⁶⁶.

⁶⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 139.

⁶⁵ *Ibid.*, p. 141.

⁶⁶ Cfr. *Ibid.*, p. 135.

3. Perdono

Il perdono è stato un argomento affrontato dalla filosofia e dalla teologia lungo buona parte della storia. Charlotte vanOyen Witvliet sostiene che esso:

È centrale nel Cristianesimo, detiene importanza nel Giudaismo e nell'Islam, è apprezzato nelle tradizioni Buddista e Indù ed è sposato da molti individui che non s'identificano con una determinata tradizione religiosa o filosofica. Il perdono è anche al centro di sforzi politici e religiosi che hanno la finalità di portare alla guarigione, come ad esempio, la Commissione per la Verità e la Riconciliazione in Sudafrica e il lavoro di Ervin Staub in Ruanda⁶⁷.

All'interno delle comunità religiose, il tema del perdono si ritrova nei rituali, nei sacramenti, nelle preghiere, nei precetti e nei testi sacri e sapienziali⁶⁸. Nell'ambito della psicologia statunitense, i primi psicoterapeuti si sono focalizzati sull'argomento fin dagli anni Ottanta, in buona parte, stimolati da un popolare libro di teologia pratica, scritto dal teologo calvinista Lewis B. Smedes, intitolato *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*⁶⁹. Nelle ultime decadi, si sono moltiplicate le ricerche empiriche sul perdono. Inizialmente, i ricercatori hanno trovato una maggiore intesa su ciò che il perdono non è, piuttosto che su quello che è. Comunque, negli ultimi anni, si è fatta molto più chiarezza sulle definizioni di perdono, sulle misure, sui benefici, sui costi e sugli interventi efficaci⁷⁰. Autori come Everett Worthington, Robert Enright, Loren Toussaint, Fred Luskin, Michael McCullough, Richard Fitzgibbons, Douglas Snyder, Donald Baucom, Kristina Coop Gordon, David Williams, Randy Taran, Nathaniel Wade, William Hoyt, Julia Kidwell, Steven J. Sandage, Susan Wade Brown, Terry Hight, Chris Rachal, Marc Musick e Susan Everson, fra molti altri, svolgono al giorno d'oggi ricerche su questo tema⁷¹.

⁶⁷ C. VAN OYEN WITVLIET, *Forgiveness*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 404.

⁶⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 403–10.

⁶⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 405–6; L. B. SMEDES, *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*, HarperOne, San Francisco 1996.

⁷⁰ Cfr. WITVLIET, *Forgiveness*, cit., pp. 403–6.

⁷¹ Cfr. E. L. WORTHINGTON JR. (a cura di), *Handbook of Forgiveness*, Routledge, New York 2015; R. P. FITZGIBBONS – R. D. ENRIGHT, *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, American Psychological Association, Washington, DC 2015; E. L. WORTHINGTON JR. – S. J. SANDAGE, *Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach*, American Psychological Association, Washington, DC 2015; L. TOUSSAINT – E. L. WORTHINGTON JR. – D. R. WILLIAMS (a cura di), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating*

Lo studio sul perdono prende spunto dall'esperienza sociale, spirituale e psicologica d'individui, famiglie, comunità e nazioni. Come punto di partenza, i ricercatori osservano che davanti a trasgressioni interpersonali – conflitti, tradimenti o crimini – le persone “possono adottare una serie di reazioni, tra cui i tentativi attivi e passivi di reagire, fare rappresaglie, negare la gravità del reato, coltivare la compassione per la condizione umana del trasgressore e/o concedere il perdono”⁷². Sono molte le persone, afferma Witvliet, che guardano in faccia l'ingiustizia e si rivolgono al perdono per guarire le ferite e recuperare la felicità.

In psicologia positiva, tale studio nasce in un contesto multidisciplinare. Si parte, infatti, dalla consapevolezza che il perdono richiama l'attenzione di religiosi e studiosi provenienti da diverse discipline comprese l'antropologia culturale, la letteratura, la storia, la filosofia, la teologia, le scienze sociali e biologiche⁷³.

Quali sono le enfasi correnti nel lavoro di ricerca? Oltre alla preoccupazione per affinare i metodi utilizzati, i ricercatori cercano di: sviluppare quadri (*frameworks*) psicologici, filosofici e teologici sul perdono; indagare sui contesti relazionali in cui lo stesso si verifica; identificare le implicazioni sanitarie, fisiche e mentali degli interventi di perdono; precisare quali sono gli interventi utilizzati nella terapia che più lo favoriscono. Secondo Witvliet, nei nostri giorni, gran parte della ricerca può essere organizzata in base a due domande:

1. Quali sono i fattori che promuovono o inibiscono il perdono?
2. Il perdono, in realtà, aiuta o danneggia le persone?⁷⁴.

Gli studi scientifici sul perdono hanno due dimensioni chiavi – la teoria e l'applicazione – e coprono una grande varietà di popolazioni e problemi. Witvliet indica che la maggior parte della ricerca è fatta con gli esseri umani, anche se i ricercatori stanno cercando dei modelli animali che spieghino i modi in cui i primati risolvono i delitti e si riconciliano. Nel caso degli esseri umani, i ricercatori studiano il processo di perdono nel corso della vita: bambini, adolescenti, adulti e anziani. Inoltre, essi si sono interessati al perdono non solo come un qualcosa di puntuale, vale a dire non solo come una risposta specifica a un torto subito, ma piuttosto come un processo di cambiamento nel tempo. Infatti, nella teorizzazione circa il perdono, i ricercatori stanno lavorando su due distinzioni principali. In primo luogo, essi hanno cominciato a distinguere il perdono come *stato* e come *atto*. Secondo la ricercatrice del Hope College, s'ipotizza che sia più probabile che il perdono sia in grado di guarire le ferite e ripristinare la felicità, quando va oltre a una risposta puntuale a una determinata ferita per diventare una disposizione

Forgiveness to Better Health, Springer, New York 2015; E. L. WORTHINGTON JR., *Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving*, Crown, New York 2001.

⁷² WITVLIET, *Forgiveness*, cit., p. 403.

⁷³ Cfr. *Ibid.*, pp. 403–10.

⁷⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 406.

della personalità o uno stile di vita. In secondo luogo, i ricercatori hanno iniziato a distinguere la *decisione di perdonare* da un *cambiamento di cuore*. Il perdono decisionale è l'intenzione comportamentale di resistere alla mancanza di perdono e di rispondere in modo diverso al trasgressore. Il perdono emozionale va oltre e raggiunge la sostituzione delle emozioni negative con l'orientamento positivo delle emozioni. Il perdono emozionale include dei cambiamenti psicofisiologici. I ricercatori stanno cominciando a indagare se il perdono emozionale – piuttosto che il decisionale – migliori più direttamente la salute e la felicità⁷⁵.

Altri ricercatori si dedicano a mettere a fuoco il perdono tra gli individui, le coppie, le famiglie, i gruppi e la società. Si sa che per tale studio è rilevante precisare: se il reato commesso sia unidirezionale o bidirezionale; se le parti interessate siano individui o gruppi di varie dimensioni; quale sia la natura del rapporto tra l'autore del reato e la vittima; la gravità dei diversi reati e se si tratti di un solo episodio o di reati ricorrenti⁷⁶.

Chiaramente, il perdono appare molto diverso in casi distinti: la risposta a uno sconosciuto colpevole di un crimine di proprietà, la risposta a un genitore violento già deceduto o al migliore amico che ha lasciato slittare un segreto durante una festa. Questi esempi differiscono notevolmente dalle risposte di perdono degli individui vittime di torture e violenze inflitte dall'amato e di quelle inflitte da un regime avversario. Il processo si differenzia anche a livello sociale: c'è il perdono che può essere comunicato dai leaders che parlano in nome della tribù e quello comunicato da gruppi settari che hanno una lunga storia di conflitto civile⁷⁷.

Altre aree d'interesse riguardano: i modelli fisici (*physical patterns*) che accompagnano il perdono (ad esempio, le scansioni del cervello, le reazioni allo stress, la salute fisica); le emozioni provate quando si perdona; le caratteristiche della personalità di quelli che sono, in genere, più clementi; il benessere psicofisico delle persone quando hanno o non perdonato⁷⁸. Nell'ambito della pratica clinica, i terapeuti stanno incorporando degli interventi direzionati ai singoli, alle coppie, alle famiglie e alle terapie di gruppo. Essi hanno scoperto che alcuni passi aiutano le persone a trarne vantaggio. Per esempio, utilizzare il rilassamento, insegnare a gestire la rabbia, dedicare più tempo all'intervento (almeno sei ore), stabilire l'impegno di perdonare e simpatizzare con l'umanità del trasgressore⁷⁹.

⁷⁵ Cfr. *Ibid.*, p. 409.

⁷⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 405–6.

⁷⁷ *Ibid.*, p. 408.

⁷⁸ Cfr. *Ibid.*, p. 405.

⁷⁹ Cfr. *Ibid.*

La letteratura psicologica evidenzia vari quadri diagnostici e pratiche terapeutiche in cui il ricorso al perdono viene indicato. Questi includono i conflitti relazionali nei matrimoni e nelle famiglie, ad esempio, i risentimenti irrisolti che gli adolescenti possono avere nei confronti dei genitori o l'infedeltà coniugale. Ma il ricorso al perdono è più ampio. Esso è stato incorporato nelle terapie per: l'ansia, la depressione, l'abuso di sostanze, l'incesto, i disturbi alimentari e di personalità⁸⁰.

I metodi utilizzati si stanno espandendo e si riesce ad avere una maggiore raffinatezza. Ad esempio, indica Witvliet, al giorno d'oggi, il perdono è studiato non solo per mezzo di autovalutazioni. Siccome molte persone apprezzano il perdono, potrebbero voler comparire agli occhi altrui come qualcuno che perdona, creando così un falso riscontro. Per questo e anche per altre ragioni, i ricercatori ritengono importante integrare una tale tipologia di misura con le valutazioni fisiologiche e comportamentali⁸¹. Essi includono, infatti, i rapporti degli altri, le reazioni comportamentali (ad esempio, la rappresaglia o la cooperazione in un gioco, la velocità delle reazioni in vari compiti, la condivisione o meno di un materiale) e le misure fisiologiche (il sudore, la tensione dei muscoli, la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, le scansioni cerebrali e i segnali elettrici)⁸².

Nell'affrontare la questione metodologica, viene subito fuori l'importanza di definire chiaramente il perdono, in modo tale che i dati della ricerca possano essere interpretati accuratamente. La definizione è importante non solo dall'angolo teorico ma anche dall'angolo pratico. Witvliet dichiara che il modo in cui le persone definiscono il perdono è un fattore molto influente per lo sviluppo del processo.

Se la gente pensa che scusare l'autore del reato è parte del perdono, questo crea una barriera immediata. Al contrario, se la gente vede che il perdono inizia dal nominare e incolpare accuratamente l'autore del reato per il male fatto, questo può promuovere la volontà di iniziare il percorso del perdono⁸³.

Allora, cosa non è il perdono?

Perdonare non significa necessariamente dimenticare, almeno non in modo letterale. Il perdono richiede il ricordo in modo tale da prendere sul serio lo sbaglio e il danno che è stato fatto. Non significa ignorare, minimizzare, tollerare, giustificare o attenuare il reato avvenuto. Il perdono non ha nulla a

⁸⁰ Cfr. *Ibid.*

⁸¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 409–10.

⁸² Cfr. *Ibid.*, p. 408; C. VAN OYEN WITVLIET – T. E. LUDWIG – K. L. VANDER LAAN, *Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health*, «Psychol. Sci.» 12/2 (2001), pp. 117–23.

⁸³ Cfr. WITVLIET, *Forgiveness*, cit., p. 406.

che fare con il prendere alla leggera un'ingiustizia, ospitare dei maltrattamenti o consentire che si verifichi nuovamente il danno del reato⁸⁴.

I ricercatori concordano sul fatto che il perdono misericordioso sia distinto dal perdono legale (grazia, amnistia, condono). I processi legali di giustizia sono considerati importanti per la custodia delle vittime, per gli stessi delinquenti e per la comunità. Il perdono tra l'altro è considerato distinto dalla riconciliazione⁸⁵.

Il perdono può essere un processo intrapsichico in cui la vittima subisce internamente un cambiamento nel modo di pensare, di sentire e di comportarsi verso l'autore del reato. Il perdono può essere vero anche senza le parole pronunciate "Io ti perdono". Al contrario, la riconciliazione richiede un ripristino della fiducia e il reingresso nel rapporto, una risposta che può essere pericolosa per le vittime (ad esempio, se i trasgressori hanno una storia di danno grave e ripetuto come in abusi o negligenza) o impossibile (ad esempio, se l'autore del reato ha tagliato i contatti, si è trasferito o è già morto)⁸⁶.

Il perdono è una delle possibili risposte al male subito, viene considerato una risposta coraggiosa e gentile che rende la vittima in grado di sminuire il potere della trasgressione su di sé. Il perdono ricorda il passato in modo da aprire il futuro a possibilità positive. Si sa che il processo della concessione del perdono inizia con l'incolpare qualcuno per una violazione morale che ha causato una sofferenza o una perdita psicologica, fisica o materiale (ad esempio, i danni al patrimonio, la perdita della salute, dell'autostima, di opportunità o relazioni). Il perdono, oltre ad essere (o a comportare) un processo psichico, è anche una risposta morale di una vittima che cerca di superare l'ingiustizia con la bontà. I ricercatori segnalano che esso comporta coltivare e offrire risposte prosociali positive (come l'empatia, la compassione e il desiderio di un bene genuino) all'autore del reato in modo che, alla fine, le risposte emotive come il dolore e l'amarezza siano accantonate⁸⁷.

Il perdono, afferma Witvliet, può essere un'espressione di altruismo o di cura focalizzata sull'altro. "Ironia della sorte, questa forma di amore può emergere solo quando il donatore ha prima subito un danno da un trasgressore colpevole"⁸⁸. Tuttavia, come già indicato in precedenza, perdonare non significa sminuire l'importanza della giustizia tanto da non prendersi cura della vittima. È fondamentale che essa sia assicurata sotto l'aspetto emotivo, fisico e spirituale.

⁸⁴ *Ibid.*, pp. 403–4.

⁸⁵ *Ibid.*, p. 403.

⁸⁶ *Ibid.*

⁸⁷ *Ibid.*, p. 404.

⁸⁸ *Ibid.*

Serve curare la vittima, la comunità e l'autore del reato. Da una prospettiva psicologica:

Il perdono (...) è un processo multidimensionale che coinvolge aspetti cognitivi, emozionali, motivazionali e sociali. Il perdono è spesso un processo di dispiegamento che, lungo il tempo, eclissa parzialmente o totalmente le motivazioni, come la vendetta o l'evitamento, e le emozioni caratteristiche di una ferita aperta come l'amarezza e la paura⁸⁹.

Witvliet chiarisce che questa trasformazione può essere raggiunta con l'esercizio cognitivo (ad esempio, cercare di enfatizzare l'umanità del reo, piuttosto che ciò che lo definisce come tale o inquadrare il colpevole come una persona che ha mentito piuttosto che etichettarla come un bugiardo) e attraverso la promozione di emozioni positive come la compassione verso l'autore del reato⁹⁰.

Usando la tecnica della meta-analisi, i ricercatori hanno esaminato dati provenienti da diversi studi. Finora gli interventi si sono generalmente concentrati su come aiutare le persone: a *decidersi di perdonare* e a *passare attraverso il processo* in cui si concede il perdono. Witvliet rileva che, sebbene negli interventi focalizzati sull'aspetto decisionale le persone aumentano la loro decisione di perdonare, la meta-analisi mostra che esse non fanno più progressi nella pratica del perdono rispetto alle persone che non sono in un gruppo. Già gli interventi che guidano le persone attraverso il processo del perdono offrono delle differenze significative, sia nel caso della terapia di gruppo, sia nel caso di quella individuale. Nel primo caso, la persona media risponde altrettanto bene o meglio del 75% delle persone che non ricevono la terapia. Nel secondo caso, ovvero nel processo di terapia individuale, la persona media risponde altrettanto bene o meglio del 95% di coloro che non ricevono la terapia. In questi interventi focalizzati sul processo, le persone presentano miglioramenti nei livelli di ansietà, depressione e autostima (il livello dei primi due fattori scende, mentre il livello del terzo fattore aumenta)⁹¹.

Witvliet indica alcuni risultati provenienti dalla ricerca:

1. Le persone che mostrano una forte identità e impegno religioso sono più indulgenti rispetto a quelle senza tale impegno.

⁸⁹ *Ibid.*

⁹⁰ Cfr. *Ibid.*; M. E. McCULLOUGH – E. L. WORTHINGTON JR. – K. C. RACHAL, *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 73/2 (1997), pp. 321–36. Nei rapporti stretti, l'empatia e il perdono appaiono direttamente associati.

⁹¹ Cfr. WITVLIET, *Forgiveness*, cit., p. 405. N. G. WADE – W. T. HOYT – J. E. M. KIDWELL – E. L. WORTHINGTON, *Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: a Meta-Analysis*, «J. Consult. Clin. Psychol.» 82/1 (2014), pp. 154–70.

2. Le diverse risposte emotive contano e fanno la differenza. Le vittime che provano più empatia o compassione per i colpevoli, e coloro che hanno una personalità più amabile perdonano più facilmente. Al contrario, le vittime che hanno una personalità più ostile o che mostrano una tendenza a concentrarsi su se stesse e sul loro diritto di essere trattate bene dagli altri (ad esempio, i narcisisti) hanno una maggiore difficoltà ad essere indulgenti.

3. Nelle relazioni strette, la depressione è stata ritenuta un ostacolo per il perdono. Eppure, le persone che sperimentano un maggior grado d'impegno relazionale e vicinanza all'autore del reato (al momento del reato) sono più propense a perdonare rispetto a quelle che avevano rapporti ambivalenti o lontani.

4. La disposizione al perdono diminuisce anziché aumentare per i reati gravi.

5. La quantità di reati ha un impatto sulla probabilità di concedere o meno il perdono. Le persone, in genere, sono più tolleranti davanti a un singolo episodio che nei confronti della recidiva dei reati.

6. La disposizione a perdonare è più grande per le offese incidentali che per quelle causate da un danno intenzionale.

7. La risposta del colpevole può fare una differenza significativa per le vittime. Le scuse che riflettono una comprensione di quanto è stato causato e in cui l'autore del reato assume la responsabilità del danno, mostrando rimorso e dimostrando pentimento, rendono la persona offesa più propensa al perdono, in paragone all'effetto prodotto da un mero "mi dispiace".

8. Fanno differenza gli sforzi per restituire e riparare i torti, pagandoli in qualche modo. Infatti, quando le vittime vedono i loro colpevoli perseguiti dalla giustizia, sperimentano un maggior perdono. In particolare, la forma di giustizia legale conta. Ad esempio, gli approcci di giustizia riparativa che accentuano la dignità e i diritti delle vittime, dando ai trasgressori lo spazio per scusarsi ed effettuare una riparazione, spesso promuovono il perdono, anche se tali approcci di giustizia riparativa non intendono spingere le vittime a perdonare.

9. Una particolare attenzione per se stessi o per l'autore del reato importa. Le persone che cercano di perdonare con l'obiettivo di ripristinare la propria felicità, inizialmente, progrediscono più in fretta di quelli che si preoccupano dell'autore del reato. Ma col procedere del tempo, quelle con motivazioni più altruistiche, sperimentano maggiori autobenefici, come il provare più emozioni positive⁹².

Witvliet spiega che la ricerca correlazionale ha scoperto che:

1. I soggetti che mostrano una personalità più indulgente hanno anche meno ansia e una pressione sanguigna più bassa. Invece, quelli con una personalità meno disposta al perdono hanno una peggiore autostima, più depressione, ansia e sintomi di disturbo da stress post traumatico (come gli incubi o il dormire con difficoltà).

⁹² Cfr. WITVLIET, *Forgiveness*, cit., pp. 406–8.

2. Le persone che tendono a essere spietate verso se stesse per gli errori del passato hanno ancora una maggiore infelicità (ad esempio, più ansia, depressione e bassa autostima), rispetto a quelle che hanno difficoltà a perdonare gli altri.

3. Quando le persone imparano a perdonare, mostrano una maggiore autostima, più speranza, atteggiamenti positivi verso il colpevole e il desiderio di riconciliazione⁹³.

4. Nella misura in cui le persone diventano più indulgenti nella terapia, esperiscono la riduzione del dolore, della depressione, dell'ansia e della rabbia, insieme all'aumento delle risposte affettive positive.

5. Alcuni studi hanno misurato le emozioni e la fisiologia delle persone quando esse immaginano di dare risposte *di perdono* o *di non perdono* a qualcuno che le ha fatto del male. La ricerca iniziale sulla misurazione delle risposte del cervello mostra che ricordare i reati della vita reale che sono stati perdonati e quelli che non sono stati, stimola differenti regioni del cervello, tra cui diversi centri associati all'esperienza emotiva. Altre linee di ricerca mostrano che le reazioni di resistenza al perdono suscitano forti emozioni negative come la paura, la rabbia, la tristezza, la tensione muscolare al sopracciglio e sotto l'occhio, e livelli elevati di sudorazione, pressione sanguigna e frequenza cardiaca. Come esempi di reazioni di "rifiuto al perdono", sono annoverati: il ritorno mentale all'evento doloroso e ai suoi effetti negativi, o il nutrire rancore contro l'autore del reato⁹⁴.

6. Alcuni di questi segni fisici di stress e di emozioni negative persistono anche in periodi di recupero e riposo, mentre le reazioni empatiche (concentrarsi sulla compassione per l'umanità del trasgressore, cercare di capire il suo comportamento offensivo senza minimizzarlo o dispensarlo), e di perdono (inteso come il sostituire ai sentimenti feriti l'amore, facendo un tentativo genuino di augurare il bene al colpevole), al contrario, hanno degli effetti molto più positivi e calmanti. Infatti, le risposte empatiche e di perdono suscitano emozioni positive e rilassanti, come la gioia e la sensazione di avere un maggiore controllo della situazione, verificandosi così un profilo fisiologico più calmo. Nel complesso, il perdono è stato associato al benessere psicologico, fisico e relazionale⁹⁵.

Quali sono le future direzioni della ricerca? Finora gli interventi hanno dimostrato che le persone possono imparare a perdonare e che le terapie sul perdono sono più efficaci rispetto all'assenza terapeutica. Metodologicamente, il passo successivo, secondo Witvliet, sarà quello di confrontare gli interventi che

⁹³ Cfr. *Ibid.*, p. 407. Mentre, in molti casi, un tale desiderio di riconciliazione può essere un risultato positivo per la vittima, in altri, questo va frenato perché alcuni trasgressori possono comunque rimanere pericolosi. Nella terapia l'accento è messo sul perdono.

⁹⁴ Cfr. *Ibid.*

⁹⁵ *Ibid.*, pp. 407–8.

promuovono il perdono con altri trattamenti empiricamente supportati (vale a dire le terapie che hanno già dimostrato di essere efficaci per il trattamento di problemi clinici) per determinare se gli interventi sul perdono possono raggiungere lo stato di trattamenti empiricamente validati⁹⁶.

Witvliet sostiene che, inizialmente, la maggior parte dell'attenzione della ricerca è stata dedicata a un tema: perdonare gli altri. Gli studi sul perdonare se stesso, chiedere perdono e risolvere la rabbia verso Dio sono cominciati da poco. La ricerca suggerisce che cercare il perdono (piuttosto che rimuginare sulla propria colpa) e ricevere il perdono o riconciliarsi con la propria vittima (piuttosto che portare rancore) stimola la gratitudine, la gioia e la felicità, ed è associato a una determinata fisiologia facciale. È stato ritrovato che quando si tratta del perdono e dello stress fisiologico, c'è più gioia (e diminuzione dello stress) nel concederlo che nel riceverlo. In termini di autoperdono, si è visto che una maggiore difficoltà a perdonare se stesso è associata a un maggiore stress psicologico. La ricerca sulla risoluzione della rabbia verso Dio mette in evidenza che, in questo caso, le persone spesso utilizzano dei processi simili a quelli utilizzati nel perdono interpersonale. Queste aree, secondo Witvliet, sono ormai mature per la ricerca che utilizza misure fisiologiche e comportamentali in combinazione con le autosegnalazioni⁹⁷.

Anche se la ricerca sul perdono si è in gran parte concentrata sul benessere emotivo e fisico, la previsione di Witvliet consiste nell'indicare che ci saranno più benefici in questo campo, qualora si direzioni di più l'attenzione all'effetto del perdono sul benessere relazionale. Infatti, il perdono può avere implicazioni che si estendono oltre il rapporto in cui si è verificato il reato. Il perdono può alleviare le ripercussioni negative provenienti da ferite irrisolte che rischiano di diventare un fardello nel rapporto con i propri cari, amici e colleghi. E, come i risultati degli studi relazionali assicurano, il sostegno sociale è un'importante protezione per la salute mentale e fisica⁹⁸. Un'altra direzione per la ricerca, indica l'autrice, sarà quella di focalizzare in modo esplicito sulla relazione fra il perdono e le altre virtù come l'amore, l'umiltà, il coraggio, ecc. Si tratta di studiare come il perdono può favorire le trasformazioni durature e sostanziali, e non soltanto versioni più o meno fugaci e sottili di emozioni positive⁹⁹.

Insieme a Witvliet, c'è da dire che “ammessa la diffusione del danno dei reati interpersonali a livello individuale, di gruppo e sociale, un *focus* costante sul perdono e la giustizia riparativa rende consistente la promessa di attrezzare le persone con le abilità necessarie per prosperare (*to flourish*) di fronte al dolore”¹⁰⁰.

⁹⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 409–10.

⁹⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 408–9.

⁹⁸ Cfr. *Ibid.*, p. 409.

⁹⁹ Cfr. *Ibid.*

¹⁰⁰ Cfr. *Ibid.*, p. 410.

4. Gratitude

Secondo il prototipo, “la gratitude nasce dalla percezione di aver ricevuto un regalo o beneficio da un'altra persona”¹⁰¹. Come spiega Robert Emmons, “le emozioni di gratitude e i comportamenti associati derivano tipicamente dalla percezione del fatto che qualcuno ha cercato di promuovere il mio benessere”¹⁰². Sono molte le esperienze che possono suscitare il sentimento di gratitude. L'autore rileva che nella storia delle idee la gratitude ha avuto sorprendentemente pochi detrattori¹⁰³. “A parte di alcune poche parole dure pronunciate da una piccola manciata di cinici, quasi tutti i pensatori hanno visto la gratitude come un sentimento virtualmente senza svantaggi (senza un lato negativo)”¹⁰⁴.

Le ricerche esistenti nel campo della psicologia suggeriscono che la gratitude sia “un genere piacevole di esperienza legato alla soddisfazione, alla felicità e alla speranza”. Tuttavia, c'è di più. Il ricercatore della University of California, oltre a concepire la gratitude come un *sentimento* abbastanza comune, la considera anche come un *atteggiamento* più ampio verso la vita, vale a dire come la tendenza a vedere tutta la vita come un dono¹⁰⁵.

La gratitude è stata concettualizzata come un'emozione, un atteggiamento, una virtù morale, un abito, un tratto della personalità e una risposta di *coping*. La stessa parola “gratitude” deriva dal latino *gratia*, che significa *grazia*, *gentilezza* e *benignità*. Tutti i derivati di questa radice latina “hanno a che fare con la bontà, la generosità, i regali, la bellezza di dare e ricevere, o l'ottenere qualcosa per niente” (Pruyser, 1976). Sentirsi grato è stato il terzo sentimento positivo più comune sperimentato in un campione di adulti più anziani. È stato riportato da quasi il 90% degli intervistati¹⁰⁶.

¹⁰¹ R. EMMONS, *Gratitude*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 442.

¹⁰² *Ibid.*

¹⁰³ Cfr. *Ibid.*, p. 446; SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. XII–XIV; D. M. MCMAHON, *Storia della felicità: dall'antichità a oggi*, Garzanti, Milano 2007, pp. 182–86. L'autore non chiarisce perché lo trova sorprendente. Si potrebbe ipotizzare che, dovuto al forte influsso del *dogma dell'intima corruzione* e la *moda della disperazione intellettuale* in ambito accademico, sarebbe forse da aspettarsi che anche la gratitude avesse trovato molti detrattori. Come già visto, i difensori dell'intima corruzione postulano che la felicità e qualunque motivazione umana positiva siano inautentiche. La gratitude, in quanto realtà positiva, ben potrebbe rientrare sotto questo profilo ed essere considerata spregevole,

¹⁰⁴ EMMONS, *Gratitude*, cit., p. 446.

¹⁰⁵ Cfr. *Ibid.*, p. 442.

¹⁰⁶ *Ibid.*; P. W. PRUYSER, *The Minister as Diagnostician: Personal Problems in Pastoral Perspective.*, Westminster Press, Philadelphia 1976, p. 69.

In sintesi, i significati della gratitudine possono essere concettualizzati secondo vari livelli di analisi che vanno dall'effetto momentaneo alle disposizioni a lungo termine. Alcuni di questi significati emergono in un contesto religioso. "Dal riconoscimento dell'effusione del favore di Dio, segue la risposta appropriata degli uomini, ovvero mostrare un grato affetto. La gratitudine è una delle emozioni più comuni che l'Ebraismo, il Cristianesimo e l'Islam cercano di evocare e sostenere nei credenti"¹⁰⁷. Sebbene Emmons riconosca tale connotazione, egli distingue tra *gratitudine propriamente teistica* e *ringraziamento transpersonale*. "La gratitudine transpersonale può essere il ringraziamento a un Dio o a una potenza superiore, ma può anche essere diretta verso il cosmo in generale. È la gratitudine che si prova quando si contempla un cielo stellato o la maestosa cima d'una montagna"¹⁰⁸.

Nella ricerca, la gratitudine è definita come l'insieme di "sentimenti di apprezzamento" che derivano dalla *fortuna percepita* o dalla *gentilezza degli altri*. Secondo Emmons, la maggior parte delle trattazioni teoriche esistenti concordano sul fatto che la gratitudine accade, per lo più, sotto le seguenti attribuzioni: 1) una prestazione viene valutata positivamente; 2) il beneficio incontrato non è attribuito al proprio sforzo; 3) il beneficio è stato reso possibile da un benefattore in modo intenzionale. C'è anche consenso sul fatto che la gratitudine può essere considerata un *sentimento morale*, giacché la stessa promuove un comportamento destinato a beneficiare gli altri. Infatti, Emmons osserva che studi recenti suggeriscono che provare ed esprimere gratitudine può avere effetti importanti sul comportamento morale: essa supporta l'affabilità reciproca nei confronti di chi è stato gentile¹⁰⁹.

McCullough, Kilpatrick, Emmons e Larson teorizzano che la gratitudine sia un affetto morale, perché in essa si ritrovano *precursori* e *conseguenze morali*. Essi ipotizzano che "quando una persona sperimenta la gratitudine, è motivata a svolgere dei comportamenti prosociali e a sostenere comportamenti morali, ed è inibita di commettere comportamenti interpersonali distruttivi"¹¹⁰. In particolare, gli autori appena menzionati – in base a studi evolutivi, di personalità, psicologia sociale e sviluppo – hanno postulato che la gratitudine: 1) serve come un barometro morale: fornisce agli individui una lettura affettiva che accompagna la percezione che qualcuno li ha trattati in modo prosociale; 2) serve come un motivo morale: stimola chi è stato beneficiario di un comportamento prosociale a comportarsi prosocialmente; 3) funge da rinforzo morale: rafforza il comportamento prosociale quando incoraggia chi ha offerto il dono a mantenere la buona azione¹¹¹.

¹⁰⁷ EMMONS, *Gratitude*, cit., p. 442.

¹⁰⁸ *Ibid.*

¹⁰⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 442–43.

¹¹⁰ *Ibid.*, p. 443.

¹¹¹ Cfr. M. E. MCCULLOUGH – R. EMMONS – S. D. KILPATRICK – D. B. LARSON, *Is Gratitude a Moral Affect?*, «Psychol. Bull.» 127/2, pp. 249–66.

Sebbene Emmons affermi che la gratitudine sia un'esperienza abbastanza comune, riconosce anche che ci siano seri ostacoli per raggiungerla. L'autore ritiene che qualsiasi discussione circa i suoi benefici sarebbe incompleta senza una considerazione dei fattori che rendono difficile la sua pratica. Diversi studiosi hanno suggerito che ci sono degli atteggiamenti incompatibili con un "approccio esistenziale riconoscente". Essi comprendono: un senso di diritto, il vittimismo, il risentimento, l'invidia, l'incapacità di ammettere le proprie carenze e un'enfasi eccessiva sui valori materialistici¹¹².

Alcuni di questi ostacoli sono suscettibili di essere profondamente radicati nella personalità. Un'importante variabile della personalità che rischia di vanificare la gratitudine è il narcisismo. Le persone con tendenze narcisistiche credono, erroneamente, di essere meritevoli di diritti speciali e privilegi. Oltre a essere esigenti ed egoiste, esibiscono un esagerato senso di autoimportanza che li porta ad aspettarsi favori speciali senza assumersi delle responsabilità reciproche. Il senso di diritto abbinato alla loro insensibilità ai bisogni degli altri genera sfruttamento interpersonale, sia esso voluto consciamente o inconsciamente. In breve, se uno si sente autorizzato a tutto, poi è grato per niente. Gli interventi progettati per coltivare la gratitudine non possono ignorare tali ostacoli. Perciò può essere necessario affrontare tali questioni nei loro propri termini, prima di concentrarsi sulla gratitudine¹¹³.

Si sa che l'esperienza della gratitudine proviene dalla riconoscenza del ruolo che le fonti gratuite di sostegno sociale possono giocare nella moltiplicazione dei risultati positivi nella nostra vita. Tale riconoscenza però non è né spontanea né scontata. Citando a Comte-Sponville (2001), Emmons sottolinea che la gratitudine sia "la più piacevole delle virtù e il più virtuoso dei piaceri". E aggiunge che essa è "virtuosamente piacevole perché provarla non solo eleva la persona che la vive, ma anche edifica la persona a cui è diretta"¹¹⁴. Per Emmons, il fatto che le persone:

in genere considerino la gratitudine una virtù e non un semplice piacere sottolinea appunto che essa non sempre sorge naturalmente o facilmente. La gratitudine ha bisogno di essere coltivata e può essere coltivata. E coltivando la virtù, sembra che le persone possano ottenere il piacere della gratitudine e tutti gli altri benefici che ne conseguono, ricevendoli in regalo¹¹⁵.

¹¹² Cfr. EMMONS, *Gratitude*, cit., p. 446.

¹¹³ *Ibid.*

¹¹⁴ *Ibid.*

¹¹⁵ *Ibid.*, pp. 446–47.

La gratitudine è studiata e misurata come *tratto* e come *disposizione*, cioè come una “tendenza generalizzata a riconoscere e a rispondere con emozioni positive (apprezzamento, ringraziamento) al ruolo esercitato dalla benevolenza altrui in quelle che sono le esperienze positive e i risultati che si ottengono”¹¹⁶.

Due misure di autosegnalazione per la gratitudine come disposizione di personalità sono state costruite: il GRAT (Gratitude, Resentment, Appreciation Test) e The Gratitude Questionnaire (GQ). Gli elementi del GQ riflettono: l'intensità della gratitudine (ad es., “mi sento grato per quello che ho ricevuto nella vita”); la frequenza di gratitudine (ad es., “può passare una lunga quantità di tempo prima che io mi senta grato a qualcuno o per qualcosa”); l'estensione della gratitudine (ad es., “a volte mi sento grato per le cose più piccole”) e la densità della gratitudine (ad es., “sono grato a una vasta gamma di persone”). Gli elementi del GRAT toccano l'apprezzamento dei semplici piaceri (ad es., “spesso penso che essere vivo sia un privilegio”); il senso di privazione (ad es., “io davvero non credo che abbia ottenuto tutte le buone cose che io meriti nella vita”) e l'apprezzamento per gli altri (ad es., “io non sarei stato dove sono oggi senza l'aiuto di molte persone”). Un'altra misura valuta la gratitudine verso Dio e include affermazioni come “sono grato a Dio per tutto ciò che ha fatto per me” e “quando guardo indietro alla mia vita, sento che sono stato riccamente benedetto da Dio”¹¹⁷.

Secondo Emmons, alcune ricerche finora condotte evidenziano che¹¹⁸:

1. Le persone che ottengono alti punteggi nelle misure di gratitudine come *tratto affettivo* tendono a sperimentare un alto grado di soddisfazione di vita e sentimenti positivi (felicità, vitalità e speranza). Esse hanno livelli relativamente bassi di sentimenti negativi (risentimento, depressione e invidia) e alti punteggi in misure di comportamento prosociale, empatia, perdono, religiosità e spiritualità.

¹¹⁶ *Ibid.*, p. 447; A. COMTE-SPONVILLE, *A Small Treatise on Great Virtues: The Uses of Philosophy in Everyday*, Henry Holt, New York 2001, p. 132.

¹¹⁷ EMMONS, *Gratitude*, cit., p. 443.

¹¹⁸ Cfr. M. E. MCCULLOUGH – R. EMMONS – E. MICHAEL, *Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 84/2, pp. 377–89; M. E. MCCULLOUGH – R. EMMONS – S. D. TSANG, *Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 86/2, pp. 295–309; P. WATKINS – D. L. GRIMM – R. L. KOLTS, *Counting Your Blessings: Positive Memories among Grateful Persons*, «Curr. Psychol.» 23/1 (2004), pp. 52–67; P. WATKINS – K. WOODWARD – T. STONE – R. L. KOLTS, *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude and Relationships with Subjective Well-Being*, «Soc. Behav. Personal.» 31/5 (2003), pp. 431–52.

2. Tra i Big Five, la disposizione alla gratitudine sembra più fortemente legata alla piacevolezza (positivamente) e al nevroticismo (negativamente)¹¹⁹.

3. Dati provenienti da altre fonti che non l'autosegnalazione indicano la seguente correlazione positiva. Le persone che hanno delle forti disposizioni alla gratitudine si sono impegnate di più in comportamenti prosociali (come prestare denaro, mostrare compassione o simpatia e dare sostegno emotivo) nel mese precedente in paragone a quelle meno riconoscenti.

4. Vi è anche qualche evidenza che la gratitudine inibisca il comportamento interpersonale distruttivo.

5. La gratitudine sembra stimolare il comportamento prosociale come quello di voler diventare un donatore di organi.

6. Esprimere la gratitudine sembra intensificare l'affetto positivo già sentito come risposta a essere stato il destinatario del comportamento amabile del benefattore. Si osserva che il godimento sembra rimanere incompleto fintantoché una lode o riconoscenza non sia espressa alla fonte della gioia.

7. La gratitudine può fare da paracolpi, proteggendo la persona da emozioni debilitanti e da condizioni psicopatologiche, in altre parole, la gratitudine è un fattore che accresce la resilienza. Come visto in precedenza, Fredrickson, Tugade, Waugh e Larkin hanno esaminato la frequenza delle emozioni positive e negative prima e dopo i tragici eventi dell'11 settembre. Su venti emozioni, la gratitudine è stata la seconda più comunemente provata (la compassione è stata la prima). Essi affermano che le emozioni positive hanno contribuito attivamente affinché le persone resilienti potessero far fronte al disastro, suggerendo che essa possa anche svolgere questo ruolo negli interventi terapeutici.

8. L'analisi di McAdams sulle tappe di riabilitazione ha rivelato che anche le esperienze dolorose potrebbero diventare qualcosa per cui le persone sono grate. Così, l'esperienza regolare e l'espressione della gratitudine possono aiutare a costruire delle risorse personali e interpersonali per far fronte in modo efficace allo stress e alle avversità¹²⁰.

¹¹⁹ Cfr. GOLDBERG, L.R., *The Structure of Phenotypic Personality Traits*, «Am. Psychol.» 48/1 (1993), pp. 26–34. La teoria dei *Big Five* di McCrae e Costa presenta un approccio nomotetico allo studio della personalità. Si tratta di uno dei modelli più condivisi e testati, sia a livello teorico che empirico, fino ad oggi, in ambito psicologico. Gli autori postulano 5 grandi dimensioni (*Big Five*) di personalità: estroversione-introversione, nevroticismo-stabilità emotiva, gradevolezza-sgradevolezza, coscienziosità-negligenza, apertura mentale-chiusura mentale.

¹²⁰ Cfr. D. P. MCADAMS – J. REYNOLDS – M. LEWIS – A. H. PATTEN – P. J. BOWMAN, *When Bad Things Turn Good and Good Things Turn Bad: Sequences of Redemption and Contamination in Life Narrative and their Relation to Psychosocial Adaptation in Midlife Adults and in Students*, «Pers. Soc. Psychol. Bull.» 27/4, pp. 474–85.

9. La gratitudine può essere un tratto che offre protezione contro i disturbi psichiatrici. Una misura derivata da un fattore di analisi della *riconoscenza* (che include elementi esplicitamente legati alla gratitudine e altri che sembrano avere più in comune con l'amore e l'accettazione) è stata associata a un ridotto rischio per *disordini internalizzanti* (come la depressione e l'ansia) ed *esternalizzanti* (come l'abuso di sostanze) in uno studio che ha coinvolto 2.616 gemelli¹²¹.

10. La gratitudine è associata alla soddisfazione di vita per chi ha sette anni o di più. S'ipotizza che un tale punto di forza richieda certa maturazione cognitiva¹²².

Tali risultati rendono evidente l'importanza della gratitudine per il *flourishing*. Essa, infatti, contribuisce alla salute e può svolgere importanti funzioni nella vita sociale ed emotiva delle persone¹²³.

5. Resilienza

Il tema della resilienza – la capacità di rispondere in maniera costruttiva agli eventi stressanti o traumatici – ha spesso suscitato l'interesse e la curiosità di molte persone. Come alcuni dei suoi principali ricercatori sostengono, fin da quando ci sono state raccontate delle storie di eroi, eroine e perdenti che superano grandi ostacoli sulla strada del successo, essa appartiene all'immaginario collettivo. C'è qualcosa che attira la nostra attenzione in quelle situazioni in cui “tutto sembrerebbe indicare un esito finale negativo, scadente”, e invece, ci si ritrova con un percorso esistenziale “non lineare”, in qualche modo, inatteso, sorprendente¹²⁴.

Il francese Boris Cyrulnik, proveniente da un ambito diverso dalla psicologia positiva, afferma che il riconoscimento della resilienza non è un fenomeno nuovo, essendo un tema trattato di frequente nei romanzi popolari.

Ricordiamo per esempio Rémi, il piccolo senza famiglia, e David Copperfield, e autori come Rudyard Kipling, Jean Genet e François Truffaut, che raccontano la storia di bambini violati che, nonostante i colpi del destino,

¹²¹ Cfr. K. S. KENDLER – X.-Q. LIU – C. O. GARDNER – M. E. MCCULLOUGH – D. LARSON – C. A. PRESCOTT, *Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders*, «Am. J. Psychiatry» 160/3, pp. 496–503.

¹²² Cfr. PARK, *Character Strengths (VIA)*, cit., p. 139. Emmons osserva che i dati considerati insieme, anche trasversalmente, implicano che ci sia una sequenza evolutiva e una continuità per la maggior parte dei punti di forza del carattere che sono appaganti. E asserisce che i punti di forza che contribuiscono al benessere nella giovane età continuano a essere importanti, ma dei punti di forza complementari entrano in scena con la maturazione.

¹²³ Cfr. *Ibid.*

¹²⁴ Cfr. A. S. MASTEN – J. J. CUTULI, *Resilience*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 837–43.

la miseria, la strada e i ladri, riescono a diventare adulti capaci di amare ed evolversi, grazie al loro coraggio, che li porta a incontrare delle figure significative e utili al loro sviluppo¹²⁵.

Fiabe, romanticismo o fantasia per i più scettici. Nonostante ciò, anche la “vita reale” è piena di racconti che portano tale fenomeno davanti agli occhi. Il 27 febbraio 1991, l’allora maggiore Cornum era a bordo di un elicottero Black Hawk, come chirurgo di volo insieme al 229° reggimento, in una missione di ricerca e salvataggio di un pilota di un F-16 abbattuto durante la Guerra del Golfo. Il loro elicottero venne anche abbattuto. Cinque degli otto membri dell’equipaggio morirono nello schianto. Cornum, sopravvissuta alla caduta dell’elicottero, aveva una pallottola alla spalla, le due braccia rotte e non poteva stare in piedi a causa di altre lesioni. È stata catturata e fatta prigioniera di guerra rimanendo per otto giorni nella città irachena di Bassora. Oltre a essere stata sessualmente aggredita da uno dei suoi rapitori iracheni, è stata sottoposta, con altri prigionieri, a una finta esecuzione. Nonostante sia stata interrogata, non ha mai rivelato alcun segreto militare. Alla fine, è stata liberata ed è tornata in America. La sua esperienza di guerra non l’ha traumatizzata in modo patologico né ha bloccato il suo percorso esistenziale. Piuttosto, racconta, l’ha fatta diventare una migliore madre, una migliore persona e un ottimo militare¹²⁶.

Molto noto è il testimonio del neurologo, psichiatra e filosofo austriaco Viktor Frankl. “L’uomo può essere nel suo intimo più forte del destino che gli viene imposto dall’esterno”¹²⁷. Frankl, conosciuto per la creazione della logoterapia, ha vissuto “una lunga prigionia in un bestiale Lager.” In parole di Allport, “gli fu sottratta ogni cosa tranne la nuda esistenza. Suo padre, sua madre, suo fratello e sua moglie morirono nel campo di concentramento o furono subito inviati nella camera di gas, così che, eccezione fatta per la sorella, tutta la sua famiglia morì in questi campi”¹²⁸. Il suo libro *Uno psicologo nei lager* presenta al lettore, in tono autobiografico e narrativo, le sue riflessioni antropologiche, la sua ammirevole testimonianza e le conclusioni dell’osservazione giornaliera che egli

¹²⁵ B. CYRULNIK, *La resilienza: una speranza inaspettata*, in E. MALAGUTI – B. CYRULNIK (a cura di), *Costruire la resilienza*, Erickson, Trento 2005, p. 23.

¹²⁶ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – M. D. MATTHEWS – R. CORNUM, *Comprehensive Soldier Fitness: Building Resilience in a Challenging Institutional Context*, «Am. Psychol.» 66/1 (2011), pp. 4–9; R. CORNUM – P. COPELAND, *She Went to War: The Rhonda Cornum Story*, Thorndike Press, 1999. È insieme al Gen. di brigata Rhonda Cornum che Seligman ha svolto il programma formativo su crescita post traumatica e resilienza direzionato agli studenti dell’accademia militare di West Point. Si veda il secondo capitolo, p. 73.

¹²⁷ Cfr. V. E. FRANKL, *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, Wien, Verlag Jugend & Volk 1946; V. E. FRANKL, *Uno psicologo nei lager*, Ares, Milano 1994, p. 117.

¹²⁸ FRANKL, *Uno psicologo nei lager*, cit., pp. 10–11, Prefazione di Gordon Willard Allport.

realizzò durante la sua prigionia. Senz'altro Frankl osservò il vissuto nel lager in prima persona, con "occhi umani", ma lo fece anche con gli occhi dello scienziato. Infatti, da uomo, psichiatra ed ebreo, patì e osservò quell'esecrabile esperimento umano condotto dai nazisti, in cui le variabili erano controllate con rigore e i soggetti venivano, purtroppo, portati a estremi di vulnerabilità e disperazione¹²⁹. Il suo racconto da sopravvissuto ebbe un forte influsso in ambito statunitense. Nel secolo scorso *Uno psicologo nei lager* comparso nella classifica dei dieci libri più letti negli USA e fu dichiarato "Libro dell'anno" dalle università nordamericane per almeno ben quattro volte¹³⁰.

Nonostante l'importanza del fenomeno, Cyrulnik rileva, verso la fine degli anni Novanta, che "in effetti, il vincitore ferito, che i clinici osservano nella realtà, è poco presente nelle nostre riviste professionali e nei nostri laboratori"¹³¹. Egli ritiene che lo studio scientifico della resilienza sia iniziato con Anna Freud che, nel 1936 pubblicò *L'io e i meccanismi di difesa*. Ma, come riferisce di seguito (in base agli scritti di Joseph Sandler), appunto a causa di questa idea, la figlia di Freud ha rischiato di ritrovarsi fuori dal movimento psicanalitico¹³². Ann Masten e J. Cutuli affermano che la scienza della resilienza sia iniziata solo pochi decenni fa¹³³.

Essa nasce dallo studio delle persone a rischio di sviluppare problemi, compresi i "bambini vulnerabili" a causa del loro contesto familiare (come avere un genitore con un disturbo mentale grave), di determinate esperienze di vita (come la nascita prematura o il divorzio) o di condizioni di allevamento pericolose (quali la povertà o abitare in un quartiere violento)¹³⁴.

In passato, quando gli studiosi hanno cercato di comprendere l'eziologia della malattia mentale, hanno notato che alcuni "individui vulnerabili" stavano riuscendo a vivere abbastanza bene, anzi, prosperando. Masten e Cutuli riferiscono che negli anni Settanta e Ottanta, pionieri, tra cui Norman Garnezy, Lois Murphy, Michael Rutter ed Emmy Werner hanno riconosciuto l'importanza dello sviluppo positivo inaspettato e hanno cominciato a cercare delle spiegazioni per la resilienza. Fin dall'inizio, questi pionieri hanno avuto l'obiettivo di acquisire tali conoscenze per promuovere dei risultati migliori tra gli individui a rischio di

¹²⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 25–33. Ringrazio F. Russo per la sua cordiale disponibilità e per tutti i chiarimenti offerti durante il colloquio avvenuto il 10/09/2014.

¹³⁰ Cfr. *Ibid.*, pp. 18–19, Prefazione di Giambattista Torellò; E. B. FEIN, *Book Notes*, pubblicato in *The New York Times*, [<http://www.nytimes.com/1991/11/20/books/book-notes-059091.html>], consultato il 27/1/2017.

¹³¹ CYRULNIK, *La resilienza: una speranza inaspettata*, cit., p. 23.

¹³² Cfr. *Ibid.*

¹³³ Cfr. MASTEN – CUTULI, *Resilience*, cit., p. 838.

¹³⁴ *Ibid.*

problemi¹³⁵. Anche Peterson e Seligman fanno presente che la considerazione centrale in tutte le riflessioni sull'argomento è quella che segue:

Se è un dato di fatto che lo stress e l'avversità hanno un effetto negativo, perché alcuni bambini, esposti a eventi terribili, mostrano buoni o addirittura eccezionali risultati nel loro percorso? La domanda ha guidato diversi decenni di ricerca in quello che è stato inizialmente definito *invulnerabilità* (Anthony e Cohler, 1987) e ora è nominato *resilienza* (Masten, 2001; Rutter, 1999)¹³⁶.

Ci sono molte definizioni diverse di resilienza. Cyrulnik evocando la curiosa espressione francese *résilier son mandat* avvicina il concetto di resilienza a quello di liberazione (Bibring, 1943). Il vocabolo francese *résilier* viene dal latino *resilire*, che significa “saltare indietro per prendere un'altra direzione”. Per quanto riguarda il mandato, Cyrulnik lo definisce come “un contratto unilaterale tramite il quale una persona delega a un congiunto la facoltà di fare qualcosa a suo nome”¹³⁷. Egli si chiede se sarebbe invece possibile liberarsi da una missione affidataci da un congiunto. E conclude che, sebbene il mondo degli umani non possa sfuggire all'*imprinting* del reale, noi viviamo nel mondo delle rappresentazioni che noi stessi inventiamo. E, quindi, esse ci permetterebbero di non essere più prigionieri del reale e di “rescindere il nostro mandato”¹³⁸.

In un altro testo della stessa opera, Cyrulnik considera che la resilienza sia una parola “che permette di descrivere il grado in cui una struttura mentale o metallica è capace di resistere a un urto, risultando così più o meno resiliente”. L'autore prende le distanze dell'uso del termine che avviene nel mondo statunitense. “Nei paesi anglosassoni questo vocabolo è utilizzato di frequente, ma con una connotazione di carattere morale: l'individuo resiliente, che ha ricevuto il colpo, lo incassa, soffre e reagisce”¹³⁹.

Infatti, gli accenti sono diversi nel mondo francese e in quello anglosassone. La resilienza è stata descritta da Karen Reivich, discepola di Seligman, come “la capacità di crescere, prosperare di fronte alle sfide e riprendersi dalle avversità, consentendo alle persone di prendere rischi calcolati e capitalizzare opportunità”¹⁴⁰.

¹³⁵ Cfr. *Ibid.*

¹³⁶ PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit., p. 77; E. J. ANTHONY – B. J. COHLER, *The Invulnerable Child*, Guilford Press, New York 1987; A. S. MASTEN, *Ordinary Magic Resilience Processes in Development*, «Am. Psychol.» 56/3 (2001), pp. 119–44.

¹³⁷ Cfr. B. CYRULNIK, *Come «rescindere il proprio mandato»*, in E. MALAGUTI – B. CYRULNIK (a cura di), *Costruire la resilienza*, Erickson, Trento 2005, p. 29; E. BIBRING, *The Conception of the Repetition Compulsion*, «Psychoanal. Q.» 12 (1943), pp. 486–519.

¹³⁸ Cfr. CYRULNIK, *Come «rescindere il proprio mandato»*, cit., p. 34.

¹³⁹ CYRULNIK, *La resilienza: una speranza inaspettata*, cit., p. 21.

¹⁴⁰ K. REIVICH, *Key Concepts* [<https://www.ggs.vic.edu.au/School/Positive-Education/What>]

Per Masten e Cutuli, “la resilienza, in genere, si riferisce a un adattamento positivo in un contesto di rischio o avversità. È un concetto ampio che comprende una vasta gamma di fenomeni, compresi la capacità di un sistema di *resistere a* oppure *recuperarsi da* problemi significativi”¹⁴¹.

I due autori dello Institute of Child Development della University of Minnesota osservano che la psicopatologia dello sviluppo e la teoria della resilienza siano state entrambe profondamente influenzate dalla teoria dei sistemi. D'altra parte, Cyrulnik anche sostiene:

È sorprendente constatare fino a che punto sia difficile definire la resilienza. Fin dall'inizio della storia umana abbiamo capito che era possibile rimediare un infortunio fisico, imparando a comporre gli arti fratturati, cauterizzare le ferite ed esorcizzare i demoni che occupavano la nostra mente. Tale atteggiamento positivo è stato favorito da un'interpretazione lineare delle cause e degli effetti: un urto frattura una gamba e un demone occupa la mente. La resilienza invece non opera secondo schemi lineari, ma in maniera sistemica e dinamica: “Dobbiamo sempre pensare in funzione delle interazioni e delle transazioni che intervengono stabilmente tra una personalità in sviluppo permanente e il suo ambiente, con particolare riguardo alle persone che le stanno intorno” (Bowlby 1992, 20-21). Se ci abituiamo a ragionare in questo modo, rappresentandoci una *psyché* in corso di “sviluppo permanente”, che continua a incontrare persone che possono modificare o rafforzare la sua evoluzione, riusciamo a definire la resilienza¹⁴².

Nella teoria dei sistemi di sviluppo, tutti i modelli complessi di comportamento derivano dall'interazione di numerosi fattori che intervengono attraverso molteplici livelli di analisi. E questo principio, sostengono Masten e Cutuli, vale per la resilienza: essa emerge da processi dinamici lungo il tempo¹⁴³.

La resilienza coinvolge molti sistemi dalle cellule agli individui, alle famiglie, alle società. Si può affermare che un individuo abbia più o meno capacità per la resilienza, il *pattern* reale del comportamento di un individuo sarà il risultato di molte interazioni, sia all'interno della persona, sia tra la persona e l'ambiente. A causa delle molte interazioni coinvolte, la resilienza non può essere considerata come un unico tratto. Nella vita di qualsiasi persona, la

-is-Positive-Education-/Key-Concepts], consultato il 11/6/2016.

¹⁴¹ MASTEN – CUTULI, *Resilience*, cit., p. 837.

¹⁴² CYRULNIK, *La resilienza: una speranza inaspettata*, cit., p. 21; J. BOWLBY, *L'avènement de la psychiatrie développementale a sonné*, «Devenir» 4 (1992), pp. 20–21.

¹⁴³ Cfr. MASTEN – CUTULI, *Resilience*, cit., p. 838.

resilienza deriva da molte fonti e da processi che configurano una traiettoria di vita positiva. Molti attributi personali, rapporti e risorse sono coinvolti in questi processi. Pertanto, gli sforzi diretti a identificare un tratto universale di “resilienza”, che protegge le persone contro ogni avversità, sono fuorvianti¹⁴⁴.

In due aspetti, gli approcci statunitense e francese coincidono. Entrambi concepiscono la resilienza come processuale e sistemica. Sulla stessa scia, Peterson e Seligman affermano che “la resilienza non è un tratto o una caratteristica unitaria. Un bambino può visualizzare la resilienza rispetto ad alcune sollecitazioni e nei confronti di alcuni risultati, ma non rispetto ad altri tipi di stress e di altri risultati (Pianta e Walsh, 1998)”¹⁴⁵. Quindi, la resilienza, oltre a essere considerata sistemica e processuale, è considerata “poliedrica”, la qual cosa vuole significare, molteplice per quanto riguarda la costituzione (Masten e Cutuli) e per quanto riguarda la funzionalità (Pianta e Walsh)¹⁴⁶.

La ricerca si è concentrata sulla *resilienza in tre distinte situazioni dello sviluppo umano*: l'individuo funziona bene in un periodo significativo di avversità (“resistenza allo stress”); l'individuo ritorna al livello precedente di buon funzionamento a seguito di un trauma o di un'esperienza gravemente inquietante (“rimbalzare”); l'individuo raggiunge nuovi livelli di positività o di normale adattamento quando le condizioni gravemente negative migliorano (“normalizzazione”). In tutti questi casi, la resilienza si riferisce a modelli di buona performance dopo l'esposizione a una grave avversità o minaccia¹⁴⁷.

Masten e Cutuli segnalano che presto i ricercatori si sono resi conto che la resilienza sia un'inferenza sulla base di due giudizi fondamentali: qualcosa si è verificata con il potenziale di danneggiare seriamente lo sviluppo o disturbare il buon funzionamento; la persona agisce piuttosto bene secondo alcuni criteri. Per studiare la resilienza, è quindi necessario che le due componenti siano definite e misurate: la minaccia all'adattamento positivo, di solito definito rischio, avversità o esperienze di vita stressanti; lo sviluppo positivo o l'adattamento, spesso definito in termini di qualità di vita o di successo nei principali ambiti di realizzazione previsti per le persone di una determinata età, in una data cultura.

Questo è cruciale. Più di dieci anni fa, Seligman e Peterson avevano avvertito che le ricerche intraprese spesso identificavano la resilienza attraverso l'assenza di risultati negativi e non per la presenza di risultati positivi. I due autori

¹⁴⁴ *Ibid.*

¹⁴⁵ PETERSON – SELIGMAN, CSV, cit., p. 78; R. C. PIANTA – D. J. WALSH, *Applying the Construct of Resilience in Schools: Cautions from a Developmental Systems Perspective*, «Sch. Psychol.» 27/3 (1998), pp. 407–17.

¹⁴⁶ Cfr. PETERSON – SELIGMAN, CSV, cit., p. 78.

¹⁴⁷ Cfr. MASTEN – CUTULI, *Resilience*, cit., pp. 837–38.

hanno manifestato il loro disaccordo affermando che “c’è un poco di trappola nella dichiarazione secondo la quale se un bambino non è depresso o non utilizza dei farmaci, questo significa che egli stia bene”¹⁴⁸. Negli ultimi anni, vari ricercatori si sono concentrati su diversi aspetti dello sviluppo e del funzionamento positivo per definire e misurare i criteri dell’adattamento che vanno in tale direzione.

Questi criteri variabili sono spesso il prodotto degli obiettivi specifici di ricerca degli studiosi. Alcuni criteri sono più ampi (una competenza generale) e alcuni sono più ridotti (come il rendimento scolastico). Alcuni si concentrano sullo sviluppo comportamentale, mentre altri sottolineano la salute fisica¹⁴⁹.

Come indicano Masten e Cutuli, al giorno d’oggi, gli studi si concentrano su due grandi ambiti del comportamento adattivo: la psicopatologia e la competenza. Mentre i primi si focalizzano sulla salute mentale e definiscono l’adattamento in relazione al benessere soggettivo e all’assenza di livelli clinici di sintomi o disturbi, i secondi definiscono l’adattamento positivo in termini di competenza, ovvero in relazione all’adempimento di compiti di sviluppo propri dell’età.

I compiti di sviluppo sono gli standard per il comportamento secondo il quale le persone di una particolare età vengono giudicate in una data cultura e in un tempo preciso della storia. Molti compiti di sviluppo sono comuni alle diverse culture, mentre alcuni sono unici, riferiti a culture specifiche. Per i bambini piccoli, i compiti di sviluppo comuni includono: la formazione di un legame con un *caregiver*, imparare a camminare, a parlare e a seguire semplici comandi. Nei bambini in età scolare, i compiti principali includono il successo scolastico, andare d’accordo con i coetanei, seguire le regole a casa, a scuola e nella comunità. Durante l’adolescenza, gli individui sono tenuti a imparare compiti più avanzati, comportarsi e seguire le regole in diversi contesti (comprese le leggi sociali), formare rapporti stretti con i coetanei, cominciare a esplorare il mondo del lavoro e le relazioni romantiche. In età adulta, il lavoro e le relazioni romantiche diventano compiti salienti, spesso seguiti dalla formazione della famiglia e dalla genitorialità. I successi in questi compiti di sviluppo indicano se una persona si sta adattando alla società nei modi previsti. Un risultato eccezionale non è richiesto; la persona invece dovrebbe soddisfare gli standard minimi per il funzionamento. Tali risultati portano anche l’aspettativa implicita per i futuri successi¹⁵⁰.

¹⁴⁸ PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit., p. 78.

¹⁴⁹ MASTEN – CUTULI, *Resilience*, cit., p. 839.

¹⁵⁰ *Ibid.*, pp. 839–40.

Masten e Cutuli provano anche a definire i fattori di rischio. I rischi e le avversità sono intesi come minacce all'adattamento positivo o allo sviluppo. Il rischio è un termine generico che comprende una vasta gamma di fattori predittivi, tra cui gli eventi traumatici della vita, gli svantaggi cronici e quelli di status variabili, tali come, la povertà, la violenza, i maltrattamenti, il parto prematuro, il basso peso alla nascita, lo status di minoranza, la guerra e i disastri naturali. Si tratta della situazione in che si vive o di attributi personali che pronosticano problemi successivi. La ricerca su gruppi di persone che hanno tali fattori incidendo sulla loro vita, indica che vi è una probabilità elevata che avvenga un dato esito negativo per il gruppo nel suo complesso. Capire come gli individui superano le avversità è importante affinché i ricercatori possano comprendere come le esperienze di vita negative interferiscono con le competenze¹⁵¹.

I fattori di rischio possono esercitare i loro effetti deleteri in molti modi diversi durante i vari momenti dello sviluppo. Alcuni fattori di rischio, come ad esempio, la malnutrizione o l'esposizione a delle sostanze tossiche, interferiscono direttamente con la funzione o lo sviluppo dei sistemi biologici adattativi. Altri rischi possono operare limitando le esperienze o le opportunità disponibili per l'individuo, per esempio quando i bambini con una malattia cronica non sono in grado di interagire con i coetanei in normali attività sociali o quando adolescenti che vivono in aree gravemente impoverite, hanno scarso accesso a scuole di qualità. Altri ancora funzionano aumentando la probabilità di sperimentare avversità supplementari: le persone che sono impulsive tendono ad avere più incidenti o infortuni. L'impatto dei fattori di rischio può variare anche secondo i diversi periodi di sviluppo. Ad esempio, *caregivers* sono importanti in molte età, ma i bambini molto piccoli sono fortemente dipendenti dagli altri per la cura. Di conseguenza, i bambini possono essere più colpiti dai ragazzi più grandi per i fattori di rischio che interferiscono con tale rapporto, compresa la perdita del *caregiver* o i rischi che coinvolgono scadenti livelli di cura, come ad esempio, una grave depressione vissuta del *caregiver* primario di un bambino¹⁵².

Per Seligman e Peterson, gli studi sulla resilienza, per definizione, devono *anche* concentrarsi sui fattori di rischio: i fattori di rischio e fattori protettivi sono cumulativi e interattivi (Coie *et al.*)¹⁵³. I ricercatori e gli operatori sanitari vogliono

¹⁵¹ Cfr. *Ibid.*, p. 840.

¹⁵² *Ibid.*, pp. 840–41.

¹⁵³ Cfr. PETERSON – SELIGMAN, CSV, cit., p. 78; J. D. COIE – N. F. WATT – S. G. WEST – J. D. HAWKINS – J. R. ASARNOW – H. J. MARKMAN – S. L. RAMEY – M. B. SHURE – B. LONG,

poter conoscere quali siano i fattori importanti nella produzione della resilienza tra i bambini minacciati dalle avversità e come questi fattori funzionano. Attualmente l'opinione prevalente nella ricerca è quella che sostiene che il bambino resiliente deve essere stato beneficiato da fattori protettivi e di promozione. Infatti, Masten e Cutuli sostengono che i fattori protettivi e quelli di promozione sono ambedue predittori della resilienza. E asseriscono che, per spiegare la resilienza, è anche importante studiare i predittori di diversi risultati tra le persone che fronteggiano delle minacce simili¹⁵⁴.

I fattori di promozione sono associati ai buoni risultati in generale, a prescindere dell'esposizione al rischio. Lo sviluppo del cervello sano e i buoni genitori sono predittori di ottimi risultati nella vita, a prescindere dall'esposizione al rischio. Al contrario, i fattori protettivi moderano il rischio, mostrando un effetto speciale quando l'avversità è alta. Alcuni fattori protettivi sono analoghi agli *airbag* nelle automobili o gli anticorpi del sistema immunitario umano. Essi non hanno alcuna funzione fino a quando non sono attivati dalla minaccia e allora servono con un ruolo protettivo. I servizi sociali di emergenza, come quelli di protezione al bambino, sono destinati a lavorare in questo modo¹⁵⁵.

Masten e Cutuli affermano che altri fattori protettivi hanno generalmente anche un ruolo promotore quando il rischio è basso, ma assumono le funzioni speciali di protezione quando l'avversità è alta. Segnalano che molti dei sistemi adattativi di base dell'essere umano sono flessibili e, in questo modo, servono a molteplici ruoli. Tale flessibilità sarebbe, secondo gli autori, probabilmente un risultato dell'evoluzione biologica e culturale.

Per esempio, i genitori svolgono molti ruoli nello sviluppo umano, sia a bassi, sia ad alti livelli di avversità. Un buon genitore può sistematicamente nutrire e prendersi cura di un bambino, promuovendo la realizzazione dei compiti di sviluppo, come ad esempio, il successo scolastico, ma può anche agire, in modo speciale, di fronte a una grave minaccia. Così un genitore può intervenire per proteggere il bambino da un danno imminente o per aiutarlo a

The Science of Prevention: A Conceptual Framework and some Directions for a National Research Program, «Am. Psychol.» 48/10 (1993), pp. 1013–22.

¹⁵⁴ Cfr. MASTEN – CUTULI, *Resilience*, cit., p. 839.

¹⁵⁵ *Ibid.*, p. 841.

riprendersi, come quando un genitore prepara un bambino alla perdita di una persona cara o lo aiuta a rimettersi da un assalto o da un incendio in casa¹⁵⁶.

I due autori aggiungono che, nella misura in cui la scienza della resilienza si espande, i modelli di rischio e protezione cominciano a integrare i molteplici livelli di analisi. Di conseguenza, *accounts* completi e integrati di resilienza stanno emergendo. Essi includono le interazioni tra i geni, la neurobiologia, il comportamento, la famiglia, la relazioni tra pari, e anche i sistemi più grandi rappresentati da: quartieri, scuole, comunità e culture. I risultati della ricerca possono avere delle rilevanti ricadute in ambito sociale e politico¹⁵⁷.

La ricerca sulla capacità di recupero in fase di sviluppo continua. Le diverse parti interessate alla salute e al benessere dei giovani hanno a disposizione un crescente corpo di conoscenze in grado di orientare le loro politiche e i loro programmi. Di conseguenza, vi è un progresso promettente verso l'obiettivo di realizzare interventi basati sulle evidenze per promuovere la resilienza fra le persone che sono a rischio nel corso della vita¹⁵⁸.

A questo punto della trattazione è opportuno conoscere alcuni dei risultati della ricerca sulla resilienza che Masten e Cutuli presentano:

1. Gli studi sul tema dello sviluppo della resilienza in tutto il mondo hanno notato un'impressionante consistenza fra i fattori protettivi e di promozione più spesso riportati. Essi includono: contesti che sembrano controbilanciare o smorzare i rischi, attributi individuali e rapporti personali.

2. I buoni rapporti sono il fattore più ampiamente riportato. I rapporti stretti sono stati trovati come un moderatore del rischio in tutte le età.

3. Nel caso dei bambini, è fondamentale l'attaccamento sicuro al *caregiver* competente. *Caregivers* che forniscono calore, sicurezza e rassicurazione di fronte alle avversità sono robustamente associati ai risultati favorevoli, mentre è particolarmente dannoso, quando la cura è compromessa. La protezione offerta dalla persona a carico della cura è multiforme. Essa è una risorsa diretta di aiuto e sicurezza per i bambini; ha anche un ruolo importante nello sviluppo di altri fattori di protezione, tra cui la capacità di autoregolazione, le capacità cognitive e la relazionalità. La ricerca ha documentato il ruolo delle relazioni positive con i *caregivers* su molti aspetti dello sviluppo, in particolare, nella costruzione di strumenti adattivi per la competenza (*building of adaptive tools for competence*).

¹⁵⁶ *Ibid.*

¹⁵⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 842–43.

¹⁵⁸ *Ibid.*, p. 843.

4. I legami sociali, al di là da quelli familiari, sono anche un importante fattore protettivo. I rapporti con gli adulti, tra cui gli insegnanti, gli allenatori e i mentori, portano dei benefici ai bambini e ai giovani. Gli adulti possono essere un'influenza positiva e fornire una stabilità che manca nella vita del bambino quando la famiglia viene disturbata dalle avversità.

5. I rapporti tra pari possono fornire un campo di allenamento e sostegno per i bambini a rischio, aiutandoli a interiorizzare valori socioculturali e a coltivare le abilità interpersonali che favoriranno i rapporti stretti e la costruzione di reti sociali di sostegno nell'arco della vita. I rapporti con i coetanei e l'accettazione da parte del gruppo possono svolgere anche un ruolo protettivo quando i bambini crescono.

6. Un altro importante gruppo di fattori di protezione è legato alle differenze individuali nel funzionamento cognitivo, all'autoefficacia, alla capacità di autoregolazione e alla motivazione. Bambini con buone capacità di risoluzione di problemi e con una buona regolazione (appropriata all'età) di emozioni, attenzione e azioni, che credono in se stessi e sono motivati ad adattare, spesso affrontano meglio le avversità. Questi bambini hanno una vasta gamma di caratteristiche personali e di competenze a loro disposizione. Essi trovano maggiori opportunità, persistono di fronte alla sfida e sembrano anche riuscire ad attirare di più il sostegno delle altre persone. Si tratta di attributi utili in situazioni avverse¹⁵⁹.

Peterson e Seligman osservano che anche se, in genere, i ricercatori della resilienza hanno guardato al di là del bambino, trovando i fattori di protezione all'interno della famiglia, del gruppo dei pari o di una comunità, alcuni dei fattori identificati coincidono con i punti di forza del carattere da loro rilevati¹⁶⁰. Infatti, nel libro *The Resilience Factor*, Karen Reivich e Andrew Shatté propongono che la resilienza si compone di sette competenze: la capacità di gestire e regolare le emozioni; la capacità di controllare gli impulsi; l'ottimismo; il pensiero flessibile; l'autoefficacia; la fiducia nella propria capacità di raggiungere gli obiettivi; l'empatia; il mettersi in comunicazione e la disponibilità a connettersi con gli altri¹⁶¹. Si noti che alcune di queste competenze compaiono in CSV.

Infine, c'è da sottolineare che la resilienza è intrinsecamente relazionata alla possibilità del *flourishing*. Nella pratica, resistere alle avversità, rescindere un capitolo della propria vita e cominciare a scrivere un altro migliore, rialzarsi dopo un colpo e superare quello che poteva anche ucciderci (o comunque farci del male) – sviluppando nuove competenze e diventando una miglior persona – sono tutte azioni che, da una parte, condizionano il *flourishing* e, dall'altra parte, forse costituiscono il suo stesso essere.

¹⁵⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 841–42.

¹⁶⁰ Cfr. PETERSON – SELIGMAN, CSV, cit., pp. 77–78.

¹⁶¹ Cfr. K. REIVICH – A. SHATTE, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*, Broadway Books, New York 2002.

6. Mindsets

Il termine *mindset* è spesso tradotto in italiano come *mentalità* o *impostazione mentale*. Qualche volta sono anche usati il termine *atteggiamento* e la locuzione latina *forma mentis*. Quest'ultima significa appunto *mentalità* o *configurazione della mente*. In genere, tale espressione è utilizzata soprattutto in filosofia e psicologia per fare riferimento allo specifico modo di pensare e agire di una persona o di una collettività, soprattutto se esso è condizionato, o ritenuto condizionato, da una determinata educazione che comporta un preciso orientamento tematico o pragmatico. Si tratta di un orientamento abitudinale¹⁶².

Nel suo libro *Mindset*, Carol Dweck concepisce il *mindset* a proposito di come una persona vede la sua capacità di imparare. L'autrice affronta il tema del cambiamento di mentalità e spiega come le convinzioni di base che una persona ha circa la stabilità della sua intelligenza e delle sue capacità condizionano notevolmente il suo impegno, la sua motivazione e le sue prestazioni. Il suo principale contributo alla psicologia sociale risiede nello sviluppo di quelle che sono state denominate *le teorie implicite d'intelligenza*. Dweck ritiene che non solo il nostro talento e le nostre capacità ci portano ad avere successo. Quest'ultimo ha innanzitutto un forte collegamento con la mentalità che abbiamo sviluppato¹⁶³.

In altre parole, *ciò che qualcuno è e quello che si ottiene nella vita* non risultano essere un mero frutto delle proprie abilità innate, ma soprattutto del modo in cui ci si approccia ai propri obiettivi. Secondo Dweck, le persone possono essere collocate su un *continuum* secondo la loro visione implicita delle proprie capacità originarie. La ricercatrice sostiene che la gente, in genere, ha una di due mentalità. Alcuni credono che il loro successo si basi su una capacità innata. Essi possono proporsi di affrontare sfide, assumersi compiti e responsabilità, ma lo faranno partendo da una mentalità all'interno della quale l'intelligenza e i talenti sono intesi come naturalmente determinati e immutabili (*fixed mindset*). Ecco qui sorgere, implicitamente, una teoria dell'intelligenza che è "fissa". Altre persone, invece, credono che il loro successo si basi sul duro lavoro e sull'apprendimento. Esse vedono l'intelligenza e i talenti come malleabili, ovvero hanno sviluppato una teoria dell'apprendimento in termini di sviluppo o crescita. Dweck usa il termine *growth mindset*. In questo caso, a differenza dell'antecedente, le persone vanno incontro alle sfide portando con sé una mentalità secondo la quale è possibile espandersi, raggiungere nuovi traguardi¹⁶⁴.

¹⁶² Cfr. *Garzanti Linguistica* [<http://www.garzantilinguistica.it/ricerca/>], consultato il 6/12/2016; *Forma mentis*, in *Vocabolario - Treccani* [<http://www.treccani.it/vocabolario/forma-mentis>], consultato il 6/12/2016.

¹⁶³ Cfr. C. DWECK, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, New York 2006.

¹⁶⁴ Cfr. *Ibid.*, pp. 3-14.

C'è da evidenziare, insieme a Dweck, che gli individui non sono sempre a conoscenza del proprio modo di pensare, tuttavia le loro mentalità possono essere rintracciate dai ricercatori in base al loro comportamento. Il *mindset* di una persona diventa particolarmente evidente nella sua reazione al fallimento. Gli individui che hanno una mentalità fissa temono il fallimento, perché si tratta di una dichiarazione negativa contro le loro capacità di base. Mentre gli individui che hanno invece una mentalità di sviluppo hanno meno timore del fallimento o ne rimangono meno colpiti perché si rendono conto che le loro prestazioni possono essere migliorate. Essi colgono che l'apprendimento deriva anche dal fallimento¹⁶⁵.

Queste due tipologie di *mindsets* svolgono un ruolo importante in tutti gli aspetti della vita. Dweck sostiene che la mentalità di crescita consentirà alla persona di vivere in modo meno stressante e più appagante. Gli individui che formulano una *teoria di sviluppo* hanno più probabilità di continuare a lavorare sodo, nonostante le battute d'arresto che possono capitare nel corso della vita. C'è da sottolineare che le persone aventi una mentalità di crescita vedono lo sforzo e la determinazione come componenti essenziali del successo e della competenza¹⁶⁶.

Secondo Dweck, l'intelligenza, gli atteggiamenti, i punti deboli, le qualità, gli interessi e la *forma mentis* con che ci vediamo e guardiamo il mondo non sono da considerarsi come elementi ereditari e immutabili, perché essi possono essere modificati nel corso del tempo¹⁶⁷. In altre parole, il nostro sviluppo, il modo in cui interpretiamo le difficoltà e il modo per realizzare al meglio il nostro potenziale sono frutto di un impegno deliberato. È stato anche rilevato che i *mindsets* o le teorie circa la propria intelligenza possono essere influenzati da stimoli ambientali sottili. Ad esempio, i bambini che spesso sentono commenti o affermazioni del tipo "eccellente, sei molto intelligente" hanno molto più probabilità di sviluppare una mentalità fissa, in paragone a quelli ai quali sono rivolti commenti del tipo "grande, hai lavorato molto bene, ti sei dato da fare". Questi ultimi, secondo la Dweck, sono più suscettibili di pervenire a una mentalità di sviluppo. A causa di ciò, l'autrice sostiene che lodare l'intelligenza e le capacità di una persona non favorisca l'autostima e non porti necessariamente all'esito sperato, ma possa piuttosto compromettere il suo successo¹⁶⁸.

Dweck afferma che, quando si imposta la giusta mentalità, si ha più probabilità di raggiungere gli obiettivi personali e professionali. Inoltre, imparare il modo adatto di lodare ci permette di motivare meglio gli altri (figli, amici, allievi, colleghi) tanto da aiutarli ad aumentare le loro qualità e a raggiungere gli scopi prefissati. L'autrice ritiene che una mentalità dinamica sia, infatti, associata a delle

¹⁶⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 15–38.

¹⁶⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 39–45.

¹⁶⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 213–46.

¹⁶⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 55–81.

azioni costruttive e al continuo apprendimento, mentre la mentalità statica abbia un'influenza negativa su tutto il processo interpretativo, mettendo gli individui in una posizione tassativa e ripetitiva¹⁶⁹.

Il nocciolo dell'argomentazione di Dweck consiste nel ritenere che “una semplice idea sul cervello” o sulla propria mentalità possa creare l'amore per l'apprendimento e la capacità di recupero che è alla base dei grandi risultati in ogni settore. Si tratta di modificare la nostra *forma mentis* da statica a dinamica, in altre parole, si tratta di considerare che le capacità possono essere acquisite e sviluppate per tutta la vita fino a raggiungere traguardi inaspettati¹⁷⁰. Sarebbe auspicabile, secondo la Dweck, incoraggiare, ad esempio, gli studenti a persistere nonostante un fallimento, spronandoli a pensare in modo tale da imparare sempre meglio¹⁷¹.

All'avere un *mindset* fisso, gli studenti credono che le loro abilità di base, la loro intelligenza e il loro talento sono dei tratti immutabili. Hanno una certa quantità d'intelligenza e (...) il loro obiettivo diventa quello di apparire intelligenti tutto il tempo, evitando di essere visti dagli altri come stupidi. Gli studenti che hanno una mentalità di crescita capiscono che i loro talenti e le loro capacità possono essere sviluppati attraverso lo sforzo, il buon insegnamento e la persistenza. Essi non credono che tutti possano raggiungere lo stesso livello, o che chiunque possa essere Einstein, ma credono che tutti possano essere più intelligenti di ciò che sono se ci lavorano¹⁷².

C'è da far notare al lettore che l'autoesercitazione è fondamentale per il buon esito della proposta. Si tratta di incidere su di sé al fine di riuscire a cambiare la propria *forma mentis* e questo ha una ricaduta esistenziale. Come accennato in precedenza, Dweck estende questa esercitazione al di là del mondo scolastico, a tutti gli ambiti dell'esistenza dell'individuo (le relazioni di amicizia, familiari, genitoriali o lavorative), all'ambito sportivo e anche alla pratica del coaching¹⁷³. È con tale finalità pratica che, in *Mindset*, l'autrice mostra con molti esempi come riconoscere la propria staticità, come agire su di sé e trasformarsi. C'è da ricordare che, nella proposta di Seligman, l'esercitazione e i cambiamenti cognitivi sono anche alla base del *flourishing*¹⁷⁴.

¹⁶⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 173–212.

¹⁷⁰ Cfr. *Ibid.*, pp. 213–46.

¹⁷¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 193–201.

¹⁷² Cfr. J. MOREHEAD, *Stanford University's Carol Dweck on the Growth Mindset and Education / Interview for OneDublin.org* (19/6/2012) [<https://onedublin.org/2012/06/19/stanford-universitys-carol-dweck-on-the-growth-mindset-and-education/>], consultato il 6/12/2016.

¹⁷³ Cfr. DWECK, *Mindset*, cit., pp. 182–212.

¹⁷⁴ Cfr. *Ibid.*, pp. 213–46.

7. Mindfulness

Mindfulness è una parola inglese che nel linguaggio ordinario ha un significato abbastanza chiaro e, a seconda dei casi, può essere tradotta come *consapevolezza*, *riflessività* o *attenzione*. Contrassegna lo stato o la disposizione di colui che presta piena attenzione a ciò che vive, con atteggiamento riflessivo e consapevole. Non è però tanto facile descrivere il concetto in ambito psicologico. Questo si riferisce innanzitutto a un'esperienza diretta e vuol dire *consapevolezza* ma *in un senso particolare*. Tra le possibili descrizioni, è diventata classica quella di Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri di quest'approccio. Secondo l'autore, il concetto significa prestare attenzione: 1) con intenzione; 2) al momento presente; 3) in modo non giudicante¹⁷⁵.

Le seguenti considerazioni possono aiutare a chiarificarlo. Ellen Langer afferma che la *mindfulness* è uno *stato attivo della mente* che si raggiunge quando la persona nota delle novità; è la *sensazione di coinvolgimento o d'impegno*. "Non importa quanto intelligenti o sciocche siano le *nuove distinzioni*, solo importa che esse siano nuove"¹⁷⁶. La studiosa della Harvard University sostiene che quando noi facciamo attivamente nuove distinzioni, diventiamo situati nel presente, sensibili al contesto e alla prospettiva. "Diventare più consapevole richiederebbe imparare a cambiare una certa modalità di pensare noi stessi e il mondo"¹⁷⁷.

Siamo in grado di seguire le regole e le routine, tuttavia, quando siamo "*mindful*", esse guidano anziché governare il nostro comportamento. Molti esaltano le virtù di essere nel presente. Quando si sta nel presente è possibile trarre profitto dalle nuove opportunità e scongiurare il pericolo non ancora sorto. Infatti, tutti pensano di essere nel presente. Tuttavia, quando noi siamo irragionevoli (*mindless*), siamo inconsapevoli di essere nel presente¹⁷⁸.

¹⁷⁵ Cfr. *Cos'è la mindfulness | Mindfulness Italia* [<http://www.mindfulnessitalia.it/cose/>], consultato il 6/12/2016; *Mindfulness Meditation | Guided Mindfulness Meditation Practices with Jon Kabat-Zinn* [<http://www.mindfulnesscds.com/>], consultato il 6/12/2016; *Jon Kabat-Zinn* (20/6/2014) [<http://www.umassmed.edu/cfm/about-us/people/2-meet-our-faculty/kabat-zinn-profile/>], consultato il 3/10/2017; J. KABAT-ZINN – R. J. DAVIDSON (a cura di), *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*, New Harbinger, Oakland 2013. Jon Kabat-Zinn è fondatore della Stress Reduction Clinic e del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School.

¹⁷⁶ E. LANGER, *Mindfulness*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 618.

¹⁷⁷ *Ibid.*, p. 621.

¹⁷⁸ *Ibid.*, p. 619.

Come appena affermato, la *mindfulness* è spesso descritta come uno *stato* nel quale si è consapevole del momento presente, in modo intenzionale e senza giudicare. Ma la *mindfulness* è stata anche descritta come *un modo per coltivare* una più piena presenza al momento presente¹⁷⁹. La *mindfulness* è derivata dalle tradizioni di meditazione buddista. La maggior parte degli approcci include tanto la pratica formale (le meditazioni guidate) come le pratiche informali (ad esempio, concentrarsi sul respiro o portare un'apertura e un'accettazione consapevole nello svolgersi delle attività quotidiane). Tuttavia, Langer ci tiene a precisare che – anche se si tratta di un concetto simile a quello trovato nelle religioni orientali – la *mindfulness*, tale come viene da lei studiata per oltre trent'anni, avviene in modo diverso e più immediato, nasce da una prospettiva scientifica occidentale¹⁸⁰.

La meditazione, indipendentemente dalla sua forma particolare, s'impegna a portarci verso una consapevolezza postmeditativa. La meditazione è cresciuta in Oriente. Nella pratica Zen Buddista o nella Meditazione Trascendentale, per esempio, di solito, l'individuo rimane fermo e medita circa venti minuti due volte al giorno. Se è fatta con successo, le categorie, alle quali nel corso del tempo stoltamente ci affidiamo, cominciano a sgretolarsi. Le due vie non si escludono affatto a vicenda. Nel nostro lavoro, noi provochiamo la *mindfulness* introducendo attivamente delle distinzioni. Facendo notare delle novità nel nostro *focus*, ci si rivela che esso sembra diverso da prospettive diverse e, quindi, le categorie vengono abbattute e diventano più malleabili¹⁸¹.

Infatti, Langer sostiene che la *mindfulness* può avere luogo senza che ci sia alcuna meditazione previa. Tale approccio sarebbe stato confermato dalla ricerca.

Quando noi impariamo fatti in modo condizionale, abbiamo più probabilità di stabilire nuove distinzioni. La *mindfulness* caratterizzata dall'introduzione di una nuova distinzione o quella caratterizzata dalla meditazione che si traduce in una consapevolezza postmeditativa conducono ambedue nella direzione della salute e del benessere¹⁸².

Secondo Langer, in questi trent'anni, la ricerca oltre a dimostrare che la *mindfulness* può essere raggiunta senza la pratica meditativa, ha reso evidente l'importanza della stessa per la salute e il benessere. Questi sono alcuni dei risultati ottenuti: nelle case di cura, i residenti che si esercitano nella pratica della

¹⁷⁹ Cfr. *Cos'è la mindfulness* | *Mindfulness Italia*, cit.

¹⁸⁰ Cfr. LANGER, *Mindfulness*, cit., p. 621.

¹⁸¹ *Ibid.*, pp. 621–22.

¹⁸² *Ibid.*, p. 622.

mindfulness vivono più a lungo. Gli studenti che si esercitano nella pratica della *mindfulness* imparano meglio. Quest'ultimo si traduce, ad esempio, in risposte più intelligenti e creative, e in affetti positivi. Quanto più distinzioni vengono da noi estratte, più ci piace esperire la *mindfulness* e più ci ricordiamo di esercitarci a questo proposito. L'autrice afferma che la *mindfulness* può anche essere riconosciuta negli effetti prodotti. In una recente ricerca, delle orchestre hanno avuto delle performance *mindlessly* o *mindfully*. Per realizzare quest'ultimo, si è chiesto ai partecipanti di rendere le loro prestazioni nuove in un modo molto sottile (che solo loro se ne accorgessero). Langer osserva che i musicisti hanno preferito suonare in questo modo e, quando i pezzi registrati sono stati presentati al pubblico, anche esso ha preferito, in modo schiacciante, i pezzi suonati in modo consapevole (*the mindfully played piece*). In altre ricerche, Langer e colleghi hanno trovato lo stesso risultato per disegni e saggi, ovvero quelli che sono stati consapevolmente prodotti, sono stati preferiti. I delfini, i bambini e gli adulti sono più attratti dalle persone quando esse sviluppano la *mindfulness*. In base a ciò, Langer ipotizza che la *mindfulness* possa essere l'essenza del carisma¹⁸³. Al fine di spiegare meglio cos'è la *mindfulness*, Langer sviluppa il concetto opposto:

Mindlessness è uno stato inattivo della mente che si caratterizza per il ricorso alle distinzioni operate in passato. Quando siamo insensati, siamo intrappolati in una prospettiva rigida, insensibile ai modi in cui il significato cambia a seconda di sottili cambiamenti nel contesto. Il passato ci domina e, senza saperlo, ci comportiamo proprio da automi (...). Le regole e le procedure ci governano invece di guidare quello che facciamo. Il comportamento irragionevole è caratterizzato da una dipendenza da vecchie categorie, spesso obsolete, da una mancanza di spontaneità e da una ridotta consapevolezza del proprio mondo sociale e fisico¹⁸⁴.

Non si tratterebbe d'ignoranza, stupidità o vigilanza, sostiene Langer. Quello che accade sarebbe piuttosto un congelamento delle nostre risposte, una chiusura al cambiamento necessario. Secondo la ricercatrice, mentre alcuni hanno sostenuto

¹⁸³ Cfr. *Ibid.*, p. 620; R. E. RIGGIO, *Charisma*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 141–44; C. N. ALEXANDER – E. LANGER – R. I. NEWMAN – H. M. CHANDLER – J. L. DAVIES, *Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity: An Experimental Study with the Elderly*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 57/6 (1989), pp. 950–64; E. LANGER – T. RUSSEL – N. EISENKRAFT, *Orchestral Performance and the Footprint of Mindfulness*, «Psychol. Music» 37/2 (2009), pp. 125–36; ZILCHA -MANO, SIGAL – E. LANGER, *Mindful Attention to Variability Intervention and Successful Pregnancy Outcome*, «J. Clin. Psychol.» 72/9 (2016), pp. 897–907.

¹⁸⁴ LANGER, *Mindfulness*, cit., p. 619.

che il comportamento irragionevole possa essere, a volte, positivo, un esame più attento rivela invece che la *mindlessness* è raramente, se non mai, utile, perché ci chiude ad altre possibilità¹⁸⁵.

In sostanza, abbiamo congelato la nostra comprensione e diventiamo ignari dei sottili cambiamenti che ci avrebbero portato ad agire in modo diverso, se solo fossimo a conoscenza. La *mindlessness* è pervasiva e costosa, e opera in tutti gli aspetti della nostra vita. Anche se possiamo vederla e sentirla nelle altre persone, siamo ciechi a essa in noi stessi. L'ignoranza è *non sapere* e la stupidità può essere intesa come un *sapere a torto*. D'altra parte, la *mindlessness* si riferisce a un *modo di conoscere indipendentemente dal contenuto*. Si riferisce a informazioni che sono essenzialmente congelate nella forma in cui sono state originariamente imparate. La vigilanza può sembrare *mindfulness* per alcuni, ma è più simile alla *mindlessness*, in tanto che, quando vigili, noi ancora teniamo la nostra attenzione concentrata su un singolo stimolo. Se noi andassimo a cavallo e durante il percorso avessimo vigilato gli alberi, noi avremmo potuto non notare abbastanza presto un determinato masso, appunto a causa del viaggio a cavallo¹⁸⁶.

Langer prova a formulare come occorre la *mindlessness*. Secondo l'autrice, essa avviene in due modi: attraverso la ripetizione o addirittura attraverso una singola esposizione all'informazione. Il primo caso sarebbe quello più familiare.

La maggior parte di noi, ad esempio, ha avuto l'esperienza di guidare e dopo rendersi conto (soltanto a causa della distanza percorsa) che abbiamo fatto una parte del nostro viaggio con il "pilota automatico", come a volte chiamiamo il comportamento irragionevole. Un altro esempio di *mindlessness* attraverso la ripetizione è quello di quando impariamo qualcosa da praticare in modo tale che ciò diventi come una "seconda natura" per noi. Cerchiamo di imparare la nuova abilità così bene che non dobbiamo più pensarci. Il problema è che se abbiamo successo, non ci accadrà di pensarci, anche quando il farlo, sarebbe stato a nostro vantaggio. (...) Inoltre, molti di noi impariamo "le basi" della *mindlessly* senza pensare di metterle in discussione. Ciò che è fondamentale per alcuni potrebbe non essere l'approccio migliore per gli altri. Noi anche diventiamo *mindless* quando sentiamo o leggiamo qualcosa e lo accettiamo,

¹⁸⁵ Cfr. *Ibid.* Forse sarebbe il caso di dire che non è mai utile perché ci chiude alla realtà.

¹⁸⁶ *Ibid.*

senza metterlo in discussione. La maggior parte di ciò che sappiamo sul mondo o su noi stessi abbiamo imparato stoltamente in questo modo¹⁸⁷.

Un altro esempio citato, al quale Langer afferma di essersi particolarmente affezionata, è il suo personale *mindlessness*:

Ero a casa di un amico per cena e il tavolo era impostato con la forchetta sul lato destro del piatto. Io sentivo che una legge naturale era stata violata perché la forchetta “va” alla sinistra! Sapevo che questo era ridicolo. Chi se ne frega dove si trova la forchetta? Eppure, sembrava sbagliato a me, nonostante il fatto che io abbia potuto formulare molti motivi per cui sarebbe stato meglio che essa fosse sistemata a destra. Come avevo imparato questo? Io non ho memorizzato come sistemare il tavolo. Un giorno, da bambina, mia madre mi ha semplicemente detto che la forchetta va a sinistra. Dopodiché, sono stata sempre destinata a metterla lì, non importando quali circostanze potrebbero suggerire di farlo altrimenti. Rimase intrappolata senza avvertire che il modo in cui avevo imparato l’informazione sarebbe rimasto al suo posto nel futuro. Molto di ciò che ora sappiamo, lo abbiamo imparato stoltamente nel passato, in diverse circostanze che hanno chiuso il futuro a comprensioni alternative, potenzialmente nuove e utili. Se diventiamo insensati con il passare del tempo o di fronte all’esposizione iniziale alle informazioni, noi inconsapevolmente ci blocchiamo in una comprensione rigida di ciò che impariamo¹⁸⁸.

Langer sostiene che spesso siamo *mindless* e questo non è un bene.

A quelli di noi che abbiamo imparato a guidare molti anni fa, ci hanno insegnato che se avevamo bisogno di fermare la macchina su una superficie scivolosa, il modo più sicuro di farlo sarebbe stato quello di pompare il freno lentamente, con delicatezza. Oggi la maggior parte delle nuove macchine ha dei freni antibloccaggio. Per fermare su una superficie scivolosa, ora la cosa più sicura da fare è premere il freno con fermezza e tenerlo premuto. La maggior parte di noi viene ancora presa dalla volontà di pompare i freni delicatamente in presenza del ghiaccio. Ciò che una volta era sicuro, ora è pericoloso. Il contesto è cambiato, ma il nostro comportamento rimane lo stesso, questa è l’essenza della *mindlessness*. La maggior parte di ciò che impariamo si apprende in modo assoluto, senza riguardo al modo in cui l’informazione potrebbe essere diversa in diversi contesti. Ci viene insegnato che $1 + 1 = 2$. Tuttavia, se abbiamo aggiunto un batuffolo di gomma da

¹⁸⁷ *Ibid.*, pp. 619–20.

¹⁸⁸ *Ibid.*, p. 620.

masticare a un altro, $1 + 1 = 1$. Se abbiamo usato un sistema binario, quindi $1 + 1 = 10$. Quando impariamo senza pensare, prendiamo le informazioni come vere senza chiedere in quali condizioni potrebbero non essere. Questo è il modo in cui impariamo la maggior parte delle cose. Di conseguenza, anche se possiamo essere fiduciosi, siamo spesso in errore¹⁸⁹.

Langer aggiunge che, quando un'informazione viene data da un'autorità, al solito, essa viene presentata in un linguaggio assoluto e non è verificata né viene messa in discussione. Nell'accettarla, ci si diventerebbe intrappolati, ignari di come potrebbe essere altrimenti. "Risulta che il linguaggio assoluto, che troppo spesso viene accettato senza che si tenga conto del contesto o della sfumatura, ci lega a una singolare prospettiva, avendo la *mindlessness* come risultato"¹⁹⁰. Langer ribadisce che le autorità possono sbagliarsi, qualche volta, o anche sovrastimare il loro punto. In quest'ultimo ha ragione, così come quando la ricercatrice osserva quanto la rigidità e la stoltezza siano funeste per la presa di decisioni.

Tuttavia, Langer pensa che tutto sia sempre in continuo cambiamento. "Anche le cellule del nostro corpo sono costantemente mutevoli. Quando sperimentiamo la stabilità, stiamo confondendo la stabilità del nostro *mindset* con la stabilità del fenomeno sottostante"¹⁹¹. Ribadisce che ciò che oggi è irrilevante potrebbe essere domani rilevante. E ritiene che l'apprendimento a memoria dovrebbe essere più come un "imparare delle verità probabili" piuttosto che un "accettare assoluti senza pensare"¹⁹². Propone allora, come via di soluzione, lo sfruttamento della potenza dell'incertezza, in modo tale che, possiamo imparare ciò che le cose possono diventare. La *mindfulness*, che è caratterizzata dall'introdurre delle nuove distinzioni, sarebbe una guida affidabile in questa direzione. "Quando restiamo incerti, restiamo nel presente e ci accorgiamo, e quando ci accorgiamo, diventiamo consapevoli"¹⁹³. Langer propone l'apprendimento condizionale (e non quello assoluto) affinché ci sia spazio per le distinzioni e, di conseguenza, per la *mindfulness*. L'antidoto per combattere la *mindlessness* sarebbe l'imparare a essere più consapevoli, esercitandoci nell'introdurre attivamente nuove distinzioni, invece di fare soltanto delle ripetizioni di quelle distinzioni già operate in passato.

Il nome di qualcosa è solo un modo in cui un oggetto può essere compreso. Se impariamo questo al modo di "la mappa e il territorio" sono la stessa cosa, gli usi creativi delle informazioni non ci occorreranno. L'apprendimento

¹⁸⁹ *Ibid.*

¹⁹⁰ *Ibid.*, p. 621.

¹⁹¹ *Ibid.*

¹⁹² Cfr. *Ibid.*

¹⁹³ Cfr. *Ibid.*, p. 620.

condizionale, cioè consapevole (*mindfully*), si traduce in una maggiore creatività, in livelli di attenzione più elevati e nel miglioramento della memoria. Un segno distintivo di come l'informazione viene tradizionalmente impartita è quello di ridurre o eliminare l'incertezza. Vogliamo sapere ciò che sono le cose e dirle senza ambiguità. Purtroppo, questa mentalità aumenta il *mindlessness*. Ironia della sorte, le persone sembrano voler la scelta, ma hanno antipatia per il dubbio. Senza l'incertezza non si può fare una scelta significativa. Al contrario, quando si sfrutta la potenza dell'incertezza, si apprende ciò che le cose possono diventare e, come risultato, il mondo diventa più ricco di possibilità ¹⁹⁴.

Sembra necessario fare un piccolo bilancio da quanto visto fin qua. La ricerca indica che le pratiche di *mindfulness* aiutano le persone a realizzare stati più alti di benessere e questo è rilevante. Dall'altra parte, si rintraccia nel discorso di Langer alcuni presupposti filosofici indiscussi ma fuorvianti. Langer presenta un'epistemologia che vuole sostenere che "tutto cambia" a scapito di qualsiasi stabilità e ha una comprensione di "seconda natura" come rigidità o automatismo. Apparentemente l'autrice identifica l'intelligenza con la discussione e sottopone l'apprendimento a una falsa disgiuntiva: o s'impara qualcosa di meramente "probabile" e si mantiene quindi la capacità di pensare, o s'impara qualcosa di "assoluto" e la capacità di pensare quindi si perde. Vediamolo passo per passo.

Sostenere che *tutto sia cambiamento* è una tesi antica almeno quanto la filosofia. Ma non per vecchia è certa. Tutte le cellule del mio corpo possono cambiare ma io non mi trasformo in un animale diverso ad ogni *tot* di anni. Le mie cellule non diventano le cellule di un rettile, di un anfibio o di un qualsiasi altro essere. Questa stabilità nel cambiamento cellulare (la non mutazione) non mi viene data da una confusione mentale ("confondere la stabilità del nostro *mindset* con la stabilità del fenomeno sottostante"). La mia mente non crea, ad esempio, questa stabilità del "cambiamento cellulare non mutante", soltanto la attesta.

In secondo luogo, parlare di "seconda natura" come rigidità o automatismo risulta fuorviante. I due concetti non hanno una relazione necessaria o di identificazione. La rigidità spesso si presenta come una "seconda natura" ma non ogni "seconda natura" è rigidità. Per esempio, le virtù, in un approccio etico aristotelico-tomista, costituiscono una "seconda natura" senza che siano, al tempo stesso, un principio di operazioni uniformi. L'uomo prudente non è un maniaco monotematico, fossilizzato nel tempo, che ripete ogni volta le stesse azioni come parte di un rigido rituale, avente lo scopo di trarre così un qualsiasi risultato consueto. La virtù della prudenza comporta la stabilità di un tratto, una disposizione operativa costante: quella di saper escogitare il raggiungimento del

¹⁹⁴ *Ibid.*

bene *qui e ora*, anche nel caldo della situazione, nella concretezza della vita quotidiana che, nella sua particolarità, si presenta, di volta in volta, senza essere mai del tutto uguale¹⁹⁵. Approfondendo il tema, Rodríguez Luño asserisce che nel piano entitativo la “natura” non si intende in senso fisico o cosmologico, come modo d’essere e di agire opposto a quello spirituale e libero. Appunto per evitare di incorrere in degli approcci fuorvianti, l’autore ribadisce che tale concetto dovrebbe essere preso nel suo significato rigorosamente metafisico, come “l’indole propria o il modo peculiare di essere di un ente considerato come principio del suo dinamismo specifico”. E qui viene una precisione significativa: “*la natura non è di per sé un principio di operazioni uniformi (...), ma un principio uniforme di operazioni*, che possono essere libere, come è il caso dell’uomo”¹⁹⁶.

In terzo luogo, per quanto riguarda la modalità del nostro apprendimento, sorge di immediato una domanda: ammesso che impariamo la maggior parte di ciò che sappiamo sul mondo o su noi stessi senza metterlo in discussione, dobbiamo anche ammettere che lo abbiamo imparato stoltamente? Sono la stessa cosa? Forse no. È probabile che ci sia più intelligenza nel discutere quello che si ritenga opportuno (necessario, importante, valido) o anche nel cercare di capire in profondità le ragioni di quanto abbiamo imparato, piuttosto che nel *discutere tutto* al fine di evitare la rigidità e la scemenza. I primi due atteggiamenti (discutere quando opportuno e cercare di capire in profondità) sembrano validi, anche se non sempre siamo in grado di farlo. Invece, assolutizzare il *fattore discussione* come tutela dell’intelligenza non ha senso, mette un limite alla stessa intelligenza: *sono intelligente quando discuto*. Ma la problematizzazione e il dubbio “da soli” non favoriscono la conoscenza, anzi, in certi casi possono ostacolarla. La mera discussione, senza la ricerca sincera della conoscenza, diventa vuota. *Cercare il senso* (o capire le ragioni) di ciò che s’impara e *mettere tutto in discussione* non sono affatto sinonimi. Inoltre, la fiducia nella capacità di conoscere, il pensiero analogico, la fiducia nell’altro e il discepolato possono sponsorizzare, in modo diversi, la conoscenza e le nostre capacità conoscitive. Sembra che, nel suo pensiero non assolutizzante, Langer finisca per assolutizzare una tale “ricetta per l’attività mentale riuscita”. Comunque, nella vita, *discutere tutto e il contrario di tutto* sembra poco fattibile, oltre ad essere uno spreco di tempo e soldi. E questa non è un’affermazione relativa.

Infine, equiparare la *modalità probabilistica della conoscenza alla capacità di pensare* e la *conoscenza di un qualcosa di assoluto alla perdita della capacità di pensiero*, oltre ad essere sbagliato, costituisce un serio ostacolo alla conoscenza. Si travisano qui due piani: quello della *modalità del mio pensiero* e quello

¹⁹⁵ Sembra mancare nel discorso di Langer una trattazione sulla prudenza in termini classici.

¹⁹⁶ Á. RODRÍGUEZ LUÑO, *Ética general*, EUNSA, Pamplona 2010, p. 157.

dell'oggetto conosciuto e delle sue proprietà. Come si affronterà più avanti, pensare a un crimine non è necessariamente lo stesso di avere dei pensieri criminali. Pensare allora a qualcosa di perenne o di assoluto sarebbe un "arrendersi mentalmente" o piuttosto un atto di giustizia nei confronti di un oggetto (o di un giudizio) che abbia tali caratteristiche? Inoltre, il *fattore probabilità* non assicura di per sé la capacità di pensare, esso può portare, ad esempio, alla perplessità e alla paralisi. La sola probabilità è insufficiente per capire come procedere in un modo intelligente. E approcciando il tema, in modo più radicale, c'è da dire che la stessa *capacità di pensiero* è anteriore a qualsiasi sua *modalità di svolgimento*, così come la capacità di nuotare è anteriore ai diversi stili e modalità che noi possiamo imparare. Non è la probabilità che mi fa capace di pensare. Siccome io ho la capacità di pensare, possono svolgere un pensiero probabilistico oppure no. Per ultimo, riconoscere nella conoscenza il suo carattere assoluto (veritativo) e anche il suo "carattere relativo" (la conoscenza è sempre una *relazione* fra conoscente e realtà conosciuta) può essere molto sano: tutela la capacità mentale di fare distinzioni significative. Saper cogliere nella realtà "ciò che rimane" e "ciò che è mutevole" potrebbe anche aprire la mente a un ricco, appassionante e inesauribile orizzonte di distinzioni¹⁹⁷.

Nonostante le questioni appena menzionate, la *mindfulness* come "presenza di spirito", apertura e capacità di dialogo con la realtà è un eccellente campo di ricerca per la psicologia e per l'etica. La rigidità non è una virtù e toglie la capacità di fare il bene "qui e ora". Il mondo diventa molto più ricco di possibilità quando si è davvero *presente nel momento presente*. Dubitare di tutto o pensare che *tutto cambia* non è una sua precondizione. La flessibilità e l'umiltà – intesa come amore alla verità (che tutto sommato è amore alla conoscenza) e come capacità di "tornare sui propri passi" – invece sembrano esserlo.

¹⁹⁷ Cfr. J. J. SANGUINETI, *Introduzione alla gnoseologia*, Le Monnier, Firenze 2003; A. LIVI, *La ricerca della verità: dal senso comune alla dialettica*, Leonardo da Vinci, Roma 2003.

8. Flow

Lo stato di *flow* è collegato a quelle esperienze piacevoli che sfidano e suscitano l'interesse. Il concetto emerse alla fine del 1960 come risultato di una serie di studi su ciò che, inizialmente, è stato denominato come "attività autotelica" (dalle parole greche "*auto*" e "*telos*"), ossia l'attività che viene normalmente eseguita per il puro amore di farla, senza che ci si aspetti in cambio alcuna ricompensa o un risultato ulteriore. Il concetto fu introdotto da Csikszentmihalyi a partire da una domanda iniziale: "Perché le persone svolgono delle performance che demandano tempo, sono difficili, spesso pericolose e per le quali non ricevono alcuna ricompensa estrinseca distinguibile?"¹⁹⁸.

L'interrogativo diede impulso a un programma di ricerca che coinvolse centinaia di giocatori di scacchi, atleti, alpinisti e artisti. Ciò che si constatò in tutti i gruppi fu la presenza di una comune esperienza soggettiva. Gli intervistati riferivano "che l'attività eseguita era così piacevole che erano disposti a sforzarsi molto per provarla di nuovo"¹⁹⁹. Csikszentmihalyi spiega che questa esperienza fu, alla fine, denominata "*flow*" (tradotto in italiano come "flusso" o "corrente") perché molti degli intervistati, nel descrivere come si sentivano quando l'attività andava bene, usavano la metafora di un corso d'acqua o di una corrente che li trascinava, portandoli avanti senza sforzo²⁰⁰.

Nei libri *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* e *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, pubblicati negli anni Novanta, Csikszentmihalyi contraddistinse quello che si prova durante il flusso come una esperienza ottimale in cui lo stato d'animo è positivo e la prestazione è al culmine. Quando le sfide e le capacità sono contemporaneamente sopra la media, l'esperienza ottimale emerge. Si tratta di uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa in un'attività. Nel linguaggio sportivo viene spesso citato come *trance agonistica*²⁰¹.

Flow è uno stato soggettivo che la gente prova quando è completamente coinvolta in qualcosa al punto tale da dimenticare il tempo, la fatica e tutto il

¹⁹⁸ M. CSIKSZENTMIHALYI, *Flow*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 396.

¹⁹⁹ *Ibid.*

²⁰⁰ Cfr. *Ibid.* Si noti che il termine *flow* viene tradotto in *La costruzione della felicità* (trad. it. di *Authentic Happiness*) ora come *flusso*, ora come *impegno* o *coinvolgimento* e ancora come *entusiasmo appassionato*.

²⁰¹ Cfr. M. CSIKSZENTMIHALYI, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial, New York 1991; M. CSIKSZENTMIHALYI, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, Cambridge New York 1998.

resto, tranne l'attività stessa. È quello che si prova quando si legge un buon romanzo, si gioca una buona partita di tennis o si ha una conversazione stimolante. Contraddistingue il *flow* un'intenso coinvolgimento esperienziale in ogni momento dell'attività fisica o mentale. L'attenzione è completamente investita nel compito a portata di mano e il funzionamento della persona sta al massimo della sua capacità. È uno stato spesso riportato da atleti e artisti, ma anche da persone coinvolte in attività quotidiane²⁰².

In sintesi, Csikszentmihalyi avverte la presenza di alcune componenti, tali come: la concentrazione (l'assorbimento e l'attenzione sostenuta), l'interesse (la curiosità e l'essere inquisitivo), la sfida e il godimento (la sensazione di realizzazione e la soddisfazione). Nei momenti della vita in cui queste componenti sono massimizzate, compaiono gli stati di *flow*. L'autore cita come esempio, la testimonianza di Mark Strand, poeta canadese-americano, che ha descritto in un'intervista lo stato che si prova durante la scrittura: "Tu stai al lavoro, perdi il senso del tempo, sei completamente rapito, sei completamente coinvolto in quello che stai facendo... quando si lavora su qualcosa e si sta lavorando bene, hai la sensazione di che non c'è nessun altro modo di dire quello che stai dicendo"²⁰³.

L'autore ungherese spiega che il fatto che molte persone investano una grande quantità di energia in attività dalle quali non scaturiscono benefici evidenti, era difficile da spiegare con le teorie psicologiche dominanti durante la maggior parte del secolo scorso. Questo perché le stesse consideravano il comportamento come qualcosa di motivato da stimoli (esterni o interni) al di là del controllo dell'individuo²⁰⁴.

Era difficile spiegare perché alcuni abbiano rischiato la vita scalando montagne o perché altri abbiano speso tutto il loro tempo libero giocando a scacchi o suonando la chitarra. Molte spiegazioni contorte dovevano essere avanzate per salvare le teorie allora accettate (ad esempio, i giocatori di scacchi rivivono le fantasie edipiche di aver ucciso il padre al momento del *check-mated* al re avversario; o si stanno preparando per il futuro, imparando strategie razionali; o sono degli introversi che hanno trovato nel gioco una fuga socialmente accettabile dalla socialità). Naturalmente, mentre tutti questi motivi per giocare a scacchi possono contenere una qualche verità, la ragione principale non era visibile a coloro che utilizzavano teorie comportamentiste o psicoanalitiche. Anche se il godimento di coloro che giocano, fanno sport, si

²⁰² CSIKSZENTMIHALYI, *Flow*, cit., p. 394.

²⁰³ M. CSIKSZENTMIHALYI, *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, HarperCollins, New York 1996, p. 121.

²⁰⁴ Cfr. CSIKSZENTMIHALYI, *Flow*, cit., p. 395.

dedicano alla musica, e così via, sono evidenti per chiunque li guardi, essi restano invisibili, se si assume che ogni attività umana è motivata soltanto da pochi bisogni nascosti²⁰⁵.

Csikszentmihalyi sostiene che questa situazione ha cominciato a cambiare a metà del ventesimo secolo a causa di alcune osservazioni avvenute in ambito comportamentista.

Ironia della sorte, sono stati gli stessi comportamentisti quelli che hanno cominciato a notare che i ratti esploravano i labirinti anche quando loro non erano motivati dalla fame e le scimmie manipolavano gli oggetti nel loro ambiente anche quando non venivano premiate per farlo. Forse la curiosità, l'interesse o la piacevole sensazione di sperimentare l'organismo funzionando al suo meglio sono anche fonti di motivazione che non possono essere ridotte ai più semplici bisogni di base. Questi risultati sembravano dare credito al concetto di *Funktionlust* (la gioia per l'attività autoiniziata), proposta da Karl Bühler. Essi hanno inoltre influenzato l'iniziale interesse negli Stati Uniti su argomenti tali come la "*peak experience*" di Abraham Maslow, la "*effectance motivation*" di R. W. White e il "*origin state*" di Richard de Charms, che culmina con il concetto di "motivazione intrinseca" più ampiamente studiato da Edward Deci e dal suo laboratorio presso l'Università di Rochester²⁰⁶.

Csikszentmihalyi sostiene che le prospettive di Deci, Charms, White, Maslow e Bühler hanno in comune il presupposto implicito secondo il quale gli organismi complessi debbano prendersi cura di molte altre priorità oltre a quelle di sopravvivenza e riproduzione. Lo psicologo ungherese propone che:

Nella fase dell'evoluzione umana dove l'adattamento e la sopravvivenza dipendono sempre di più da risposte flessibili mediate dal pensiero cosciente, gli individui che sono motivati dalla curiosità, dalla volontà di prendere rischi, esplorare e provare nuove cose, hanno un vantaggio in un ambiente in rapida evoluzione. È quindi sensato ritenere che la selezione naturale favorisca individui e discendenti che godono nell'imparare come funziona il mondo e nel padroneggiare le sue sfide, allo stesso modo in cui la sopravvivenza delle specie meno flessibili si arricchisce, quando attività come mangiare, fare sesso e altri atti necessari per la sopravvivenza diventano esperienze piacevoli²⁰⁷.

²⁰⁵ *Ibid.*

²⁰⁶ *Ibid.*

²⁰⁷ *Ibid.*

Infatti, “affinché un modello di attività riesca a stabilirsi nel repertorio di una specie, deve essere sperimentato come piacevole dall’individuo”²⁰⁸. Per spiegare come ciò avviene, Csikszentmihalyi ritiene che sia necessaria una teoria della motivazione prossimale. La sua proposta prossimale, concepita all’interno di un approccio di tipo fenomenologico, è stata quella di guardare molto da vicino ciò che la gente sperimenta quando è coinvolta in attività che comprendono la padronanza, la creatività e il comportamento autonomo²⁰⁹. La sua linea di spiegazione presuppone che l’organismo umano sia un sistema a sé stante (*a system in its own right*), non riducibile a livelli più bassi di complessità, come percorsi di stimolo-risposta, processi inconsci o strutture neurologiche. L’autore anche ritiene che questa spiegazione non sia incompatibile con gli indirizzi motivazionali (*motivational accounts*) basati sulle esigenze semplici, piuttosto afferma che le due prospettive si sostengano a vicenda, guidando l’organismo nella stessa direzione²¹⁰.

La sua teoria si è diffusa in vari campi di applicazione della psicologia quali lo sport, la spiritualità, le esperienze formative e il *business*. Come accennato in precedenza, i soggetti segnalano che nello stato di *flow* provano: concentrazione totale sul compito e integrazione fra azione e consapevolezza (*awareness*); perdita dell’autoconsapevolezza; senso di controllo; senso alterato del tempo e piacere nell’agire stesso. Vediamo le esperienze una ad una²¹¹.

1. Concentrazione totale sul compito e integrazione tra consapevolezza e azione. Nello stato di *flow*, la concentrazione e l’impegno sono massimi. La persona è talmente assorta nell’azione da fare che questa appare come naturale. Avviene un alto grado di concentrazione in un limitato campo di attenzione. La persona non ragiona sul passato o sul futuro ma solo sul presente. In genere, spiega l’autore, le persone dedicano una buona dose di energia mentale a pensieri che sono irrilevanti per quello che stanno facendo. Si pensa alle realizzazioni del passato, alle possibilità future, alle obbligazioni pendenti o si distrae. Nello stato di *flow*, però, le risorse dell’attenzione sono pienamente investite nel compito a portata di mano, in modo tale che gli oggetti che non fanno parte dell’interazione immediata, in genere, non riescono a entrare nella consapevolezza dell’agente.

2. Perdita dell’autoconsapevolezza. Il soggetto è così assorto nell’attività al punto da non preoccuparsi del suo *ego*. In genere, uno degli oggetti al quale le persone dedicano una buona dose di energia mentale e pensieri è il proprio *ego* (il sé), nonostante questo sia irrilevante per l’azione che si compie in un dato momento. Gli intervistati, invece, descrivono spesso una perdita di autocoscienza

²⁰⁸ *Ibid.*, pp. 395–96.

²⁰⁹ *Ibid.*, p. 396.

²¹⁰ Cfr. *Ibid.*

²¹¹ Cfr. *Ibid.*

durante il *flow*. L'autore, usando un'espressione di George Herbert Mead, spiega che durante il *flow* "il 'me' scompare e 'l'io' prende il sopravvento"²¹².

3. Senso di controllo: la percezione di avere tutto sotto controllo e di poter dominare la situazione. Durante il *flow*, le persone sperimentano un senso di controllo, più precisamente, la liberazione dall'ansia di perdere il controllo, tipica in molte situazioni normali della vita. Questo viene anche riferito in attività che comportano rischi gravi, tali come volare con il deltaplano, arrampicarsi sulle rocce o guidare una macchina da corsa. Infatti, tali attività ci sembrano potenzialmente molto più pericolose rispetto alle vicende della vita di tutti i giorni. Tuttavia, spiega l'autore, preoccuparsi se si può avere successo in quello che si sta facendo (nel lavoro, nelle relazioni o anche all'ora di attraversare una strada trafficata) è una delle maggiori fonti di esperienze negative nella vita quotidiana. La sua riduzione durante il *flow* è una delle ragioni per cui una determinata esperienza diventa piacevole e quindi gratificante.

4. Distorsione del senso del tempo: si altera la percezione del tempo. Durante il *flow*, non ci si rende conto del suo scorrere. L'attenzione è talmente investita nel compito a portata di mano da rimanere poca o nessuna per dedicare ai processi mentali che contribuiscono all'esperienza della durata. Di conseguenza, le persone riportano che, quando provano il *flow*, il tempo passa in fretta, anche se molte ore possono essere trascorse.

5. Piacere intrinseco: l'azione è fine a se stessa e offre un piacere intrinseco, anche se *a posteriori*. Quando lo stato soggettivo di una persona è positivo, è probabile che essa abbia voglia di ripetere ciò che l'ha causato, desidera rivivere l'esperienza. L'attività diventa quindi "auto-telica". Nelle indagini, il 10-15% della popolazione negli Stati Uniti e nell'Europa rivendica di non avere mai avuto una tale esperienza, mentre circa lo stesso numero percentuale riporta di averla ogni giorno. Uno dei principali obiettivi della ricerca è quello di contribuire a rendere le attività svolte nelle scuole, nei posti di lavoro o a casa, delle esperienze autoteliche, come spesso lo sono le attività di svago, come lo sport o l'arte.

L'autore osserva che le esperienze di *flow* sono relativamente rare nella vita di tutti i giorni, ma quasi tutto ciò che facciamo (lavoro, studio o interazioni con gli altri) è in grado di produrlo, sempre che alcune condizioni siano soddisfatte. Egli rintraccia tre condizioni fondamentali affinché si verifichi il *flow*²¹³.

In primo luogo, il *flow* tende a verificarsi quando l'attività contiene *una chiara serie di obiettivi* e quando le aspettative e le modalità di raggiungimento sono chiare. Gli obiettivi servono per dare direzione e proposito al comportamento. Il loro valore risiede nella loro capacità di strutturare l'esperienza, canalizzando l'attenzione. Uno dei vantaggi di un *focus* di attenzione così impellente, chiarisce

²¹² *Ibid.*

²¹³ Cfr. *Ibid.*, pp. 397-98.

Csikszentmihalyi, è che la maggior parte delle distrazioni che vengono escluse dalla coscienza tendono a essere stressanti o deprimenti. L'autore sostiene che l'opzione automatica della coscienza è quella di fare una revisione caotica di tutto ciò che si desidera o di cui si ha paura, risultando in uno stato fenomenologico altrove etichettato di "entropia psichica". Nel *flow*, l'attenzione viene ordinata intorno al perseguimento di un obiettivo chiaro, con la conseguente esclusione di pensieri e sentimenti che le persone sperimentano come negativi²¹⁴.

Un secondo requisito per il *flow* è avere un *feedback* immediato. L'individuo ha bisogno di entrare in un dialogo continuo con le mutevoli esigenze ambientali che fanno parte di tutto ciò che coinvolge sperimentalmente l'attività. Il *feedback* immediato serve a questo scopo: informare il partecipante di come egli procede nell'attività e indicare se egli deve regolare o mantenere l'attuale corso di azione, lasciandolo con pochi dubbi su cosa fare dopo e promuovendo, in tal modo, il senso di controllo che accompagna il *flow*. Come osserva Csikszentmihalyi, il *feedback* positivo è preferibile, in quanto questo migliora il senso di competenza. Ma poiché il flusso avviene a un livello elevato di sfide, il fallimento occasionale diventa inevitabile. Da un punto di vista fenomenologico, puntualizza l'autore, il fallimento non è necessariamente avversivo, fintantoché la persona sappia perché sia accaduto. "Nessuno scalatore desidera cadere dalla roccia, ma la possibilità di cadere è ciò che mantiene la mente e il corpo concentrati sul compito. Senza una caduta occasionale, scalare avrebbe presto il suo significato svuotato"²¹⁵.

Infine, il terzo requisito dipende dallo stabilire un *equilibrio tra le sfide percepite e le abilità personali percepite*. Come affermato in precedenza, egli paragona questa condizione al concetto di "eccitazione ottimale" (*optimal arousal*). Ma, allo stesso tempo, la differenza da quella per evidenziare il fatto che ciò che conta a livello fenomenologico è la *percezione di esigenze e capacità*, non necessariamente la loro presenza oggettiva.

Csikszentmihalyi è convinto che:

a livello fenomenologico è l'equilibrio dinamico tra sfide e competenze ciò che fornisce un'esperienza ottimale e il mantenimento di questo equilibrio diventa intrinsecamente gratificante. In termini di spiegazioni più distali, il saldo tra queste due dimensioni dell'esperienza permette lo sviluppo graduale di competenze sempre più alte, e porta all'aumento delle competenze²¹⁶.

²¹⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 397.

²¹⁵ *Ibid.*, p. 398.

²¹⁶ *Ibid.*

In modo riassuntivo, si può affermare che vivere il *flow* significa provare uno stato d'intenso assorbimento, nell'ambito di un'esperienza ottimale che deriva dal prendere parte a sfide intrinsecamente motivanti. Il *flow* è una *peak experience* d'impegno e coinvolgimento, che accade quando le persone sono più immerse, concentrate, ed eccitate (*energised*)²¹⁷.

Csikszentmihalyi tuttavia avverte i pericoli del *flow*. Egli ritiene che le attività piacevoli che producono *flow* possono avere degli effetti negativi. L'autore argomenta che, sebbene esse siano in grado di migliorare la qualità di vita attraverso la creazione di ordine nella mente, possono creare dipendenza. E, in tale caso, il sé (*self*) diventerebbe prigioniero di un certo tipo di ordine, facendo più fatica e, soprattutto, facendo più resistenza a far fronte alle ambiguità della vita quotidiana. Per l'autore, l'esperienza del *flow* non è qualcosa di "buono in senso assoluto". È certamente un bene nel senso che essa aumenta i punti di forza e la complessità del sé. L'esperienza del *flow* ha il potenziale di rendere la vita più ricca, intensa e significativa. Nonostante ciò, egli ritiene necessaria un'altra valutazione che abbia una "visione d'insieme". Secondo l'autore, per capire se un particolare vissuto di *flow* sia o no un bene in un senso più ampio, si dovrebbe discutere e valutare il punto usando criteri sociali inclusivi²¹⁸.

Egli vuole ampliare la ricerca chiedendosi non soltanto com'è possibile generare *flow*, ma anche com'è possibile gestirlo. In questa domanda rientra l'essere in grado di lasciarlo quando sia necessario. La gestione si collega a una domanda più ampia: come l'uso del *flow* può migliorare la vita di una persona?²¹⁹

²¹⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 399.

²¹⁸ È possibile che Csikszentmihalyi abbia in mente delle situazioni in cui una persona possa trovare il *flow* in un comportamento sociopatico, che danneggia gli altri, come per esempio, l'essere profondamente coinvolto dalla sfida di commettere il "crimine perfetto" o "l'attentato terroristico con un numero di giovani vittime mai visto prima". O che egli pensi anche a situazioni non così drammatiche, ma comunque negative (e certamente non prosociali), come quella dei genitori che, dopo aver trovato una nicchia molto piacevole e sfidante in una qualche attività, risultano talmente coinvolti in tale impegno che diventano negligenti nei propri compiti genitoriali. Forse perciò l'autore vuole inserire criteri sociali inclusivi per la valutazione del *flow*.

²¹⁹ Questi sono ottimi interrogativi. La dimensione sociale del *flow* è qualcosa di molto importante. Tuttavia, i criteri sociali sembrano insufficienti - dal punto di vista etico ma anche psicologico - per assicurare una valutazione complessiva, cioè in grado di offrire una visione d'insieme per la valutazione del *flow*. Servono qui anche dei criteri indicativi che hanno a che fare con il proprio percorso autobiografico, che vanno al di là dell'attrattività delle esperienze puntuali di *flow*, e che hanno a che fare con il modo in cui io cerco di articolare i miei fini e le mie priorità. Se io entro in uno stato di *flow* giocando alla *playstation* per tre giorni di fila (e dopo muoio), il danno è fatto. I beni ricavati dall'attività, ammessi quelli menzionati dall'autore, si sono ormai persi. La mia morte può avere anche conseguenze o risvolti sociali negativi, ma il danno primario è eminentemente personale.

Tutto questo è di grande importanza per la proposta di Seligman perché, come vedremo più avanti, uno degli elementi costitutivi del suo modello di *flourishing* è l'impegno positivo ed esso viene agevolato dallo stato di *flow*.

9. Active Constructive Responding (ACR)

All'interno della psicologia positiva sono stati proposti vari interventi educativi e terapeutici che hanno la finalità di aumentare il benessere attraverso la modifica deliberata di pensieri, sentimenti e comportamenti. Tali interventi, per certi versi, sono simili agli esercizi spirituali, nel senso usato da Pierre Hadot²²⁰. Una di queste esercitazioni consiste nella pratica della "risposta attiva e costruttiva", *active constructive responding* o ACR, e rispecchia l'interesse per la cura dei rapporti personali. Si sa che una buona notizia per se stessa ha un impatto positivo sul benessere. Ma anche la condivisione svolge un suo ruolo in questo senso. I ricercatori hanno rilevato che condividere con un'altra persona qualcosa di bello che ci è capitato può essere altrettanto importante nella promozione del benessere: sia per chi racconta, sia per chi lo ascolta.

Seligman afferma che spesso la consulenza matrimoniale si è incentrata sull'insegnare i partner a "litigare meglio"²²¹. Tuttavia, Shelly Gable ha dimostrato che il modo in cui ci si festeggia una buona notizia è più predittivo di relazioni forti che non il modo in cui ci si litiga. Quando le persone condividono una buona notizia, la risposta che ricevono può avere un impatto significativo sul loro benessere e la salute del rapporto²²².

La ricercatrice dell'Università della California rintraccia quattro possibili modi in cui le persone, in genere, rispondono a una buona notizia: attivo-costruttivo (sostegno autentico, entusiasta), passivo-costruttivo (sostegno modesto), attivo-distruttivo (evidenziare gli aspetti negativi dell'evento) e passivo-distruttivo (ignorare l'evento)²²³. Alcuni degli esempi che Seligman presenta in *Flourish* possono ben illustrare la formulazione appena fatta, rendendo più chiaro il suo significato. La situazione di partenza è sempre la stessa: qualcuno, nel caso il partner o un amico, viene a raccontare qualcosa di buono che gli è accaduto. Dopo sono presentate le quattro tipologie di risposte²²⁴.

²²⁰ Si veda il primo capitolo, pp. 31-34.

²²¹ M. E. P. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, Anteprima, Torino 2012, p. 75.

²²² Cfr. S. L. GABLE – H. T. REIS – E. A. IMPETT – E. R. ASHER, *What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 87/2 (2004), pp. 228-45; S. L. GABLE – G. GONZAGA – A. STRACHMAN, *Will You Be There for Me When Things Go Right? Supportive Responses to Positive Event Disclosures*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 91/5 (2006), pp. 904-17.

²²³ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 248.

²²⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 76-77 e 248.

1) Il vostro partner racconta: “Ho ricevuto una promozione al lavoro”.

Modalità di risposte	La risposta dell'interlocutore
Attiva e costruttiva	<i>Fantastico! Sono fiero di te! So quanto ci tenevi a questa promozione! Raccontami com'è andata! Dov'eri quando il capo te l'ha comunicato? Che cosa ha detto? E come hai reagito? Dobbiamo uscire a festeggiare.</i> Comunicazione non verbale: Contatto visivo, manifestazione di emozioni positive, come sorridere in modo genuino, cercare il contatto fisico, ridere.
Passiva e costruttiva	<i>Ottima notizia. Te lo meriti.</i> Comunicazione non verbale: Espressione emotiva contenuta o nulla.
Attiva e distruttiva	<i>È una bella responsabilità. Vuol dire che rincaserai dopo cena ancora più spesso?</i> Comunicazione non verbale: Manifestazione di emozioni negative, come avere la fronte corrugata e dirigere uno sguardo di disapprovazione (o disdegno).
Passiva e distruttiva	<i>Cosa c'è per cena?</i> Comunicazione non verbale: Contatto visivo nullo, vi girate dall'altra parte, uscite dalla stanza.

2) Il vostro partner racconta: “Ho vinto alla lotteria!”

Modalità di risposte	La risposta dell'interlocutore
Attiva e costruttiva	<i>Wow, che fortuna! Ti comprerai qualcosa di bello? Dove hai comprato il biglietto? Non è fantastico vincere qualcosa?</i> Comunicazione non verbale: Mantenere il contatto visivo, manifestazione di emozioni positive.
Passiva e costruttiva	<i>Bello.</i> Comunicazione non verbale: Espressione emotiva scarsa o nulla.
Attiva e distruttiva	<i>Scommetto che dovrai pagarci le tasse. Io non vinco mai niente.</i> Comunicazione non verbale: Manifestazione di emozioni negative.
Passiva e distruttiva	<i>Ho avuto una giornataccia al lavoro.</i> Comunicazione non verbale: Contatto visivo ridotto o nullo, vi girate dall'altra parte.

3) Il soldato Johnson dice al soldato Gonzales: “Ehi, ha chiamato mia moglie dicendo che ha trovato un nuovo lavoro”.

Modalità di risposte	La risposta dell'interlocutore
Attiva e costruttiva	<i>Fantastico! E in cosa consiste il nuovo lavoro? Quando comincia? Ti ha detto come l'ha trovato e perché hanno scelto proprio lei?</i>
Passiva e costruttiva	<i>Bene.</i>
Attiva e distruttiva	<i>E chi si occuperà dei vostri figli? Io non mi fiderei di un estraneo. Con tutte queste storie terribili di baby-sitter che molestano i bambini.</i>
Passiva e distruttiva	<i>Ho appena ricevuto una strana mail da mio figlio... senti qua....</i>

La risposta attiva e costruttiva include le risposte comunicative che sono solidali, incoraggianti, entusiaste e offrono supporto a chi condivide la buona notizia. Esse consentono alla persona di raccontare la sua storia, rivivendo e assaporando l'esperienza vissuta in precedenza. La pratica della risposta attiva costruttiva è presente, ad esempio, nel programma formativo rivolto agli studenti della Geelong Grammar School, nel Master Resilience Training diretto alle Forze Armate statunitensi e nella terapia comportamentale-cognitiva utilizzata per trattare la depressione. I ricercatori osservano che questo tipo di comunicazione intensifica le emozioni positive. Seligman incoraggia questo tipo di esercizio per varie ragioni:

È divertente e può essere fatto infinite volte²²⁵.

Una volta che avrete cominciato (...) la gente vi apprezzerà di più, trascorrerà più tempo con voi e condividerà più dettagli intimi della propria vita. Avrete un'opinione migliore di voi stessi e tutto questo rafforzerà la capacità di rispondere in modo attivo e costruttivo²²⁶.

Vale la pena soffermarsi ancora su un'altra ragione. Oltre a generare una spirale positiva, essa è una tecnica che si autoalimenta. Questo è fondamentale poiché contribuisce all'esito curativo in una terapia.

Dal primo giorno che ho messo gli sci ai piedi fino a quando li ho appesi al chiodo, cinque anni fa, ho sempre "lottato" con la montagna. Sciare non è mai facile. Ogni forma di psicoterapia che io conosca, ogni esercizio, è un'attività simile alla "lotta" con la montagna. In altre parole, queste terapie non sono autorinforzanti e dunque i benefici svaniscono nel tempo. In generale, tutte le terapie verbali hanno in comune la caratteristica di essere difficili da mettere in pratica, per niente divertenti e difficili da applicare nella nostra vita. Di

²²⁵ *Ibid.*, p. 75.

²²⁶ *Ibid.*, p. 80.

fatto misuriamo l'efficacia di queste terapie in base a quanto durano prima di svanire una volta concluso il trattamento. Ogni farmaco ha la stessa caratteristica: una volta che smettete di prenderlo, recidive e ricadute sono la regola²²⁷.

L'esempio della montagna è espressivo e rende bene l'idea di percorsi terapeutici che sono troppo "in salita". Ma esso ha anche i suoi limiti. Può far pensare a qualcuno che ci troviamo nell'ambito della faciloneria. Questo non è affatto così. Gli interventi proposti sono anche sfidanti perché richiedono ai partecipanti di riconoscere i loro punti deboli e le loro aree di miglioramento. Csikszentmihalyi ha suggerito che fare in modo che le attività sfidanti siano piacevoli è uno dei modi più importanti per creare un senso d'impegno e per avere successo nel programma d'intervento²²⁸.

Di seguito, vengono presentati degli orientamenti di Seligman per l'esercitazione della risposta attiva e costruttiva.

Ecco i vostri compiti per la settimana. Ascoltate con attenzione ogni volta che qualcuno a cui tenete vi racconta qualcosa di bello che gli è capitato. Fatevi in quattro per rispondere in maniera attiva e costruttiva. Chiedetegli di rivivere l'evento con voi; più tempo ci mette, meglio è. Dedicate molto tempo alla vostra risposta (una risposta laconica è sempre negativa). Andate a caccia di eventi positivi per tutta la settimana e registrateli ogni sera nella forma seguente:

Evento vissuto dall'altro	La mia risposta (parola per parola)	La risposta dell'altro nei miei confronti

Se scoprite che la cosa non vi riesce molto bene, preparatevi in anticipo. Scrivete alcuni eventi positivi concreti che vi sono stati raccontati di recente. Scrivete come avreste dovuto rispondere. Quando vi alzate al mattino, visualizzate per cinque minuti le persone che incontrerete nell'arco della giornata e le cose positive che probabilmente vi racconteranno di loro stesse. Preparate una vostra risposta attiva e costruttiva. Usate qualche variante di questa risposta nel corso della settimana. A differenza della "lotta" con la montagna, questa tecnica si "autoalimenta", anche se alla maggior parte di noi non viene naturale e quindi dobbiamo allenarci a metterla in pratica con diligenza finché non diventa un'abitudine²²⁹.

²²⁷ *Ibid.*, p. 75.

²²⁸ Cfr. FREDRICKSON – COHN, *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, cit., p. 109.

²²⁹ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 78–79.

Ovviamente il saper rispondere in modo solidale, incoraggiante ed entusiasta non è l'unico che conta in un buon rapporto personale. Serve che, oltre a essere accogliente, l'interlocutore sia anche, ad esempio, sensato e affidabile. Se le parole pronunciate dal mio amico o dal mio partner sono "vuote" e non vanno oltre la mera applicazione astuta di una tecnica, esse potranno avere, nei migliori dei casi, un "certo effetto positivo", però, fragile e ambiguo: le parole suppositamente accoglienti, solidali ed entusiaste avranno un tale effetto finché l'interlocutore non si accorgerà della loro inconsistenza.

Infatti, affinché non accada un mero uso tecnico o strumentale della pratica della risposta attiva e costruttiva – come ad esempio, che essa sia adoperata al servizio di un fine manipolatorio – è supposto che l'agente (nel caso, l'amico o il partner) abbia una precedente disposizione idonea, ovvero la volontà di ben dialogare, l'apertura intenzionale all'altro e il suo sincero apprezzamento. Come piaceva a Peterson ripetere "*other people matter*"²³⁰.

Al tempo stesso, oltre a essere uno stile comunicativo idoneo a esprimere determinate disposizioni interiori (sostegno, accoglienza, solidarietà, ecc.), la stessa esercitazione potrà funzionare come un allenamento, facendo crescere nell'agente queste stesse disposizioni (che forse all'inizio sono solo incipienti) e, accrescendo così, la sua capacità relazionale.

In sintesi, il nocciolo dell'argomentazione è ciò che segue: "le persone a cui teniamo spesso raccontano una vittoria, un trionfo ed eventi positivi di minore importanza che si trovano a vivere. La nostra reazione può consolidare il rapporto o minarlo"²³¹. Vale la pena tenere conto del fatto che la risposta attiva costruttiva è stata messa in evidenza dalla ricerca come l'unico stile di risposta che predispone un legame sano all'interno dei rapporti e aumenta i livelli di benessere. Gli altri stili (passivo costruttivo, attivo distruttivo e passivo distruttivo) non contribuiscono alla consolidazione delle relazioni umane²³².

C'è da precisare, insieme a Seligman, che imparare a litigare bene porta già con sé un certo beneficio per la coppia: "questo può trasformare una relazione insopportabile in una appena tollerabile: non è poco"²³³. Tuttavia, come l'autore sottolinea, esiste un altro traguardo possibile ed è appunto quello di trasformare una buona relazione in una relazione eccellente. Ecco sorgere qui un chiaro obiettivo della psicologia positiva. Infatti, gli stretti legami personali sono una componente tutt'altro che irrilevante per il *flourishing*. Esso non si capisce al margine dei rapporti personali riusciti.

²³⁰ Cfr. Christopher Peterson: «*Other people matter*» (9/10/2015) [<https://positivepsychologyprogram.com/christopher-peterson-other-people-matter/>], consultato il 31/1/2017.

²³¹ *Ibid.*, p. 75.

²³² Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 75–76.

²³³ *Ibid.*, p. 75.

Cap. IV Sviluppi previ allo studio dell'eudaimonia

Molti accademici studiano un solo tema, concentrandosi su qualcosa di molto specifico, durante tutta la loro vita professionale. Seligman non rientra in questo profilo. Nel corso degli anni, è passato da un discorso all'altro. Prima di fondare la psicologia positiva, ha sviluppato almeno altri due argomenti – i limiti biologici dell'apprendimento e l'impotenza appresa – ognuno dei quali avrebbe già potuto di per sé assicurare il suo contributo alla scienza. Infatti, oltre a essere legato a queste due teorie, il suo nome è connesso a degli studi sul segnale di sicurezza, sull'ottimismo, sull'educazione dei bambini, sulla resilienza e sulla prevenzione della guerra etnopolitica. Come menzionato in precedenza, egli è anche un'autorità riconosciuta nel campo della prevenzione delle malattie psichiche, avendo elaborato interventi in grado di impedire la depressione e generare il benessere.

Sebbene non sia stato un qualcosa di inedito nella storia del pensiero – passare dallo studio della depressione allo studio della felicità – è stato comunque un giro rilevante nel suo percorso accademico che ha tra l'altro segnato la storia della psicologia degli anni recenti. Infatti, McMahon situa nel secolo XVI la fioritura di quei primi tentativi di trattare l'eccessiva malinconia non solo come il naturale effetto del peccato originale ma come un problema o una malattia. Egli sostiene che la comparsa della letteratura medica su questo argomento costituì, in quel contesto, il ponte verso lo studio della felicità. Sempre secondo McMahon, tali studi contribuirono allora al parziale superamento dell'influsso di Marsilio Ficino e della moda della “disperazione intellettuale”¹. In tale senso, si può affermare che qualcosa di analogo è oggi in corso nell'ambito della psicologia scientifica. La psicologia positiva ha compiuto il passaggio dallo studio della depressione allo studio della felicità, pur suscitando molte critiche e reazioni di rifiuto, pur offrendo un contributo non esente da ambiguità e tensioni interne².

Questo capitolo tratta di alcuni sviluppi tematici di Seligman fin dagli anni Sessanta fino agli anni Novanta, vale a dire corrisponde al periodo anteriore alla fondazione della psicologia positiva. Esso ha un collegamento naturale con il capitolo due, dove sono state presentate la sua biografia e la nascita della

¹ Cfr. D. M. MCMAHON, *Storia della felicità: dall'antichità a oggi*, Garzanti, Milano 2007, pp. 182–86. Basandosi su quello che egli e altri, in modo sbagliato, ritenevano un testo di Aristotele, Ficino avallava la supposta associazione fra malinconia e genialità, collegando, in certi casi, l'acume dell'intelligenza, la vastità dell'immaginazione, la saggezza e incluso dei poteri di predizione e chiaroveggenza alla bile nera.

² Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, Giunti Editore, Firenze 2009, pp. 143–51.

disciplina. Fino a un certo punto, essi corrono in parallelo. Tuttavia, mentre il capitolo due si centra sulla psicologia positiva e sull'evoluzione intellettuale di Seligman, il presente capitolo mette a fuoco alcuni dei temi che egli ha trattato prima di passare alla ricerca sulla felicità. Il criterio adoperato per la scelta è stato sempre quello della loro rilevanza per lo studio dell'eudaimonia.

1. Introduzione agli sviluppi tematici di Martin Seligman

In ambito psicologico, si discute da tempo su quanto un comportamento possa essere appreso da un individuo. Un primo tema che Seligman ha indagato riguarda la cosiddetta “preparazione biologica degli animali” in collegamento alla loro capacità di acquisire nuovi comportamenti³. Egli sostiene che siamo nati con una predisposizione biologica che ci porta, ad esempio, a temere certe cose, come i ragni, ma non i fiori, le prese elettriche o le Ferrari. L'apprendimento animale, come anche quello umano, accadrebbe entro certi limiti: siamo predisposti ad apprendere certe performance, ma non altre. Il concetto di “vincolo di apprendimento”, inteso come “confini biologici dello stesso” e come “adattamento biologico”, è stato ampiamente discusso nel libro che ha curato insieme a Joanne L. Hager, *Biological Boundaries of Learning* (1972). Vengono lì presentati diversi studi sugli aspetti biologici ed evolutivi dell'apprendimento, con l'accento sulla “preparazione” (ovvero il tipo di apprendimento predisposto biologicamente) nelle diverse specie. I principali temi trattati riguardano: il condizionamento classico; il condizionamento operante; l'evitamento condizionato negli animali; l'impatto dell'etologia sulla psicologia comparata; i vincoli evolutivi del linguaggio umano; lo sviluppo e le forme di psicopatologia. È appunto il dibattito sui confini biologici dell'apprendimento, il *leitmotiv* che articola i vari contributi raccolti⁴.

Una conseguenza della teoria dei vincoli biologici dell'apprendimento è che gli interventi che prendono di mira i comportamenti modificabili avranno molto più possibilità di successo rispetto a quelli che prendono di mira aspetti difficilmente modificabili. Questo è stato l'argomento di *What You Can Change and What You*

³ Un altro argomento di ricerca riguarda “l'ipotesi sul segnale di sicurezza”. Ma, sebbene Seligman lo riprenda marginalmente in alcune delle sue pubblicazioni posteriori, si tratta di uno studio minore e preliminare ad altri sviluppi. Ci sono due testi di riferimento, cfr. M. E. P. SELIGMAN – Y. M. BINIK, *The Safety Signal Hypothesis*, in H. DAVIS – H. HURWITZ (a cura di), *Pavlovian-Operant Interactions*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale 1977, pp. 165–87; M. E. P. SELIGMAN – B. MEYER, *Chronic Fear and Ulcers as a Function of the Unpredictability of Safety*, «J. Comp. Physiol. Psychol.» 73 (1970), pp. 202–8.

⁴ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – J. L. HAGER (a cura di), *Biological Boundaries of Learning*, Appleton Century Crofts, New York 1972.

Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement (1994). Seligman sostiene che, quando trattati con l'intervento giusto, gli attacchi di panico, le disfunzioni sessuali e l'umore, per esempio, possono essere modificabili. Dall'altra parte ci sono delle realtà come il peso, l'alcolismo e l'orientamento sessuale che sono molto più difficili da cambiare con successo⁵.

Una seconda teoria che Seligman ha sviluppato riguarda l'*impotenza appresa* e il ruolo dello *stile esplicativo*. Egli parte dall'idea che gli animali e le persone siano capaci di cogliere la contingenza nelle loro azioni, imparando a essere impotenti dopo essere stati esposti a eventi negativi incontrollabili. Per circa trent'anni, egli si è dedicato a questo studio, sviluppando e perfezionando la teoria dell'impotenza appresa e proponendola come modello scientifico per la depressione⁶. Fra gli anni Settanta e Novanta, l'autore ha scritto ampiamente su temi di psicopatologia. A questo periodo, infatti, corrisponde la pubblicazione di opere come: *Helplessness: On Depression, Development, and Death* (1975); *Psychopathology: Experimental Models* (1977); *Human Helplessness: Theory and Applications* (1980); *Abnormal Psychology* (1984) e *Abnormality* (1998)⁷.

Insieme a vari colleghi, Seligman ha lavorato sulla prevenzione, sviluppando degli interventi cognitivi-comportamentali con la finalità di immunizzare bambini e i giovani adulti contro la depressione. Fin dagli anni Novanta, Seligman è diventato sempre più interessato al rovescio della medaglia, l'altro lato del deficit umano e della psicopatologia, e si è proposto di studiare il successo, le forze umane del carattere e, finalmente, la felicità. I libri *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (1990) e *The Optimistic Child* (1995), anch'essi anteriori alla nascita della psicologia positiva, si giustificano appunto in base a questo cambiamento. Vediamo qui, passo per passo, la prima parte del suo pensiero⁸.

⁵ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*, Knopf, New York 1994.

⁶ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 92-97.

⁷ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, W. H. Freeman, San Francisco 1975; J. D. MASER – M. E. P. SELIGMAN (a cura di), *Psychopathology: Experimental Models*, W. H. Freeman, San Francisco 1977; J. GARBER – SELIGMAN (a cura di), *Human Helplessness: Theory and Applications*, Academic Press, New York 1980; M. E. P. SELIGMAN – D. L. ROSENHAN – E. F. WALKER, *Abnormal Psychology*, W. W. Norton, New York 1984; M. E. P. SELIGMAN – D. L. ROSENHAN, *Abnormality*, W.W. Norton, New York 1998.

⁸ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Knopf, New York 1990; M. E. P. SELIGMAN – K. REIVICH – L. JAYCOX – J. GILLHAM, *The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*, Houghton Mifflin, Boston 1995.

2. L'impotenza appresa

Oltre trecento studi realizzati in molte università del mondo contribuirono alla costruzione del modello scientifico dell'impotenza appresa⁹. Gli esperimenti fondamentali risalgono all'anno 1967, quando Seligman aveva venticinque anni. Mentre era uno studente universitario, condusse insieme a Steven Maier e Bruce Overmier, delle ricerche sugli animali che lo portarono a questionare il modello precedente¹⁰. Nel 1964, quasi per caso, Seligman e colleghi scoprirono che, dal condizionamento dei cani, venivano fuori dei risultati che erano radicalmente contrastanti rispetto alle previsioni sostenute dalla teoria comportamentista di Skinner¹¹. Infatti, quando Seligman arrivò al laboratorio di Richard L. Solomon, un eminente teorico dell'apprendimento, quest'ultimo cercava di giungere alla comprensione dei fondamenti della malattia mentale attraverso gli esperimenti sugli animali. Tuttavia, Solomon e colleghi si ritrovarono alle prese con un problema empirico che sorse davanti ai loro occhi. Si trattava di una difficoltà con i soggetti della ricerca: i cani. “Non volevano far niente”, “niente aveva effetto su di loro e, di conseguenza, non era possibile proseguire con gli esperimenti”¹².

⁹ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 92.

¹⁰ Nella lingua originale il termine utilizzato è *helplessness*, in spagnolo è *indefensión* o *incapacidad*, in portoghese *desamparo* o *abandono*. La traduzione usata in italiano, nelle opere di Seligman, è *impotenza*. Anche Harré, Lamb e Meccacci accolgono tale termine nel dizionario di psicologia da loro curato. Invece, Doron, Parot e del Miglio preferiscono utilizzare l'espressione *rassegnazione appresa*. Cfr. M. SELIGMAN, *Desamparo: Sobre Depressão, Desenvolvimento e Morte*, Hucitec, São Paulo 1977; M. E. P. SELIGMAN, *Indefensión*, Editorial Debate, Madrid 1981; M. E. P. SELIGMAN, *Helplessness: on depression, development, and death*, W. H. Freeman, New York 1992; M. E. P. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, Giunti Editore, Firenze 2009; D. L. JULIER, *Impotenza appresa*, in R. HARRÉ – R. LAMB – L. MECACCI (eds.), *Psicologia: dizionario enciclopedico*, Laterza, Bari, Roma 2007; R. DANTZER – O. FONTAINE, *Rassegnazione appresa*, in R. DORON – C. DEL MIGLIO – F. PAROT (eds.), *Nuovo dizionario di psicologia*, Borla, Roma 2001.

¹¹ Il termine “serendipity” fu coniato (1754) dallo scrittore inglese Horace Walpole che lo trasse dal titolo della fiaba *The three princes of Serendip* (1557). Questo era l'antico nome dell'isola di Ceylon, l'odierno Sri Lanka. Il concetto fa riferimento alla capacità o fortuna di fare (per caso) inattese e felici scoperte, specialmente in campo scientifico, mentre si sta cercando altro. Un caso recente di serendipità, avvenuto in Italia, riguarda la scoperta dei neuroni specchio compiuta da Rizzolatti e colleghi. Cfr. G. RIZZOLATTI – F. TIBONE – L. VOZZA, *Nella mente degli altri: neuroni specchio e comportamento sociale*, Zanichelli, Bologna 2008; *Serendipità*, in *Vocabolario Treccani* [<http://www.treccani.it/vocabolario/serendipita>], consultato il 9/2/2018.

¹² Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 33.

I cani furono sottoposti al condizionamento pavloviano, conosciuto anche come “condizionamento classico” o “condizionamento rispondente”. In questo tipo di condizionamento, l’animale impara ad associare dei riflessi a uno stimolo neutro. I riflessi sono delle risposte organiche non apprese e non controllabili, tali come la salivazione, la contrazione pupillare, la chiusura degli occhi, ecc. Il riflesso condizionato è una reazione prodotta nell’organismo da uno stimolo neutro accoppiato a uno stimolo incondizionato. Questo stimolo neutro diventa la chiave che attiva il riflesso condizionato. Per esempio, per un certo numero di volte si presenta a un cane il cibo insieme a un determinato suono di campanello. Un cane normalmente non saliva quando sente un campanello, ma sì saliva davanti al cibo e saliva anche nella presenza dei due stimoli accoppiati (il cibo e il suono insieme). Posteriormente, finirà per salivare nella sola presenza dello stimolo neutro, ossia alla fine dell’esperimento, il solo suono del campanello, senza la presenza del cibo, determinerà la salivazione del cane. Lo stimolo neutro sarà diventato lo stimolo condizionato. In altre parole, i due stimoli che sono presentati insieme per diverse volte (il cibo o stimolo incondizionato + il suono del campanello o stimolo neutro) daranno luogo all’apprendimento. Il cane li associerà e comincerà a salivare appena avrà sentito il suono.

Al laboratorio di Solomon, per diverse settimane, i cani subirono due tipi di stimolazione: suoni ad alta intensità e brevi scosse elettriche. Le stimolazioni venivano entrambe somministrate in coppia: prima il suono e immediatamente dopo la scossa. Lo scopo era quello di indurre i cani ad associare il suono (stimolo neutro) alla scossa (stimolo incondizionato) in modo tale che, successivamente, reagissero al suono come alla scossa, cioè con paura. Il principio di questo esperimento è simile a quello spiegato in precedenza: così come i cani di Pavlov cominciarono a salivare in presenza di uno stimolo neutro (il suono) che associato allo stimolo incondizionato (il cibo) diventò allora uno stimolo condizionato, in questo caso, l’idea era che i cani cominciassero a temere il suono (lo stimolo neutro) a partire dal momento in cui esso diventasse associato alla scossa elettrica (lo stimolo incondizionato)¹³.

Questo però non era tutto. Solomon e colleghi avevano anche pensato a una seconda parte dell’esperimento, infatti, quella più importante. Essa consisteva nel portare i cani in un box a due compartimenti, separati fra loro da una barriera bassa. I cani erano allora posizionati nella parte del box dove subivano le scosse.

¹³ L. MECACCI, *Manuale di psicologia generale*, Giunti, Firenze 2001, pp. 191–96; R. LUCCIO – S. GORI SAVELLINI, *La psicologia: un profilo storico*, Laterza, Bari, Roma 2000, pp. 133–35; *Ibid.*, pp. 398–425. È abbastanza noto che Pavlov riuscì a impiantare in ogni cane del suo laboratorio una cannula esterna al fine di poter misurare la salivazione.

C'era da aspettarsi che i cani potessero essere in grado di imparare a saltare questa piccola barriera, arrivando così dall'altra parte del box, dove sarebbero stati al sicuro. I ricercatori, in realtà, volevano provare a vedere se i cani, nel box, dopo aver imparato a reagire alla scossa saltando la barriera, avrebbero reagito ai suoni sempre allo stesso modo. Se i cani lo avessero fatto, sarebbe stato dimostrato che l'apprendimento emotivo può essere generalizzato a situazioni diverse da quella originaria, in altre parole, sarebbe stato prodotto in laboratorio un "transfer" da una situazione a un'altra, ovvero, quell'apprendimento emotivo iniziato a partire dalle scosse si sarebbe presentato anche nella sola presenza del suono.

Inizialmente quindi, i cani avrebbero dovuto imparare a saltare la barriera per evitare la scossa e, in un secondo momento, Solomon avrebbe potuto verificare la loro reazione ai suoni. Ma, come spiega Seligman, l'esperimento non andò a buon fine perché i cani non impararono a saltare la barriera (cosa abbastanza facile per loro). Essi invece si sdraiarono a terra, mugolando immobili, mentre subivano le scosse. Di conseguenza, non fu possibile procedere alla fase successiva dell'esperimento: testare il salto senza la scossa, solo con lo stimolo sonoro. Seligman racconta che quando vide e sentì i cani mugolare, capì che lì si era verificato qualcosa di molto più significativo dei risultati che tale esperimento avrebbe potuto, in origine, produrre.

Per caso, durante la prima parte dell'esperimento, doveva essere stato insegnato ai cani a essere impotenti. Era questo il motivo per cui avevano ceduto. I suoni non avevano nulla a che fare con questo comportamento. Durante il condizionamento pavloviano, essi avevano appreso che le scosse si attivavano o s'interrompevano indipendentemente dal fatto che essi cercassero di fuggire, saltare, abbaiare o non facessero niente. Gli animali avevano "capito", o appreso, che niente di ciò che facevano aveva effetto sulle scosse. Perché dunque tentare?¹⁴.

Allora Seligman avvertì che se, effettivamente, la sua lettura era giusta, le implicazioni sarebbero state molte. Questo perché se i cani erano in grado di imparare qualcosa di tanto complesso quanto l'inefficacia delle loro azioni, era aperta una possibilità di analogia con l'impotenza umana, un'analogia che poteva essere studiata in modo sperimentale. Racconta che, sebbene fosse la prima volta che vedeva l'impotenza appresa in laboratorio, "sapeva di cosa si trattasse", avendola già vista nella malattia di suo padre. Mentre alcune persone pensavano che si trattasse di una sorta di "noia", Seligman pensava all'incapacità.

¹⁴ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 33.

Rimasi stupito dalle implicazioni. (...) L'impotenza è dappertutto: dal povero che vive ai margini delle città, al neonato, al paziente che, con il volto contro il muro, soffre di uno stato di disperazione. La vita di mio padre fu distrutta dall'impotenza. Ma sull'impotenza non esisteva alcuno studio scientifico. La mia mente andò altrove: si trattava davvero di un modello di laboratorio dell'impotenza umana, un modello che poteva essere studiato per capire come superarla, come curarla, come prevenirla (...) ¹⁵.

Negli anni successivi, s'impegnò a dimostrare alla comunità scientifica che ciò che aveva afflitto quei cani era l'impotenza, e che questa avrebbe potuto essere appresa e disappresa. Insieme a Steven Maier, si propose di costruire in laboratorio un modello animale del problema. Fu allora elaborato un esperimento triadico in due fasi. Nella prima fase, il cane del primo gruppo doveva ricevere le scosse elettriche ma, era pianificato che l'animale sarebbe stato in grado di fermarle facendo una determinata azione (camminare o toccare il muso su una parte del box o sdraiarsi, ecc.). Già il cane del secondo gruppo avrebbe ricevuto le stesse scosse elettriche ma, era pianificato che niente di quello che esso avrebbe potuto fare, sarebbe stato in grado di fermarle (esse rispondevano solo a un controllo esterno). E invece, il cane del terzo gruppo non avrebbe ricevuto le scosse.

Durante la seconda fase, tutti e tre i gruppi di cani sarebbero stati portati al box a doppio compartimento (con la barriera bassa) e sarebbero stati sottoposti a delle scosse elettriche identiche. Tutti avrebbero avuto la possibilità di saltare la barriera per fuggire. Cosa accadde allora? Il cane del primo gruppo, che aveva imparato a controllare le scosse, infatti, scoprendo che poteva saltare la barriera, lo fece, scappando. Il cane del terzo gruppo (quello di controllo), la saltò ugualmente, sempre in pochi secondi. Invece, il cane che aveva subito le scosse incontrollabili, si arrese e rimase sdraiato sul posto, mugolando e subendo le scariche elettriche dentro il box, senza saltare la barriera.

Successivamente, l'esperimento venne ripetuto con otto triadi di cani. Sei degli otto cani del secondo gruppo non saltarono mai, si sedettero nel box e si sottomisero alle scosse, mentre i cani del primo gruppo – quello che aveva imparato a controllare le scosse – saltarono senza problemi, così come i cani del gruppo di controllo. Dal 1965 fino al 1969, Seligman e colleghi studiarono il comportamento di 150 cani che riceverono delle scosse elettriche, senza poterle bloccare in nessun modo. Due terzi di loro diventarono impotenti: anziché provare a cercare riparo dalla corrente nell'altra metà del box, si accoccolavano e piangevano, attendendo solo che la scossa finisse. Invece, un terzo di loro non si

¹⁵ *Ibid.*, pp. 34–35.

arrese mai. La stessa proporzione fu trovata fra altri gruppi di animali e fra gli esseri umani sottoposti a esperimenti analoghi¹⁶.

L'esperimento fu pubblicato come articolo di apertura dal *Journal of Experimental Psychology*, una rivista scientifica di taglio conservatore e ricevette diverse critiche¹⁷. Fu replicato molte volte con più cani, anche in situazioni diverse, per esempio: ora il cane doveva "fare qualcosa" per fermare la scossa e ora doveva "non fare", cioè restare immobile per riuscire a fermare la scossa. Si accertò, ovviamente, che gli animali che non furono in grado di saltare la barriera non fossero affetti da un qualche problema fisico a cause delle scosse subite in precedenza. L'esperimento fu replicato anche con altri animali: topi, pesci, gatti e scarafaggi¹⁸. Donald Hiroto replicò l'esperimento, in modo adattato, con gli esseri umani: quattro esperimenti con un totale di 96 studenti universitari furono condotti contemporaneamente. Nel caso delle persone, non si trattava di una scossa elettrica. Piuttosto si chiedeva ai soggetti di eseguire un compito (gestire un pannello di controllo) che non era raggiungibile (i tasti del pannello erano inaffidabili). Molte obiezioni furono sollevate e confutate. Una particolarmente interessante riguarda la stessa natura della passività. L'esperimento di Maier e Seligman faceva luce sulla reazione di arresa o, in realtà, sul ricorso all'inerzia come un vantaggio per l'individuo? L'acuta distinzione non rimase trascurata dalla ricerca. I due autori affrontarono l'argomento¹⁹.

La passività può avere due fonti (...). Come dimostrano gli anziani ricoverati nelle case di cura, si può apprendere la passività se si è ricompensati per questo. Lo staff è molto più gentile con chi è remissivo piuttosto con chi è esigente. Oppure, un individuo può diventare passivo se crede che il suo modo di essere, docile o esigente che sia, non ha alcuna importanza. I cani non sono diventati passivi perché hanno appreso che la passività interrompe la scossa ma perché si aspettavano che le loro azioni non avessero alcun effetto sull'elettricità²⁰.

¹⁶ *Ibid.*, p. 47.

¹⁷ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – S. MAIER, *Failure to Escape to Traumatic Shock*, «J. Exp. Psychol.» 74 (1967), pp. 1–9.

¹⁸ Cfr. SELIGMAN, *Helplessness*, cit.

¹⁹ Cfr. D. S. HIROTO, *Locus of Control and Learned Helplessness*, «J. Exp. Psychol.» 102/2 (1974), pp. 187–93; M. E. P. SELIGMAN – D. S. HIROTO, *Generality of Learned Helplessness in Man*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 31/2 (1975), pp. 311–27.

²⁰ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 41.

In realtà, si potrebbe approfondire il tema e considerare una terza fonte della passività. Possiamo chiedere se l'esperimento di Maier e Seligman, infatti, facesse luce (1) sulla reazione di arresa, (2) sul comportamento condizionato dall'esterno o (3) sul ricorso all'inerzia come una forma di controllo residuale. In altre parole, la passività potrebbe presentarsi in tre modalità diverse: (1) come impotenza *simpliciter*, ossia come crollo, reazione di abbandono interiore davanti all'inutilità degli intenti; (2) come risposta vantaggiosa condizionata dall'esterno; (3) come una risorsa di controllo in situazioni estreme, cioè una sorta di resistenza, di ultima spiaggia della padronanza²¹.

I comportamentisti non spiegavano la passività né come "l'ultima risorsa del controllo", né come "impotenza appresa". Il loro approccio teorico vietava queste strade. Pensavano invece che il comportamento passivo sarebbe stato compensato lungo l'esperimento, cioè eventualmente i cani avrebbero potuto fermarsi durante le scosse e, guarda il caso che, coincidentemente, le scosse avrebbero potuto anche fermarsi in tale momento. Allora, i cani sarebbero stati compensati nella situazione di passività, dando origine all'immobilità (situazione analoga a quella degli anziani). Riferendosi all'argomento della compensazione fortuita come spiegazione dei risultati, Seligman afferma che si trattò fin dall'inizio di un giudizio mal direzionato.

Si poteva sostenere altrettanto facilmente che i cani non erano stati ricompensati per il fatto di essere stati seduti, ma puniti – dato che la scossa talvolta veniva attivata quando essi erano seduti – e di conseguenza avrebbero

²¹ Cfr. *Ibid.* In una casa di riposo, si può pensare (1) a un anziano passivo che abbia imparato l'impotenza, vale a dire l'inutilità delle proprie azioni e, crollando, si sia lasciato andare; (2) a un anziano passivo perché condizionato dall'esterno, il suo comportamento ubbidisce al tipo di rinforzo offerto dall'equipe; (3) a un anziano "eroico" che sceglie la passività strategicamente, come tecnica di sopravvivenza momentanea (o definitiva), ossia come un "mal minore" in una data situazione in cui, egli ha capito le regole del gioco e, realisticamente, sa di avere un grado di controllo scarso sull'ambiente. Egli non si è arreso e non è condotto dall'esterno. Ha il profilo basso e resiste finché può. Non affermo che sia una situazione sostenibile a lungo, nemmeno ottimale. La ipotizzo come possibile. In questo caso, forse potremmo avere a che fare con la virtù della fermezza, il cui atto più proprio, secondo Tommaso d'Aquino, è resistere anziché attaccare. Vale la pena tenere in conto questa prospettiva come approfondimento sulla psicologia umana. Tuttavia, qui c'è un punto che è previo a qualsiasi argomentazione sulle diverse prospettive che il soggetto agente può assumere. Ed è quello in questione nel dibattito fra Maier e Seligman *versus* i comportamentisti: provare empiricamente l'esistenza di una vita mentale e il ruolo delle aspettative nell'apprendimento.

dovuto inibire questo comportamento. I comportamentisti ignorarono questa possibilità logica nella loro trattazione e insistevano sul fatto che l'unica cosa che i cani avevano appreso era la risposta di stare seduti²².

Allora Seligman e Maier elaborarono un modo per confutare la spiegazione della passività gratificata, ovvero un esperimento che realizzava sistematicamente quello che i comportamentisti avevano imputato alla causalità. Ogni volta che i cani non si muovevano per cinque secondi, la scossa si fermava. Essi predissero che tale ricompensa avrebbe indotto i cani all'immobilità, mentre Maier e Seligman predissero che ciò non sarebbe accaduto, in quanto gli animali sarebbero scappati.

Entrambi sappiamo (...) che i cani impareranno che il fatto di rimanere semplicemente fermi fa interrompere la corrente. Apprenderanno di poter fermare la scossa rimanendo immobili per cinque secondi. Capiiranno di poter controllare la situazione e dunque, come prevede la nostra teoria, non diventeranno impotenti²³.

Che cosa successe ai cani? Dopo che gli animali impararono a controllare la corrente con l'immobilità, furono messi nel box a doppio compartimento. Al sentire la scossa, essi rimasero immobili per pochi secondi. In questo caso però, la scossa non si fermava come prima. Allora loro saltarono la barriera, scappando via. Non impararono affatto l'immobilità come avevano previsto i comportamentisti²⁴. I risultati corroborarono quindi la teoria di Maier e Seligman. La loro ricerca dimostrò che l'impotenza è un tratto che può essere indotto negli animali e negli esseri umani. Però com'è possibile che gli animali apprendano l'inutilità delle proprie azioni? Secondo Solomon, questo sarebbe stato inconcepibile: le teorie dell'apprendimento allora vigenti non erano in grado di contemplare questa possibilità. Come osserva Seligman, nella visione comportamentista del mondo, la vita mentale di un individuo o di un animale: o non esiste, o non ha un ruolo causale. Essa sarebbe al massimo come il tachimetro della macchina. Seligman e Maier credevano invece che "il ratto *si aspetta* che premendo la barra prenderà il cibo; l'essere umano andando a lavorare *si aspetta* di essere pagato"²⁵. Con il loro

²² *Ibid.*, p. 42.

²³ *Ibid.*, pp. 42–43.

²⁴ Cfr. J. REEVE, *Understanding Motivation and Emotion*, Wiley, Hoboken, NJ 2008, pp. 244–62; SELIGMAN, *Helplessness*, cit.; «Behav. Res. Ther.» 18/5 (1980), pp. 459–512. Il lungo dibattito fra le due prospettive è stato pubblicato nella rivista citata. Per approfondire l'argomento, si rinvia alle due opere menzionate.

²⁵ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 41.

esperimento, riuscirono a dimostrare che la premessa fondamentale della teoria dell'apprendimento comportamentista (l'apprendimento si verifica soltanto quando una risposta è seguita da una ricompensa o da una punizione) era sbagliata. “Pensavamo che la maggior parte del comportamento volontario fosse motivata da ciò che l'individuo si aspetta come conseguenza”²⁶.

Questo è rilevante. Come visto nel secondo capitolo, mentre la psicologia europea del secolo ventesimo sosteneva un approccio al comportamento umano in termini genetici, negli Stati Uniti e nell'Unione Sovietica, l'approccio psicologico sviluppato era nettamente ambientalista (comportamentista)²⁷. Allora la scoperta di Seligman e Maier è da considerarsi cruciale²⁸. Infatti, essa (1) compromette la validità epistemologica della premessa centrale della teoria di Skinner e (2) individua un nuovo tipo di apprendimento in cui un organismo riconosce che non vi è alcun rapporto tra il suo comportamento e risultati desiderati, ciò che può portare tale organismo a rinunciare alla ricerca di quanto desiderato. Inoltre (3) l'adozione di questo modello risulta funzionale alla comprensione dell'impotenza umana (serve per capire come essa sopraggiunge e come prevenirla)²⁹.

L'incapacità o l'impotenza appresa è quindi una condizione psicologica, nella quale un essere umano o un animale ha imparato ad agire o a comportarsi come impotente in una situazione particolare – di solito dopo aver sperimentato la vulnerabilità o l'incapacità di evitare una situazione negativa – anche se, in realtà, ha il potere di cambiare la circostanza spiacevole o addirittura dannosa³⁰. I risultati della ricerca permisero a Seligman e colleghi di identificare direttamente la sua fonte: il fatto di esperire la futilità del proprio comportamento nell'acquisizione del

²⁶ *Ibid.*

²⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 40–41.

²⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 33–48.

²⁹ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, Anteprima, Torino 2012, pp. 251–53; J. MAYER, *The Dark Side: The Inside Story of How the War on Terror Turned Into a War on American Ideals*, Anchor, New York 2009; B. CAREY, *Architects of C.I.A. Interrogation Drew on Psychology to Induce «Helplessness»*, pubblicato in 2014 [<https://www.nytimes.com/2014/12/11/health/architects-of-cia-interrogation-drew-on-psychology-to-induce-helplessness.html>], consultato il 12/5/2017. In realtà, il modello, nel chiarire come l'impotenza sopraggiunge, diventa funzionale non soltanto alla prevenzione della stessa ma anche alla sua produzione. È possibile indurre una persona all'impotenza in modo deliberato, con tutti i problemi etici inerenti. Alcuni critici hanno insinuato che Seligman abbia approvato l'uso del suo lavoro nell'ambito della guerra al terrorismo internazionale, sotto l'amministrazione di George W. Bush, per intimidire e torturare psicologicamente detenuti e presunti terroristi. Seligman nega ogni accusa. Per approfondire il tema, si rinvia a quanto citato.

³⁰ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 28.

controllo di una situazione data. Essi notarono che questo accadeva anche in situazioni nuove, diverse da quelle in cui si aveva imparato a essere impotente³¹.

Nel 1975, Seligman si recò alla Oxford University per presentare la sua teoria dell'impotenza appresa ai membri del Collegio di quell'università. Erano presenti eminenti studiosi come Niko Tinbergen, Jerome Bruner, John Teasdale, Donald Broadbent, Michel Gelder e Jeffrey Gray. La teoria fu duramente criticata: Teasdale rilevò elementi significativi che erano stati trascurati. Un terzo degli esseri umani (così come un terzo degli animali) non diventarono mai impotente. E di quelli che lo diventarono, alcuni guarirono subito, mentre altri non guarirono mai. Alcuni soggetti restarono impotenti soltanto, nella situazione specifica, in cui appresero l'impotenza. Altri si dimostrarono remissivi in situazioni completamente diverse. Alcuni esseri umani perdettero la propria autostima e si autoaccusarono di non essere stati in grado di compiere ciò che gli era stato richiesto, mentre altri accusarono lo sperimentatore di averli sottoposti a problemi irrisolvibili. Perché?

Durante la ricerca, Seligman aveva, infatti, notato che quando esposti all'incontrollabilità, non tutti gli animali o esseri umani rinunciavano all'azione. Aveva formulato, senza soffermarsi, che le esperienze di controllabilità vissute nel passato, quindi, prima dell'avversità presente, potevano forse funzionare come una specie di "cuscinetto" contro l'apprendimento dell'impotenza. La teoria però non spiegava quanto sollevato. Seligman accolse le critiche e invitò Teasdale a lavorare insieme con la finalità di sviluppare la teoria. Tre anni dopo, Seligman, Teasdale e Lyn Abramson pubblicarono *Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation*. Nelle prossime pagine, questo processo verrà spiegato³².

³¹ Cfr. *Ibid.*, p. 92.

³² Cfr. *Ibid.*, pp. 57–75; L. Y. ABRAMSON – M. E. P. SELIGMAN – J. D. TEASDALE, *Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation*, «J. Abnorm. Psychol.» 87/1 (1978), pp. 49–74. Ogni anno l'APA conferisce un premio, l'Early Career Award allo psicologo che abbia ottenuto "significativi risultati scientifici" entro i primi dieci anni della carriera. Seligman l'ha ricevuto nel 1976 per la teoria dell'impotenza appresa e Lyn Abramson nel 1982 per la riformulazione della stessa teoria.

3. Lo stile esplicativo

Le critiche sollevate a Oxford hanno aperto la strada a nuovi interrogativi e a nuovi elementi da scoprire. Perché alcuni individui si arrendono facilmente di fronte alle avversità mentre altri non si arrendono mai? Perché alcuni, al ripetersi della non controllabilità degli eventi stressanti, finiscono per cedere alla sconfitta e passività e altri persistono nella ricerca di vie d'uscita? Chi sono i soggetti che non si arrendono mai? Per risponderli, Seligman, Teasdale, Abramson e Garber sono giunti allo studio degli stili cognitivi e dei meccanismi che sottendono la capacità di reagire positivamente di fronte alle sconfitte. Ampliando la teoria, hanno incluso lo *stile esplicativo*³³. Mentre l'impotenza appresa viene spiegata come la reazione di rinuncia, la risposta di abbandono che segue al credersi che qualsiasi cosa si possa fare non è importante, lo stile esplicativo viene definito come il modo in cui abitualmente la persona spiega a se stessa perché accadono gli eventi. Seligman considera che lo stile esplicativo sia il grande modulatore dell'impotenza appresa: uno stile esplicativo ottimistico è in grado di interrompere lo stato di impotenza, quello pessimistico invece lo diffonde³⁴.

Tutte le persone sviluppano un proprio stile esplicativo. Si tratta di una *modalità d'interpretazione abituale* delle cause degli eventi che accadono nella vita quotidiana. Questa modalità è una vera e propria abitudine cognitiva appresa durante l'infanzia e l'adolescenza. Seligman ha avanzato alcune ipotesi sulla sua origine: lo stile esplicativo della madre; le critiche ricevute dagli adulti, in particolar modo, dai genitori e dagli insegnanti; la trasmissione genetica; le crisi della vita e gli eventi traumatici in giovane età. Si è visto che lo stile educativo dei genitori, in particolare, quello della madre, sembra giocare un ruolo di primo piano rispetto all'essere più o meno ottimisti in età adulta³⁵.

Si tratta comunque di una disposizione che si può imparare a modificare attraverso l'esperienza, operando gli opportuni cambiamenti cognitivi. Infatti, secondo il modello dell'ottimismo attribuzionale, una volta riconosciuto il proprio stile esplicativo, è possibile cercare di modificarlo, cambiando le proprie abitudini di pensiero. Così come una persona apprende l'impotenza, può anche imparare l'ottimismo: in questo consiste l'ottimismo appreso³⁶.

³³ Cfr. ABRAMSON – SELIGMAN – TEASDALE, *Learned Helplessness in Humans*, cit., pp. 49–74.

³⁴ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 28.

³⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 167–78.

³⁶ Cfr. P. SCHULMAN, *Martin Seligman*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 896. In breve, l'argomento verrà ripreso. Si veda il presente capitolo, pp. 216–19.

L'approccio di Seligman e colleghi si avvicina alla teoria dell'attribuzione di Bernard Weiner. Negli anni Sessanta, Weiner si era chiesto perché alcune persone hanno molto successo e altre invece no. Ha concluso che il modo in cui le persone pensano alle cause del loro successo e fallimento è l'elemento determinante. Tuttavia, l'approccio degli autori della psicologia positiva differisce dalla formulazione di Weiner in tre punti. In primo luogo, loro non si sono interessati alle singole spiegazioni che le persone adducono in seguito a un determinato fallimento, ma alle abitudini esplicative. In secondo luogo, mentre Weiner aveva presentato due dimensioni della spiegazione, loro hanno introdotto un'altra, la pervasività. Infine, Weiner si era interessato al successo e loro, allora, alla malattia mentale e alla terapia³⁷.

4. Ottimismo e pessimismo

Seligman e colleghi hanno formulato una teoria per classificare lo stile esplicativo della gente come prevalentemente ottimistico o pessimistico. Esso viene contraddistinto da tre dimensioni: permanenza, pervasività e personalizzazione³⁸.

4.1 Permanenza

La permanenza si riferisce a quanto le cause di un evento negativo o positivo siano ritenute stabili o transitorie. Pensare a un evento negativo in termini di elementi costanti, come "sempre" e "mai", identifica uno stile esplicativo pessimistico. Pensare in termini di "ultimamente" e "talvolta", attribuendo loro delle cause transitorie, contraddistingue uno stile esplicativo ottimistico. È stato osservato che le persone che si arrendono facilmente, credono che gli eventi negativi che capitano loro abbiano delle cause permanenti, durino per sempre e incidano stabilmente sulle loro vite. Mentre le persone convinte che le cause di un evento negativo siano temporanee, si dimostrano più resistenti all'impotenza³⁹. Dall'altra parte, le persone ottimiste tendono a spiegare un evento positivo

³⁷ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 57–62; B. WEINER – I. FRIEZE – A. KUKLA – L. REED – S. REST – R. M. ROSENBAUM, *Perceiving the Causes of Success and Failure*, in E. E. JONES – D. E. KANOUSE – H. H. KELLEY – R. E. NISBETT – S. VALINS – B. WEINER (a cura di), *Attribution: Perceiving the Causes of Behavior*, General Learning Press, Morristown, New Jersey 1971, pp. 95–120; B. WEINER – F. FÖRSTERLING – B. SCHUSTER, *Perceiving the Causes of Success and Failure. A Cross-Cultural Examination of Attributional Concepts*, «J. Cross-Cult. Psychol.» 20/2 (1989), pp. 191–213.

³⁸ Cfr. G. M. BUCHANAN – M. E. P. SELIGMAN, *Explanatory Style*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale 2009.

³⁹ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 62–65.

attribuendolo a cause permanenti, ossia in termini di capacità, abilità e tratti stabili. Le persone che hanno un approccio abituale più negativo, al contrario, attribuiscono un evento positivo a qualcosa di transitorio come l'umore, la fortuna o lo sforzo compiuto in un dato momento. I seguenti quadri illustrano l'argomento con degli esempi di possibili spiegazioni davanti al fallimento e al successo⁴⁰.

a) Permanenza davanti all'insuccesso

Cause permanenti (pessimistiche)	Cause temporanee (ottimistiche)
"Sono un fallimento totale". "Le diete non funzionano mai". "Mi rimproveri sempre". "Il capo è un bastardo". "Non parli mai con me".	"Sono esausto". "Le diete non funzionano quando si mangia fuori casa". "Mi rimproveri quando non pulisco la mia stanza". "Il mio capo è di cattivo umore". "Ultimamente non hai parlato con me".

b) Permanenza davanti al successo

Cause temporanee (pessimistiche)	Cause permanenti (ottimistiche)
"È il mio giorno fortunato." "Mi sono allenato duramente" ⁴¹ . "Il mio avversario era stanco".	"Sempre sono fortunato." "Ho talento". "Il mio avversario non è bravo" ⁴² .

Il fallimento, afferma Seligman, "rende ognuno di noi temporaneamente impotente. È come un pugno allo stomaco. Fa male, ma poi passa. In alcune persone il dolore sparisce pressoché istantaneamente (...). Per altre, il dolore rimane, brucia, fa arrabbiare, si trasforma in rancore"⁴³. Infatti, alcune persone, al seguito di una piccola avversità, rimangono impotenti per giorni o mesi. Quelle che credono che gli eventi positivi abbiano cause permanenti tendono a impegnarsi ancora di più dopo che hanno avuto successo. Invece, quelle che attribuiscono

⁴⁰ *Ibid.*, pp. 63–64. Si noti che tali quadri sono proposti da Seligman.

⁴¹ In questa valutazione "mi sono allenato duramente" (causa pessimistica) *versus* "ho talento" (causa ottimistica) Seligman si discosta dalla teoria di Dweck. Si veda il terzo capitolo, pp. 175–77.

⁴² Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 64. Vincere qualcuno che non è bravo, non sembra un grande risultato. Forse l'esempio potrebbe rendere meglio il concetto se viene formulato nel modo che segue: "Il mio avversario non ce l'ha fatta con la mia bravura".

⁴³ *Ibid.*

ragioni temporanee agli eventi positivi accaduti, possono arrendersi anche quando hanno successo, ritenendo, ad esempio, che esso sia imputabile alla fortuna o a un elemento circostanziale. Tale dimensione è importante perché spiega la ragione per cui alcuni rimangono impotenti a lungo mentre altri si riprendono rapidamente⁴⁴.

4.2 Pervasività

La pervasività si riferisce a quanto le spiegazioni date ai propri fallimenti siano universali. Essa ha a che fare con l'estensione delle conseguenze negative a tutti gli ambiti della propria vita, o con la particolarizzazione, che limita la loro portata. Le spiegazioni specifiche a quello che accade di negativo permettono alle persone di mantenere un funzionamento adeguato negli ambiti di vita in cui non è accaduto il fallimento. È stato osservato che le persone che attribuiscono delle spiegazioni universali a un fallimento, nel momento in cui si trovano a vivere un insuccesso in un'area specifica, tendono ad arrendersi anche in altri ambiti e situazioni. Al contrario, colui che riesce a confinare la spiegazione dell'insuccesso delimitandola a una causa ben specifica, è più predisposto a sperimentare l'impotenza solo in quel determinato settore, mantenendo un funzionamento adeguato in altre sfere esistenziali⁴⁵.

a) Pervasività davanti all'insuccesso

Spiegazioni universali (pessimistiche)	Cause specifiche (ottimistiche)
"Tutti gli insegnati sono ingiusti". "Sono una persona che non piace". "I libri sono inutili".	"Il prof. Seligman è ingiusto". "A lui non piaccio". "Questo libro è inutile".

b) Pervasività davanti al successo

Cause specifiche (pessimistiche)	Cause universali (ottimistiche)
"Sono abile in matematica". "Il mio agente conosce le azioni sul petrolio". "Ho avuto fascino su di lei".	"Sono abile". "Il mio agente conosce Wall Street". "Ho avuto fascino".

In breve, la dimensione della pervasività è importante perché limita il danno: determina se l'impotenza si dilaga su altri ambiti o se resta circoscritta a quello in

⁴⁴ Cfr. *Ibid.*, pp. 64–65.

⁴⁵ *Ibid.*, pp. 65–67. Si noti che tali quadri sono anche proposti da Seligman.

cui l'individuo sta vivendo una difficoltà. Alcune persone riescono a chiudere in un cassetto i loro problemi e vanno avanti. Altre invece, osserva Seligman, fanno di tutto una catastrofe e quando un aspetto della loro vita fallisce, tutto va in rovina⁴⁶.

4.3 Personalizzazione

La personalizzazione ha a che fare con il soggetto al quale è rivolta l'accusa del fallimento o il riconoscimento del merito. Ci sono persone che davanti a un fallimento, di scatto, si autoaccusano (internalizzazione) intaccando la propria autostima, e ci sono altre che, automaticamente, attribuiscono gli eventi negativi a fattori esterni (esternalizzazione) mantenendo alto il concetto di sé. In generale, le persone che tendono ad attribuire a sé i fallimenti (indipendentemente che abbiano o no la responsabilità) si ritrovano, di conseguenza, con una bassa autostima, ritenendo di essere senza valore e talento⁴⁷.

a) Personalizzazione davanti all'insuccesso

Stile interno (bassa autostima)	Stile esterno (alta autostima)
"Sono stupido". "Non ho talento al poker". "Sono insicuro".	"Sei stupido". "Sono sfortunato a poker". "Sono cresciuto in povertà".

b) Personalizzazione davanti al successo

Cause esterne (pessimistiche)	Cause interne (ottimistiche)
"Un colpo di fortuna...". "L'abilità dei miei compagni...".	"Approfitto della fortuna". "La mia abilità...".

Alcune persone hanno la strana abilità di convertirsi da innocenti a colpevoli con gran velocità, senza che ci sia un riscontro valido nella realtà. Per di più, si noti che, in questa dimensione, rientra non solo la colpevolezza ma anche il merito davanti a una conquista. È stato merito mio o degli altri? È un risultato del mio impegno o della ruota della fortuna? In entrambi i casi, la personalizzazione o l'esternalizzazione restano un tema molto delicato, la cui insufficiente comprensione e/o manipolazione pragmatica possono dare luogo – con buona pace della terapia cognitiva – a esiti veramente catastrofici⁴⁸.

⁴⁶ *Ibid.*, p. 65.

⁴⁷ *Ibid.*, pp. 69–73. Si noti che tali quadri sono anche proposti da Seligman.

⁴⁸ L'argomento verrà ripreso nelle considerazioni critiche del presente capitolo, paragrafo 7.

5. Ottimismo appreso

Seligman e Maier, dopo aver scoperto che potevano produrre l'impotenza, si sono chiesti se potessero *curarla*. In un secondo momento, hanno lavorato anche sulla *prevenzione* della stessa, trovando un fenomeno che è stato definito come "immunizzazione". L'ottimismo appreso proviene da entrambe le esperienze: cura e immunizzazione. Il concetto è emerso quando i ricercatori hanno cercato di spiegare il motivo per cui alcuni animali e alcune persone riescono a superare le avversità. Come spiegato in precedenza, questo non è un tratto fisso, ma un'abilità che si può apprendere. Affinché questo avvenga, serve insegnare agli animali e alle persone la padronanza sulle proprie azioni. Infatti, da una parte, i due ricercatori hanno provato a guarire gli animali, dopo che essi erano diventati impotenti (cura) e, dall'altra parte, hanno cercato di prevenire l'impotenza, rendendo gli animali sani, invulnerabili all'eventuale produzione della stessa (immunizzazione)⁴⁹.

Prendemmo un gruppo di cani che avevano appreso l'impotenza; trascinammo questi poveri e riluttanti animali avanti e indietro nel box, varcando più volte la barriera, fino a quando cominciarono a muoversi volontariamente e finché non si resero conto che le loro azioni avevano effetto. Quando riuscirono a compiere queste operazioni, la "cura" poté dirsi completamente riuscita e permanente⁵⁰.

Seligman e Maier si sono resi conto che apprendere in anticipo che le proprie azioni possono influenzare gli eventi costituisce infatti un fattore di "prevenzione". Essi hanno scoperto che insegnare ai cani fin da cuccioli questa capacità di padronanza li rende immuni all'apprendimento dell'impotenza nel corso della vita. Seligman ha, quindi, sostenuto che la cura e l'immunizzazione sono possibili⁵¹. Come vedremo più avanti, il modello animale dell'impotenza mostra una somiglianza significativa con il quadro presentato dai pazienti gravemente depressi. Seligman ha sostenuto che la depressione clinica e le relative malattie mentali risultano, in parte, da una percepita mancanza di controllo sul risultato di una situazione. L'autore osserva che la risposta dell'uomo alle avversità non è affatto l'impotenza e la padronanza sembra essere un "cugino di primo grado" dell'ottimismo appreso. Ma, già allora, nei primi anni Novanta, egli era consapevole delle limitazioni pratiche dell'approccio disposizionale ottimistico.

⁴⁹ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 44–45.

⁵⁰ *Ibid.*

⁵¹ Cfr. *Ibid.*, p. 45.

Non credo che sia sufficiente l'ottimismo appreso per debellare la depressione nella nostra società. L'ottimismo è solo un utile sostegno alla saggezza. Da solo non è in grado di dare un significato alla vita. È uno strumento che aiuta a raggiungere gli obiettivi personali, ma è in essi che risiede il significato della vita (...). Ci sono pochi dubbi: l'ottimismo è qualcosa di positivo per tutti (...). Tuttavia, l'ottimismo non può essere l'unico rimedio per la depressione, l'insuccesso e la malattia mentale (...) non è una panacea (...) esso ha dei limiti. In primo luogo, può funzionare meglio in alcune culture piuttosto che in altre. Secondariamente, talvolta non consente di mantenere un chiaro senso di realtà. Infine, può essere sfruttato per non assumersi la responsabilità dei propri fallimenti. Tuttavia, questi limiti non annullano i benefici che comporta; inducono piuttosto a considerarlo in prospettiva⁵².

Seligman si propone di insegnare un ottimismo flessibile e ragionato. Egli prende le distanze dal movimento del pensiero positivo, anche se, al tempo stesso, riconosce qualcosa in comune. All'affrontare la domanda di coloro che si chiedono se la psicologia positiva non sia soltanto una riedizione del "pensiero positivo", Seligman e Peterson rintracciano tre differenze. Sostengono, in primo luogo, che la psicologia positiva abbia una connessione filosofica ma non empirica con il pensiero positivo. Le due proposte hanno alla base la fede nel libero arbitrio e, in questo senso, hanno una radice comune⁵³. Tuttavia, mentre il pensiero positivo è

⁵² *Ibid.*, pp. 358–59.

⁵³ In America, sono molti i nomi legati al movimento del pensiero positivo. Nonostante le differenze, in linea di massima, ribadiscono l'importanza di tale pensiero come principio del successo e non come una sua conseguenza. Abbastanza noto è Napoleon Hill che ha pubblicato *Think and Grow Rich* (1937) e anni dopo *Success Through a Positive Mental Attitude* (1960) insieme a W. Clement Stone. Anche noto è Norman Vincent Peale, ministro della Reformed Church, in America, che nel 1952, ha pubblicato *The Power of Positive Thinking*. Al giorno d'oggi, fra le più conosciute rappresentanti del pensiero positivo si annoverano la psicologa tedesca, residente nel Regno Unito, Vera Peiffer e la statunitense Louise Hay, scomparsa il 30 agosto 2017, autrice del *best seller You Can Heal Your Life* (1984), trad. it. *Tu puoi guarire la tua vita*. All'interno delle loro proposte, si sostiene il vantaggio di allineare la mente a uno stato di positività, superando gli schemi di "pensiero negativo" e creandone nuovi: più sani e ottimisti. Sostengono che al fine di ottenere il miglioramento delle proprie condizioni di vita, è fondamentale l'uso della preghiera affermativa (una specie di mantra giornaliero). Si lavora con l'autosuggestione e la programmazione neurolinguistica. Illustrativa del fenomeno può essere la proposta di Hay, fortemente intrecciata con il suo percorso autobiografico. Hay ha avuto un'adolescenza drammatica: stupro, abbandono e mancanza di soldi. Nel 1954, ha sposato Andrew Hay, un uomo d'affari inglese, ma il matrimonio è finito 14 anni dopo, quando Andrew l'ha lasciata

un'attività puramente speculativa, la psicologia positiva è legata a un programma di attività scientifica empirica e replicabile⁵⁴.

I pessimisti possono imparare, infatti, ad essere ottimisti: non attraverso stupidi stratagemmi, come fischiare un allegro motivetto o declamare banalità ("Ogni giorno, in ogni modo, starò sempre meglio!"), ma apprendendo un nuovo set di abilità cognitive. Non si tratta di fantasie consolatorie, ma di vere e proprie abilità, individuate nei laboratori scientifici e nelle cliniche dei più autorevoli psicologi e psichiatri, tutte sottoposte a rigide procedure di controllo sperimentale⁵⁵.

per un'altra donna. In questo periodo, Louise ha iniziato ad intuire come il pensiero positivo poteva cambiare la vita materiale delle persone oltre che guarire il corpo. Nel 1978, le è stato diagnosticato un cancro al collo dell'utero e, secondo racconta, i medici le hanno dato solo pochi mesi di vita. Un'amica l'ha invitata a una riunione della Chiesa del New Thought, la United Church of Religious Science, e da quel momento, ha avuto luogo un cambiamento. Louise racconta di non essersi lasciata andare perché aveva percepito, che la malattia era stata causata dal forte risentimento che ancora provava per lo stupro e gli abusi subiti durante l'infanzia. Questa convinzione l'ha portata a rifiutare le medicine convenzionali e a iniziare un regime di perdono abbinato a delle tecniche di depurazione che, secondo la sua testimonianza, le hanno permesso di sconfiggere la malattia. Hay ha raccontato la sua esperienza in *Tu puoi guarire la tua vita*. Sono anche famose le sue 21 lezioni sulle affermazioni quotidiane e la tecnica dello specchio. Questa rappresenta, in particolare, la scoperta di Hay: osservarsi allo specchio facendo degli esercizi permette di mettersi di fronte a se stessi in profondità e, così, avviare il cambiamento personale. Si tratta di vincere la paura del ridicolo, guardarsi negli occhi e dichiarare l'amore a se stesso ripetutamente: "Voglio che tu mi piaccia, voglio davvero imparare ad amarti". Hay riconosce Florence Scovel Shinn - una degli esponenti più importanti della corrente del New Thought e nota per la sua opera *Il gioco della vita* - come una delle sue fonti di ispirazione. Cfr. M. INTROVIGNE – P. ZOCCATELLI, *Il "pensiero positivo" di Louise L. Hay* (27/3/2014) [<http://www.cesnur.com/dal-new-age-al-next-age/il-pensiero-positivo-di-louise-l-hay/>], consultato il 6/10/2017; L. HAY, *Louise Hay Italia | Il sito ufficiale italiano di Louise Hay* [<http://louisehay.it/>], consultato il 6/10/2017; V. PEIFFER, *Positive Thinking / The Peiffer Foundation* [<https://www.vera-peiffer.com/>], consultato il 6/10/2017; N. V. PEALE, *The Power of Positive Thinking*, Prentice-Hall, New York 1952; D. MEYER, *The Positive Thinkers: A Study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale.*, Doubleday, New York 1965.

⁵⁴ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupfer, Milano 2010, pp. 347–48.

⁵⁵ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 15–16.

In secondo luogo, gli autori dichiarano che la psicologia positiva non appoggia la causa della positività poiché c'è un bilancio da osservare, e malgrado i molti chiari vantaggi del pensiero positivo, sono molte le occasioni in cui il “pensiero negativo” è da preferirsi. Sebbene molti studi indichino una correlazione tra positività e maggior socievolezza, longevità e successo, l'evidenza anche suggerisce che in alcune situazioni il pensiero negativo porti a un maggior senso critico. Peterson e Seligman sono enfatici per quanto riguarda il processo decisionale: le conseguenze devono essere prese in considerazione. Quando l'esercizio del senso critico è legato a potenziali esiti catastrofici (come quando un pilota d'aereo si trova a decidere una manovra), gli autori sono tassativi: “tutti noi dobbiamo essere pessimisti”. Si mira a un bilancio ottimale tra “pensiero positivo” e “pensiero negativo”. In terzo luogo, Peterson e Seligman aggiungono che molti dei ricercatori della psicologia positiva si sono dedicati per anni al “lato negativo dell'esistenza” e la concepiscono come un supplemento alla psicologia⁵⁶.

Una volta fatte queste considerazioni, possiamo, allora, chiedere come far sì che le persone possano acquisire l'ottimismo appreso? Seligman insegna che questo accade attraverso l'acquisizione di un determinato *stile cognitivo*.

6. Gli individui che non si arrendono

Seligman e colleghi hanno indagato circa le caratteristiche che distinguono coloro che si arrendono da coloro che non lo fanno. Rispetto alle dimensioni esplicative, gli ottimisti e i pessimisti si collocano su posizioni diametralmente opposte. Si è visto che lo stile esplicativo risulta fondamentale per orientare il proprio stato d'animo e l'atteggiamento di fronte alle difficoltà. Il seguente quadro, proposto da Seligman, presenta un riassunto del modello⁵⁷.

Ottimista *versus* Pessimista.

	Ottimista	Pessimista
Successo	Causa interna Causa permanente (abilità) Maggior impegno	Cause esterne Sforzi temporanei Fortuna Stati d'animo

⁵⁶ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 347–48; SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 145.

⁵⁷ Cfr. A. LAUDADIO – S. MANCUSO, *Manuale di psicologia positiva*, F. Angeli, Milano 2015, p. 186.

Fallimento	Causa transitoria	Tratto stabile (incapacità)
	Causa specifica	Incide in modo permanente
	Causa esterna	Causa interna

Come visto in precedenza, ci sono persone che danno spiegazioni universali ai loro fallimenti e, quando sperimentano un insuccesso, si arrendono immediatamente. Invece, quelle persone che danno spiegazioni specifiche possono diventare impotenti nel campo in cui hanno avuto l'insuccesso e, al tempo stesso, mantenersi attive e risolte in altri ambiti della vita. Vale la pena illustrare il punto.

In una grande società di vendita, metà dell'ufficio amministrativo fu licenziato. Due contabili licenziati, Nora e Kevin, caddero in depressione. Nessuno dei due riuscì a cercare un altro lavoro per diversi mesi, ed entrambi evitarono di fare il conteggio delle tasse sul reddito o qualsiasi altra cosa potesse ricordare la contabilità. Nora, tuttavia, conservò la capacità di amare e di essere attiva. La sua vita sociale procedette normalmente, il suo stato di salute rimase buono e continuò a lavorare tre volte alla settimana. Kevin, al contrario, si isolò. Ignorò la moglie e il figlio piccolo, trascorrendo tutte le sere in preda ad una cupa ruminazione sull'accaduto. Si rifiutava di partecipare alle feste, sostenendo di non farcela ad incontrare persone. Non rideva mai alle battute. Prese un raffreddore che gli rimase per tutto l'inverno e smise di praticare il jogging⁵⁸.

Seligman chiarisce che Nora e Kevin avevano ottenuto un elevato punteggio riguardo alla dimensione della permanenza. Su questo aspetto tutti e due erano pessimisti. Dopo il licenziamento, erano rimasti entrambi depressi per lungo tempo. Però loro avevano punteggi opposti per quanto riguarda la pervasività.

Kevin credeva che il licenziamento avrebbe distrutto ogni cosa che avesse tentato di fare. Pensava di essere un buono a nulla. Nora al contrario, era convinta che gli eventi negativi avessero cause più specifiche. Quando fu licenziata, quindi, pensò di non essere capace solo nel campo della contabilità (...). Kevin era una vittima della dimensione della pervasività. Egli attribuiva all'incidente una causa universale e si comportava come se una catastrofe

⁵⁸ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 65.

avesse colpito tutta la sua vita. Il punteggio di Kevin relativo alla pervasività rivelò che si trattava di una persona che faceva di tutto una tragedia⁵⁹.

In sintesi, la permanenza si riferisce a una dimensione temporale (le spiegazioni permanenti degli eventi producono un'impotenza che dura a lungo mentre che le spiegazioni temporanee generano capacità di recupero), la pervasività riguarda lo spazio (le spiegazioni universali producono impotenza in molte situazioni, mentre le spiegazioni specifiche generano impotenza solo nell'area in cui il soggetto è in difficoltà) e la personalizzazione riguarda il *locus* di controllo. In altre parole, la permanenza determina per quanto tempo una persona si arrende; la pervasività determina in quanti ambiti della vita la persona sperimenta l'impotenza e la personalizzazione determina quanto le cause di un evento siano da attribuire a se stesso oppure ad altre persone e a fattori ambientali.

Al giorno d'oggi si sa che le spiegazioni ottimiste funzionano come un "cuscinetto" contro la depressione, migliorano la motivazione, la salute fisica e la realizzazione in diversi domini. Alcune ricerche hanno dimostrato che gli ottimisti hanno un miglior stato di salute, rendono meglio nello studio, nel lavoro e nello sport e, sistematicamente, superano meglio degli altri i test attitudinali. Si è visto che, negli Stati Uniti, i pessimisti vengono sconfitti quando si candidano per alte cariche. Ed è stato rilevato che gli individui che danno spiegazioni pessimistiche per eventi buoni e cattivi, sono a maggior rischio di depressione⁶⁰. In sintesi, gli ottimisti, in genere, conducono una vita più sana, hanno più successo dei pessimisti e vivono più a lungo. Il pessimismo, osserva Seligman, ha il merito di potenziare il

⁵⁹ *Ibid.*, pp. 66–67.

⁶⁰ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 13–29; DANNER, DEBORAH D. – SNOWDON, DAVID A. – FRIESEN, WALLACE V., *Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 80/5 (2001), pp. 804–13; T. MARUTA – R. C. COLLIGAN – M. MALINCHOC – K. P. OFFORD, *Optimists vs Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients Over a 30-Year Period*, «Mayo Clin. Proc.» 75/2 (1/2/2000), pp. 140–43; S. C. SEGERSTROM – S. E. TAYLOR – M. E. KEMENY – J. L. FAHEY, *Optimism is Associated with Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 74/6 (1998), pp. 1646–55; L. KAMEN-SIEGEL – J. RODIN – M. E. P. SELIGMAN – J. DWYER, *Explanatory Style and Cell-Mediated Immunity in Elderly Men and Women*, «Health Psychol. Off. J. Div. Health Psychol. Am. Psychol. Assoc.» 10/4 (1991), pp. 229–35; B. STAW – R. I. SUTTON – L. H. PELLED, *Employee Positive Emotion and Favorable Outcomes at the Workplace*, «Organ. Sci.» 5 (1994), pp. 51–71; B. L. FREDRICKSON – R. W. LEVENSON, *Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions*, «Cogn. Emot.» 12/2 (1998), pp. 191–220. Per altre ricerche condotte da Alice Isen e Barbara Fredrickson, consultare cap. 3, nota 15.

senso della realtà e l'oggettività nel valutare le situazioni, ma al tempo stesso: favorisce la depressione; si associa a un debole stato di salute; induce all'inerzia piuttosto che all'azione; genera sentimenti negativi tali come la tristezza, l'ansia, la paura e l'apprensione; genera mancanza di persistenza. Il pessimismo è una sorta di profezia che si autoadempie. Si noti che anche quando il successo sarebbe una meta raggiungibile, i pessimisti non persistono di fronte alle sfide e, di conseguenza, falliscono più frequentemente. E, come già menzionato, "il loro stile esplicativo fa di un'avversità un disastro, di un disastro una catastrofe"⁶¹.

Si può capire facilmente che lo stile esplicativo risulti fondamentale per orientare il proprio stato d'animo verso l'ottimismo o il pessimismo. Ognuno di noi ha fatto esperienza della ricaduta emotiva e animica che un dialogo interiore (in cui si stima un evento negativo come, più o meno effimero, più o meno globale, più o meno intenzionale) può avere su di noi. È anche abbastanza comprensibile che un approccio pessimistico possa recare dei danni alle persone al nuocere le sue possibilità di azione. Quello che invece desta alcune perplessità è l'abbinamento fra l'ottimismo e la distorsione della realtà. Lo vedremo nei prossimi paragrafi.

7. Considerazioni critiche

In base alle ricerche e al pensiero di Seligman, sarebbe da ritenersi attendibile la tesi di Ficino, secondo la quale malinconia e saggezza vanno insieme? Passiamo ora ad analizzare quattro questioni. La prima questione è relativa, appunto, alla supposta associazione fra l'ottimismo e la distorsione cognitiva della realtà da un lato, e il pessimismo e la saggezza dall'altro. Già la seconda questione affronta la teoria dell'azione che sembra emergere dell'approccio di Peterson e Seligman all'ottimismo flessibile. E la terza questione è relativa alla valutazione della padronanza. Infine, la quarta affronta brevemente la validità del modello spiegativo ottimistico.

7.1 Ottimismo e distorsione della realtà

Nel pensiero di Seligman, l'associazione fra l'ottimismo e la distorsione della realtà ha due fonti: la ricerca e la teoria. Queste, fino a un certo punto, sembrano supportarsi a vicenda. Tuttavia, c'è da chiedersi se la teoria sia plausibile e se la ricerca, infatti, comprovi la teoria. Vediamolo passo per passo. Dall'angolo teorico, Seligman si chiede la ragione per cui il pessimismo sia necessario per l'esistenza umana e va a cercarla nel nostro recente passato evoluzionistico:

⁶¹ *Ibid.*, pp. 151–53.

Siamo animali del Pleistocene, dell'età del ghiaccio. Il nostro assetto emotivo si è formato nel corso di centomila anni di catastrofe climatica: le ondate di freddo e di caldo; la siccità e le inondazioni; l'abbondanza di cibo e l'improvvisa carestia. Chi dei nostri progenitori sopravvisse nel Pleistocene può esserci riuscito solo in virtù della capacità di preoccuparsi incessantemente del futuro, di considerare i giorni di sole come mero preludio al duro inverno, di generare la prole. Noi abbiamo ereditato questi cervelli ancestrali e di conseguenza questa capacità di vedere gli eventi negativi piuttosto che quelli positivi. Talvolta, in qualche nicchia della vita moderna, questo pessimismo profondamente radicato si attiva⁶².

Inoltre, Seligman considera il ruolo dell'ottimismo nell'evoluzione della specie. Basandosi sul libro di Leonel Tiger, *Optimism: the Biology of Hope*, egli argomenta che la specie umana sia stata selezionata dall'evoluzione in virtù delle sue illusioni ottimistiche sulla realtà⁶³.

In quale altro modo una specie avrebbe potuto evolvere al punto da fare una semina in primavera e persistere poi alla siccità e alla carestia fino all'autunno; al punto da essere capace di affrontare i mastodonti e lavorare la materia prima così come di costruire cattedrali il cui tempo di realizzazione superava quello di molte vite umane?⁶⁴.

Seligman afferma che la capacità di agire sperando in un futuro migliore è ciò che, in genere, attiva questo "coraggioso o stravagante" comportamento. Considera che sono molte le persone che non credono all'esistenza di Dio, che ritengono che gli unici scopi della vita siano quelli dati dall'individuo a sé in modo autonomo, e pensano che quando moriranno, non ci rimarrà più nulla di loro. Al chiedersi sul motivo dell'allegria di molte di queste persone, egli suggerisce che la "capacità di non vedere" le credenze negative che vivono profondamente nascoste in ognuno di noi, potrebbe costituire la straordinaria difesa al continuo soccombere alla depressione⁶⁵. Come si vedrà più avanti, Seligman usa il termine *illusioni*

⁶² *Ibid.*, pp. 149–50.

⁶³ L. TIGER, *Optimism: The Biology of Hope*, Kodansha Amer Inc, New York 1995; SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 144–51. La prima edizione del libro di Tiger risale al 1979.

⁶⁴ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 145.

⁶⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 145–46.

ottimistiche anche per fare riferimento alle distorsioni cognitive presentate da diverse persone durante gli esperimenti scientifici ai quali esse hanno partecipato⁶⁶.

Seligman si chiede: in quale altro modo l'umanità sarebbe riuscita ad andare avanti? Ma la sola risposta plausibile è quella che offre l'autore? Chi aveva l'animo di intraprendere tali progetti, aveva per forza un'*illusione positiva* sulla realtà? Che vuol dire? Oltre a pensare che l'evoluzione abbia privilegiato la stupidità, in quanto specie, si deve anche pensare che gli individui che hanno costruito, ad esempio, delle cattedrali, lo abbiano fatto a causa di illusioni? Avremmo a che fare con ottimisti illusi e produttivi? In altre parole, erano degli sciocchi utili?

La prospettiva dell'autore risulta fuorviante e riduttiva perché ignora una vasta gamma di esperienze e motivazioni che sono alla base dell'azione umana. Qualcuno che è ragionevole, ha una speranza fondata e buona capacità di sacrificio può avere molto animo per intraprendere dei progetti, anche quando essi superano, infatti, la durata di un'intera vita umana. Seligman non accenna qui alla vasta gamma di virtù che potenziano e rinvigoriscono le capacità operative umane a livello individuale e sociale. L'autore neanche considera, in questa occasione, i legami sociali come un importante fattore di promozione della resilienza. Inoltre, pretende che l'esperienza di "molte persone" che non credono all'esistenza di Dio (un campione particolare) costituisca una chiave di lettura per l'evoluzione di tutta l'umanità (che comprende chi crede e chi non crede). Infine, egli concede un tratto sbrigativo all'argomentazione e non si sofferma ad approfondire il discorso.

Il suo approccio teorico intende sostenere che dal pessimismo – che nuoce la salute e compromette il successo – nasce il realismo e così, diventa possibile per noi evitare le conseguenze dannose delle nostre azioni. Secondo la sua tesi, il pessimismo è la base del realismo di cui abbiamo bisogno⁶⁷. Ma la genesi del realismo a partire dal pessimismo non è stata corroborata dalla ricerca e Seligman non offre in *Learned Optimism* una discussione sulla teoria evolutiva che adotta⁶⁸. Sebbene possa avere oggi, in ambito accademico, un certo accordo sui fatti

⁶⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 146–49.

⁶⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 145.

⁶⁸ Cfr. L. B. ALLOY – L. Y. ABRAMSON, *Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser?*, «J. Exp. Psychol. Gen.» 108/4 (1979), pp. 441–85; P. M. LEWINSON – W. MISCHER – W. CHAPLIN – R. BARTON, *Social Competence and Depression: The Role of Illusory Self-Perceptions*, «J. Abnorm. Psychol.» 89/2 (1980), pp. 203–12; B. G. DEMONBREUN – W. E. CRAIGHEAD, *Distortion of Perception and Recall of Positive and Neutral Feedback in Depression*, «Cogn. Ther. Res.» 1/4 (1977), pp. 311–29; C. PETERSON – M. E. P. SELIGMAN, *Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence*, «Psychol. Rev.» 91/3 (1984), pp. 347–74.

dell'evoluzione, non c'è lo stesso accordo sulle teorie che cercano di interpretarli⁶⁹. Viene da chiedersi: perché pensare che il pessimismo genera il realismo e non al rovescio, cioè che il realismo puro e duro, in un contesto difficile, può portare al pessimismo, se esso non viene assistito da ulteriori risorse (come le virtù della speranza, la solidarietà altrui, la gratitudine per i doni ricevuti, ecc.)? Vale la pena evidenziare qui la differenza qualitativa fra la trattazione scientifica della genesi della depressione a partire dal pessimismo da un lato, e la trattazione della genesi del realismo a partire dal pessimismo dall'altro. La differenza salta agli occhi. Nel primo caso, come si vedrà più avanti, Seligman compie tre passaggi empirici: accerterà, tramite la ricerca, la correlazione fra il pessimismo e la depressione; di seguito accerterà che il pessimismo antecede cronologicamente la depressione; alla fine, accerterà che il nesso fra loro non è solo temporale ma causale. Certamente, tali studi potrebbero anche essere criticati, ad esempio, se i risultati raggiunti non fossero statisticamente robusti e significativi. Ma l'approccio metodologico è formalmente curato nelle distinzioni che stabilisce. In *Learned Optimism*, la supposta connessione causale fra pessimismo e realismo non ha ricevuto lo stesso trattamento. Per correttezza, si deve chiarire che egli non presenta una tale tesi come risultato dei suoi esperimenti empirici. Nonostante ciò, c'è da considerare che la proposizione che egli offre al lettore non è innocua in ciò che suggerisce⁷⁰.

Seligman ha inoltre come base teorica, l'idea secondo la quale l'ottimismo e il pessimismo siano in costante tensione. L'equilibrio fra i due poli sarebbe possibile perché l'evoluzione ci avrebbe dotato di un vantaggio. Come in un'azienda di successo, ognuno di noi avrebbe una sorta di "esecutivo" che bilancia le intenzioni distruttive e quelle audaci. "Quando l'ottimismo ci spinge a cambiare e il pessimismo ordina di ritirarci, una parte di noi dà retta ad entrambi"⁷¹. Per Seligman, questo esecutivo è sapiente. Egli non approfondisce il significato di tale "sapienza". Essa sembra, a un primo sguardo, una *capacità estimativa* che fa un bilancio e si contraddistingue da un efficace calcolo delle conseguenze. Egli sostiene che l'ottimismo svolga un aiuto alla saggezza, senza chiarire se quest'ultima sia diversa o uguale all'esecutivo "sapiente" (calcolatore).

C'è anche un po' di confusione per quanto riguarda il sostegno empirico del rapporto fra l'illusione e l'ottimismo. Seligman si rifà alla ricerca condotta da Alloy e Abramson. Esse avevano rilevato anni prima (1979) che quando le persone

⁶⁹ Cfr. L. POLO, *Ética: hacia una versión moderna de los temas clásicos*, Aedos, Madrid 1997.

⁷⁰ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 106-9; V. R. ALFERES, *Investigação científica em psicologia: Teoria e prática*, Almedina, Coimbra 1997.

⁷¹ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 154.

“positive” dovevano valutare la qualità delle loro prestazioni o indicare il grado di efficienza delle stesse, con frequenza, sovrastimavano le loro performance, mentre le persone depresse erano precise. In concreto, queste ultime sono state più precise nell'identificare il loro grado di controllo sull'accensione di una luce⁷².

(...) anni fa, Lauren Alloy e Lyn Abramson realizzarono un esperimento in cui i soggetti potevano “controllare” o “non controllare” l'accensione di una luce. Alcuni potevano controllare la luce perfettamente: essa si accendeva solo quando premevano un pulsante. Altri non avevano su di essa alcun controllo: la luce si accendeva indipendentemente dal fatto che essi premessero il pulsante. Ai soggetti fu chiesto di valutare, più accuratamente possibile, la propria capacità di controllo della situazione. Le persone depresse valutarono correttamente il proprio controllo in entrambe le condizioni sperimentali. Le persone non depresse dettero risultati sorprendenti. Esse valutarono correttamente il proprio controllo quando lo avevano realmente ma, quando erano di fatto impotenti, erano irremovibili: ritenevano di padroneggiare ancora gli eventi⁷³.

Seligman riconosce qui il ruolo di aiuto alla saggezza svolto dal pessimismo e chiama “saggi” gli studenti più precisi nell'identificare il proprio grado di controllo sull'accensione della luce⁷⁴. Nonostante ciò, egli ribadisce che la relazione fra l'obiettività e il pessimismo sia statistica e che non solo i pessimisti siano oggettivi (alcuni realisti, la minoranza, sono ottimisti mentre alcuni individui che tendono a distorcere gli eventi, anch'essi, una minoranza, sono pessimisti)⁷⁵. Al tempo stesso, Seligman è enfatico nel dichiarare che l'obiettività del depresso non è solo un fenomeno da laboratorio: “essa ci porta al cuore di ciò che il pessimismo è realmente”⁷⁶. Allora le affermazioni restano contraddittorie. Non è chiaro se la relazione fra l'obiettività e il pessimismo sia, alla fine, un fenomeno reale o una relazione statistica. Ma c'è un altro problema. Lo studio di Alloy e Abramson, nel

⁷² Cfr. *Ibid.*, pp. 146–49.

⁷³ *Ibid.*, p. 146; ALLOY – ABRAMSON, *Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students*, cit., pp. 441–85.

⁷⁴ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 45. Forse sarebbe il caso di considerarli semplicemente “meticolosi” e non “saggi”. Quest'ultimo sembra un aggettivo troppo impegnativo per una performance così banale. Come si vede, qui i termini “saggezza” e “sapienza” hanno poco a che fare con le concezioni antiche discusse da Berti e da Hadot. L'uso che Seligman fa dei termini resta poco curato o non specifico.

⁷⁵ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 149.

⁷⁶ *Ibid.*

migliore dei casi, avrebbe potuto accertare una correlazione, ma esso non era stato disegnato per stabilire alcuna identità o causalità. A scapito di ciò, riferendosi ai risultati della ricerca, Seligman specula⁷⁷:

È inquietante sapere che le persone depresse vedono la realtà correttamente mentre quelle non depresse la distorcono e la “adattano” alle proprie necessità. La professione di terapeuta implica credere che il proprio lavoro consiste nell’aiutare i pazienti depressi sia a sentirsi più felici che a vedere il mondo più chiaramente. Sono stato considerato fautore di felicità e verità. Tuttavia, può darsi che verità e felicità siano contrarie l’una all’altra. Forse ciò che si considera una buona terapia per i pazienti depressi consiste solo nel potenziare le illusioni benigne, nel far sì che essi pensino che il mondo è migliore di quello che è⁷⁸.

È bene chiarire subito che, nonostante la ricerca di Alloy e Abramson (1979) abbia confermato sperimentalmente questo vincolo fra il pessimismo e la lucidità, lo stesso Seligman riconoscerà in *Authentic Happiness* (2002), più di dieci anni dopo la pubblicazione di *Learned Optimism* (1990), che i tentativi di replicare i dati ottenuti in tale esperimento sono spesso falliti. Allora, l’attendibilità dei dati sul “realismo depresso” *versus* “ottimismo illuso” è stata messa in dubbio⁷⁹.

Inoltre, compare in questo brano sopraccitato un’altra questione importante, quella relativa alla concezione di felicità che emerge dalle parole di Seligman quando pensa che “può darsi che verità e felicità siano contrarie l’una all’altra”. Innanzitutto, serve avvertire che il suo pensiero presenterà lungo gli anni una notevole maturazione. C’è anche da evidenziare che, nonostante la sua concezione di felicità opposta alla verità sia questionabile, qui accade qualcosa di significativo: l’autore passa dalla considerazione del successo (che era centrale nel libro) alla preoccupazione per la felicità. Ovviamente, la dicotomia fra verità e felicità che Seligman concepisce è impensabile in un approccio aristotelico. Come MacIntyre

⁷⁷ Cfr. ALLOY – ABRAMSON, *Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students*, cit., pp. 441–85; LEWINSOHN – MISCHEL – CHAPLIN – BARTON, *Social Competence and Depression: The Role of Illusory Self-Perceptions*, cit., pp. 203–12; DEMONBREUN – CRAIGHEAD, *Distortion of Perception and Recall of Positive and Neutral Feedback in Depression*, cit., pp. 311–29; PETERSON – SELIGMAN, *Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence*, cit., pp. 347–74.

⁷⁸ SELIGMAN, *Imparare l’ottimismo*, cit., p. 146.

⁷⁹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 44–46; R. ACKERMANN – R. J. DERUBEIS, *Is Depressive Realism Real?*, «Clin. Psychol. Rev.» 11/5 (1991), pp. 365–84.

ha ben argomentato, disgiungere la lucidità dalla felicità è una scelta teorica che ha come prezzo quello di rendere la felicità qualcosa di scadente e poco giustificato⁸⁰.

Né Wittgenstein né Rothko erano felici in questo standard, ma senza la loro infelicità, non credo che avrebbero potuto essere Wittgenstein e Rothko. Secondo me, è perché ha capito questo che Charles de Gaulle, quando gli venne domandato da un imprudente inquirente se fosse felice, ha risposto: “non sono stupido”⁸¹.

A questo punto, per rendere giustizia all'evoluzione del pensiero di Seligman, serve anticipare ciò che verrà affrontato nel prossimo capitolo. In *Authentic Happiness*, Seligman cambia l'approccio e tratta le ragioni per cui l'edonismo fallisce. In *Flourish*, venti anni dopo dalla pubblicazione di *Learned Optimism*, Seligman arriva a sostenere che “sentirsi allegri o lieti è assai lontano da ciò che secondo Thomas Jefferson abbiamo il diritto di perseguire. Ed è ancora più lontano da ciò che io intendo per psicologia positiva”⁸².

⁸⁰ Cfr. ARISTOTELES, *Etica Nicomachea*, C. NATALI (a cura di), Laterza, Bari, Roma 2009, I, 1095 a 14-21 e X. Secondo la definizione del Libro I, la felicità è il fine di tutta l'etica. Nel capitolo sesto del Libro X, la felicità viene paragonata al gioco, poiché entrambi sono preferibili per se stessi e non in vista di altro. Ma ciò solleva la domanda sul perché il gioco e/o la ricerca dei piaceri corporei non possono costituire l'attività felicitante. Ad esempio, i tiranni a volte scelgono questo stile di vita. Ma Aristotele paragona i tiranni con i bambini e sostiene che il gioco e il rilassamento sono meglio compresi non come fini a se stessi, ma come delle attività orientate ad altro, ovvero dirette a una vita più seria. Qualsiasi persona può godere dei piaceri corporei, incluso uno schiavo, e nessuno vorrebbe essere uno schiavo, cioè qualcuno che non è padrone di sé, che si fa guidare dall'intelligenza e dalla volontà altrui. Queste considerazioni fanno vedere come, per lo Stagirita, la felicità non sia banale e non vada scelta a spese dello stile di vita. Anzi, lo costituisce in modo elevato.

⁸¹ A. MACINTYRE, *Ethics in the Conflicts of Modernity: An Essay on Desire, Practical Reasoning, and Narrative*, Cambridge University Press, New York 2016, p. 202.

⁸² SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 23; MCMAHON, *Storia della felicità*, cit.; A. DE TOCQUEVILLE, *Democracy in America*, Perennial Class, New York 2000. Seligman, citando Tocqueville, spiega che per Jefferson il concetto di felicità comporta l'autocontrollo per ottenere una realizzazione di lunga durata. La felicità jeffersoniana è quindi molto più vicina al benessere duraturo che al piacere effimero. Per approfondire l'argomento, oltre al libro di Tocqueville, Seligman rimanda a McMahon, nella sua opinione, la migliore fonte sull'evoluzione storica del concetto di felicità.

7.2 Ottimismo flessibile e teoria dell'azione

Al fine di affrontare la teoria dell'azione che sembra emergere dell'approccio di Peterson e Seligman all'ottimismo flessibile, si è scelto di avviare la presente trattazione (in linea con il primo capitolo di questo libro) a partire dal tipo di giudizi o valutazioni che il soggetto agente è in grado di compiere. Come già menzionato, Seligman è consapevole delle limitazioni dell'ottimismo, perciò vuole che esso sia flessibile, abbinato a ciò che denomina pessimismo. Egli sostiene che, come frutto dell'evoluzione, a certo punto, compare nell'uomo un "esecutivo saggio o sapiente", che funziona come una specie di regolatore che mira alle conseguenze delle decisioni. Esso fa l'arbitro e ora predilige il pessimismo, ora l'ottimismo. Ma ecco sorgere qui un'importante questione: questa "sapienza regolatrice" ha a che fare con una razionalità in senso forte e realista (capace di cogliere intenzionalmente il reale e di giudicare i fini dell'azione) o è soltanto una ragione strumentale, capace di portare avanti un efficace calcolo di conseguenze?

Vediamo un caso che prende spunto da quanto esemplificato da Peterson e Seligman. Il pilota di un aereo che, in vista di una certa manovra o anche in vista di un determinato guasto (che comunque non impedisce il volo, ma si riduce, in qualche modo, la sua sicurezza), preferirebbe non partire, avrebbe a che fare, secondo gli stessi autori, con dei *pensieri negativi ma in questo caso auspicabili*. I due sono enfatici per quanto riguarda il processo decisionale di un'azione: le conseguenze devono essere prese in considerazione. "Quando l'esercizio del senso critico è legato a potenziali esiti catastrofici (come quando un pilota d'aereo si trova a decidere una manovra), tutti noi dobbiamo essere pessimisti"⁸³.

A questo punto, sorgono due interrogativi. I pensieri del pilota sono davvero dei pensieri negativi o pessimisti su una *realtà innocua* o dei pensieri prudenti su una realtà potenzialmente (molto) negativa? Le conseguenze sono l'unico fattore da considerare nella scelta di un'azione? In primo luogo, se il pilota in questione si difendesse, argomentando che non era il caso di attribuire a lui la negatività ma alle condizioni di volo, in linea di massima, non sembra proprio il caso di dargli il torto. Una tale argomentazione intende ribadire che il suo giudizio è ancorato alla realtà. Questo vuole significare che le valutazioni o estimative del pilota, oltre a essere "soggettive" (nel senso di compiute dal soggetto), sono anche giuste o sbagliate, plausibili o implausibili, verosimili o assurde, fondate o campate per aria, buone o scadenti. Che rimane del realismo come ragionevolezza (e non come negativismo) nel pensiero di Seligman e Peterson? Essi denominano "pessimismo auspicabile" ciò che, classicamente, sarebbe stato meglio concepito come la "virtù della

⁸³ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 347–48; SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 145.

prudenza”, ovvero quella saggia conoscenza pratica su cosa scegliere *qui e ora* in modo eccellente (sia in termini di scelta di mezzi, sia in termini di orientamento a un buon fine). La prudenza è quella lucidità che: (1) rende possibile un retto inquadramento della situazione in questione all'interno di un orizzonte teleologico e (2) fa i conti con la concretezza delle variabili rilevanti e le possibilità di azione del soggetto agente. L'approccio teorico di Seligman suggerisce che dal pessimismo – che nuoce la salute e, in genere, compromette il successo – nasce il realismo e, così, diventa possibile per noi evitare le conseguenze dannose delle nostre azioni. Tuttavia, come indicato in precedenza, questa origine del realismo non è stata da lui attestata. Infatti, questo vincolo resta problematico, così come è anche problematica la confusione fra “il giudizio negativo” (inteso come una distorsione cognitiva), “la realtà negativa” (un qualcosa di negativo che sia accaduto o possa accadere nella realtà) e “il giudizio lucido su una realtà negativa”.

Cercare la soluzione di un crimine orrendo significa, fin da subito, trattare con un contenuto negativo nella realtà, cioè il crimine. Ma non significa di per sé avere a che fare con una distorsione cognitiva, il pensiero negativo. Come già visto, il pensiero negativo accade quando la persona sviluppa una modalità di pensiero colpevole, pervasiva e permanente sui propri deficit e sugli avvenimenti che esperisce. Nel caso di un detective che avvia un'indagine, c'è da aspettarsi da lui un “giudizio lucido su una realtà negativa” ma non una lettura distorta sulla propria performance o sui risultati che otterrà, altrimenti egli rischia di non avviare nemmeno l'indagine o di fermarsi a metà strada senza muoversi verso il traguardo auspicabile: prendere il criminale, chiudere il caso ed evitare altri crimini. Evidentemente, pensare alla negatività, ossia pensare a un qualcosa di negativo (come contenuto) non è lo stesso di avere a che fare con un “pensiero negativo” (come modalità di pensiero), così come pensare a un problema non è lo stesso di essere problematico o pensare a una bugia non è lo stesso di essere un bugiardo. Ci sono diversi modi di pensare a un problema e ci sono diversi modi di pensare a una bugia (ad esempio, pensare a una bugia per ingannare qualcuno o per capire un torto che è stato commesso da un altro).

Si noti che nel giudizio compare il tema della relazione intenzionale del soggetto con il mondo. L'intenzionalità può essere intesa come *volontarietà* e come *la non chiusura della mente* nelle proprie interpretazioni e rappresentazioni. In questa relazione intenzionale, emerge un fattore: “ciò che nella realtà dipende da noi”. E qui, in un approccio classico, c'è uno spazio sia per la comprensione, sia per la narrazione personale intensa come racconto (le risposte del soggetto sono sempre mediate dalla lettura che egli fa sugli eventi) e come costitutivo dello stesso vissuto (i giudizi, fino a un certo punto, creano realtà). Tuttavia, affermare ciò non significa sostenere che, allora, si giudica in base a una personale inclinazione mentale senza apertura intenzionale alla realtà. Serve curare l'ancoraggio del

racconto: non è detto che fra la narratività e il vissuto abiti la totale arbitrarietà. Lo spazio interpretativo del soggetto non è l'emissione della "carta di cittadinanza" alla psicosi delirante⁸⁴. Infatti, come sostiene Mercado, gli sforzi per sviluppare uno stile esplicativo "positivo" sono validi quando vanno nella direzione del realismo: si tratta di guardare le cose come sono, e, al tempo stesso, considerare gli aspetti importanti che dipendono da noi, per superare gli elementi oggettivamente negativi. Si tratta del modo di convivere con gli eventi negativi. Questo è un *plus* nei confronti dell'idea della *recta ratio* (e *co-recta ratio*) e della speranza (come passione e come virtù umana), che sono dei temi più classici e filosofici⁸⁵. In un quadro classico, la ragionevolezza narrativa non è una sorta di distorsione (negativa ma, tutto sommato, conveniente al fine di evitare un danno); è ciò che sostiene l'attendibilità della narrazione. La positività è interessante come un *plus*, non come contraddizione della *ratio*. Essa è valida sempre che non sia un'illusione più o meno delirante, collegata all'utilità di "non vedere" certe questioni esistenziali⁸⁶.

A questo punto, non resta altro che discostarsi radicalmente dalla proposta teorica di Seligman sull'argomento. Tuttavia, c'è da aggiungere che, nonostante la divergenza teorica, l'orientamento auspicabile relativo alla manovra del pilota – "prudente per i classici" e "negativa per Peterson e Seligman" – nella pratica, resta abbastanza condivisa: non azzardarsi a provocare un incidente. Infatti, è da ritenersi sensato che la psicologia positiva non appoggi la "causa della positività" in modo illimitato, che ci sia un bilancio da osservare e che le conseguenze catastrofiche siano da evitare. Ma, ecco sorgere qui la seconda questione accennata in precedenza: le conseguenze sono l'unico fattore da considerare nella scelta di un'azione? Nello specifico, vale la pena domandarsi se le sole possibilità per un professionista dell'aviazione (o anche per gli altri professionisti) sia un *aut aut* fra abbracciare la "causa della positività" in modo illimitato (cosa che Seligman e Peterson scoraggiano fortemente) *versus* prendere una decisione avendo per base *fatti innocui + le proprie valutazioni soggettive orientate secondo le conseguenze?*

Entrambe le possibilità sembrano una "forzatura". Ecco il punto che ora ci interessa: concepire l'orizzonte della decisione soltanto come "un calcolo di vantaggi attento alle conseguenze" resta problematico già come *descrizione attendibile* dell'azione umana. Facciamo un classico esempio. Se vediamo un carrello ferroviario che sta viaggiando senza controllo su un binario sul quale

⁸⁴ Cfr. R. A. GAHL, *Etica narrativa e conoscenza di Dio*, in L. ROMERA (a cura di), *Dio e il senso dell'esistenza umana*, A. Armando, Roma 1999, pp. 189–202.

⁸⁵ Cfr. J. A. MERCADO, *Recta ratio* (28/8/2017). Ringrazio J. A. Mercado per la sua cordiale disponibilità e per tutti i chiarimenti offerti durante lo scambio email avvenuto in tale data.

⁸⁶ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 145–46.

cinque persone sono legate (esse saranno sicuramente uccise) e ci accorgiamo, però, che possiamo azionare una leva che devierà il carrello su un altro binario (sfortunatamente, c'è lì legata una persona), che cosa facciamo?⁸⁷.

È interessante sottolineare che, in tutto il mondo, a prescindere dalla cultura di provenienza e dalla condizione personale, la maggioranza delle persone a cui è stato posto l'interrogativo ha affermato che si avrebbe deviato il carrello. Tuttavia, in seguito la filosofa, Judith Jarvin Thomson, ha proposto di immaginare una situazione un po' diversa: questa volta siamo sopra un ponte, il binario con il carrello impazzito è sotto di noi e ci sono sempre quelle cinque persone legate; accanto a noi, però, c'è un uomo molto grasso e se lo spingiamo giù dal ponte fermerà certamente il carrello. Come nel primo esempio, uno morirà ma cinque saranno salvi. Ora cosa facciamo? Spingiamo l'uomo grasso giù dal ponte?

A differenza del primo caso, ora la maggioranza degli interrogati dice di no. Perché? Dal punto di vista di una razionalità utilitaristica (mira alle conseguenze) non cambia niente nelle due situazioni: il "male minore" è che uno muoia per salvare gli altri. Il risultato è lo stesso in entrambi i casi: un morto, cinque vivi. Tuttavia, se in questo caso la maggioranza dice istintivamente che non spingerebbe l'uomo giù dal ponte, nonostante questo sembri sempre vantaggioso rispetto al numero delle vittime, deve esserci una qualche differenza. Che cosa fa sembrare non auspicabile in questo caso, rispetto al precedente, la "medesima" azione?

In un terzo esempio, viene introdotto un altro piccolo cambiamento: questa volta, non si deve spingere l'uomo, ma si può azionare una leva che apre una botola, lui cade e le cinque persone si salvano. La risposta, però, non cambia: la maggioranza prenderebbe la decisione di deviare il carrello, benché questa azione non sembri affatto piacevole, ma la stessa maggioranza decide di non far cadere l'uomo dal ponte. Perché la differenza? La discussione etica è lunga e complessa. Per di più, si noti che Seligman e Peterson scrivono su questioni di psicologia, non

⁸⁷ Cfr. D. EDMONDS, *Uccideresti l'uomo grasso? Il dilemma etico del male minore*, Cortina Raffaello, Milano 2014. Questo problema è diventato un quesito classico della filosofia morale negli ultimi anni, originando, secondo David Edmonds, una sorta di sotto branca della filosofia morale contemporanea nota appunto come *carrellologia* (*trolleyology*). Nella prima formulazione, il problema fu posto dalla filosofa inglese Philippa Foot, in occasione della proposta di conferimento di una laurea *honoris causa* da parte dell'Università di Oxford al presidente Harry S. Truman nel 1956. Per conferirla, era necessaria l'approvazione degli accademici. Elizabeth Anscombe, allieva di Wittgenstein, dichiarò pubblicamente che avrebbe votato contro, perché Truman, autorizzando l'uso della bomba atomica contro il Giappone, aveva fatto cessare la guerra al prezzo della vita di centinaia di migliaia di innocenti. Si ricordi che Philippa Foot, Elizabeth Anscombe e la scrittrice Iris Murdoch sono note per aver riportato in primo piano l'etica della virtù.

su problemi etici. Addirittura, quando Seligman scrive *Learned Optimism*, mancavano circa dieci anni per l'inizio della psicologia positiva. La distanza fra l'etica e il suo ambito oggettuale d'indagine era quindi ancora più netta. Seligman aveva in mente il successo, non la vita buona o il *flourishing*. Nonostante ciò, c'è da considerare che sia l'etica, sia la psicologia devono entrambe fare i conti con la prassi umana. C'è da auspicare che esse siano in grado di articolare i loro contributi all'interno di un quadro che offra una *descrizione attendibile dell'azione umana*⁸⁸.

Non si cercherà di esaminare ora se, dal punto di vista morale, sarebbe appropriato uccidere l'uomo grasso o se noi saremmo stati a favore di dare una laurea *honoris causa* al presidente che ritenne che le conseguenze positive avvenute dall'uso della bomba atomica su Hiroshima e Nagasaki giustificassero la decisione di lanciarla⁸⁹. Si tratta di evidenziare, usando l'esempio appena menzionato, che pensare all'azione umana in termini di *fatti neutrali + valutazioni soggettive in base alle conseguenze*, resta problematico già come descrizione attendibile della stessa. Se l'azione può essere spiegata in base allo schema *fatti neutrali + conseguenze*; se abbiamo tre situazioni uguali (equiparate dalla neutralità); se le conseguenze della scelta sarebbero uguali (un morto e cinque vivi); come mai emergono delle risposte così divergenti? La descrizione dell'azione umana che solo considera il calcolo di benefici e l'orientamento secondo le conseguenze non sembra essere in grado di rendere conto delle differenze alle quali l'esperimento perviene.

Infatti, di recente, al fine di spiegare meglio i dinamismi che sottendono l'azione, Seligman ha scritto *Navigating Into the Future or Driven by the Past* (2013), insieme a Peter Railton, Roy F. Baumeister e Chandra Sripada. In questo articolo, che si trova nella zona limitrofa fra la filosofia e la psicologia, gli autori argomentano a favore della ripresa della prospezione – intesa come *intenzionalità e orientamento al futuro* – e della *teleologia* (dinamismi naturali) per descrivere sia il comportamento umano, sia quello animale. Da un lato, gli autori evidenziano che una vasta gamma di prove suggerisce che la prospezione è una caratteristica centrale nell'organizzazione della percezione, della cognizione, degli affetti, della memoria, della motivazione e dell'azione. Essi speculano che la prospezione lanci una nuova luce: sulla soggettività come parte della coscienza, sulla libera volontà,

⁸⁸ Cfr. *Ibid.* Sembra che il criterio morale del duplice effetto possa fornire una chiave per comprendere cosa differenzia il caso del ramo deviato da quello dell'uomo grasso e perché.

⁸⁹ Basta ricordare che, alla luce di ciò che è stato sviluppato nel primo capitolo, pensare all'azione umana in termini di *fatti neutrali + valutazioni soggettive in base alle conseguenze* risulta moralmente inappropriato: non supera la prova di miglior resoconto etico-antropologico (*the best Account principle*).

sui disordini mentali e sul loro trattamento. Dall'altro lato, gli stessi autori rilevano nella ricerca (ciò che avvertono come) un orientamento finalistico, una *teleologia naturale* (non metafisica). Questo viene fuori attraverso l'osservazione dell'attività cerebrale di topi durante il sonno, dopo essere stati nella T-maze: lì si evince un maggiore dinamismo nelle parti cerebrali del topo che “cercano” le soluzioni inesplorate. Inoltre, Seligman e colleghi rivedono, lungo la storia, i tentativi di lanciare la teleologia fuori dalla scienza. Sostengono che tali tentativi culminano nel totale fallimento del comportamentismo e della psicoanalisi a tenere conto, adeguatamente, dell'azione senza la teleologia. Essi ritengono che descrivere il comportamento umano come guidato dal passato sia stato un potente *framework* che ha contribuito a creare la psicologia scientifica. Nonostante ciò, osservano che l'accumulo di prove in un'ampia gamma di settori della ricerca suggerisce che un cambiamento in questo quadro – nel senso in cui la navigazione verso il futuro possa essere considerata un principio di organizzazione – sia da ritenersi fondamentale per la spiegazione del comportamento animale e umano⁹⁰.

Come valutare il loro contributo? Come ha sostenuto Kristjánsson (2012), in passato, Seligman era già uscito fuori dalla tendenza centrale nei circoli scientifici sociali, sostenendo in *Authentic Happiness* (2002) che almeno alcuni giudizi oggettivi su ciò che costituisce la felicità possono essere rintracciati dalla ricerca, e ha preso ancora più distanza dalla morale antirealista quando, insieme a Peterson, ha respinto il relativismo culturale sulla virtù in *Character, Strengths and Virtues* (2004)⁹¹. C'è da rilevare, insieme a Kristjánsson, che l'antirealismo morale e l'internalismo motivazionale costituiscono ancora una posizione morale costante e alla moda nei circoli scientifici sociali contemporanei, nonostante essa sia stata fortemente criticata da molti realisti morali, compreso lo stesso Railton (1986)⁹². È presumibile che *Navigating Into the Future or Driven by the Past* (2013) possa offrire un maggiore sostegno empirico al realismo morale, sulla stessa scia dei due scritti già citati più volte (2002, 2004)⁹³. Si noti che esso costituisce un'evoluzione rispetto alla teoria dell'azione che emerge in *Learned Optimism* (1990).

⁹⁰ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – P. RAILTON – R. F. BAUMEISTER – C. SRIPADA, *Navigating into the Future or Driven by the Past*, «Perspect. Psychol. Sci.» 8/2 (2013), pp. 119–41.

⁹¹ Cfr. K. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles?*, «Educ. Psychol.» 47/2 (2012), p. 91; C. PETERSON – M. E. P. SELIGMAN, *Character, Strengths, and Virtues*, American Psychological Association, Oxford University Press, Washington (DC), Oxford, New York 2004, p. 89.

⁹² Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 89–92. P. RAILTON, *Moral Realism*, «Philos. Rev.» 95/2 (1986), pp. 163–207.

⁹³ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *Important Influence on Your Thought* (7/5/2017). Ci sono da aspettarsi gli apporti del cosiddetto *Hope Circuit*.

7.3 Valutazione della padronanza dell'agente

Esistenzialmente, nella vita di tutti i giorni, è fondamentale poter riconoscere il vincolo fra la mia azione e il possibile bene avvenuto, come un suo risultato. Non si tratta di alcuna apologia al pelagianesimo. La padronanza sulla propria azione è alla base di quella cruciale distinzione fra ciò che dipende da noi (dalla nostra scelta, dalla nostra libertà) e quello che ci sfugge, che va oltre le nostre capacità o possibilità. Essa è perciò condizione di possibilità dell'intera etica. Seligman, nel compiere delle ricerche sull'apprendimento animale e umano, ha trovato empiricamente delle fondamenta naturalistiche per la padronanza del soggetto agente. Egli ha inoltre identificato dei meccanismi soggiacenti al crollo psichico, rendendo noti i costi cognitivi, motivazionali ed emotivi dell'impotenza appresa.

Si noti che la padronanza di sé in ambito etico è qualcosa di più che dei meccanismi psicologici, ma rimane chiaro che ci sono alcuni specifici meccanismi che la possono propiziare oppure ostacolarla, inficiando così l'azione nella sua genesi; tali meccanismi hanno a che fare con la vulnerabilità soggettiva percepita e con la narratività (stile cognitivo) messa in atto dalla persona. Avere la padronanza sulle proprie azioni in senso etico, ossia poterle compiere, in modo tale, che esse provengano dal di dentro, cioè mosse dallo stesso soggetto – in termini di autodirezione e non di eterodirezione – è importantissimo. Anzi, in un certo senso, è anteriore allo stesso principio base della morale “fa il bene ed evita il male”. Infatti, in alcune lingue, quando una persona è scoraggiata o avvilita se dice che essa è *demoralizzata*. Perdere la padronanza su di sé significa restringere, in maggior o minor grado, la propria capacità come soggetto morale.

Qui c'è un punto di contatto interessante fra le basi dell'etica e il modo in cui Seligman concepisce l'azione umana. Come già visto, l'autore afferma che quando era studente di psicologia la spiegazione prevalente dell'agire umano era che “gli individui sono ‘spinti’ dalle energie interne o sono ‘tirati’ dagli eventi esterni”. Per i freudiani, il comportamento adulto è guidato dai conflitti irrisolti dell'infanzia, già per gli skinneriani, il comportamento è ripetuto solo a seguito di un rinforzo esterno. Secondo gli etologi, esso risulta da schemi d'azione fissi, geneticamente determinati e, per i discepoli di Clark Hull, gli individui sono indotti all'azione dal bisogno di ridurre l'energia e di soddisfare le necessità biologiche. In sintesi, c'è da riconoscere, insieme a Seligman, che “anche se i particolari dello ‘spingere’ e del ‘tirare’ dipendevano dalla specifica teoria sostenuta, a grandi linee tutte le teorie correnti concordavano su questa affermazione”⁹⁴.

È vero che ci sono molte condizioni nella vita che sfuggono al nostro dominio. Tuttavia, c'è un vasto campo d'azione sul quale possiamo esercitare il

⁹⁴ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 20.

nostro controllo oppure cederlo agli altri o al fato⁹⁵. I modelli teorici sopracitati sono problematici perché fuorvianti. Nel loro slancio semplificatore accentuano un fattore, più o meno significativo (necessità biologiche, determinazioni genetiche, conflitti irrisolti, rinforzi esterni), però mancano nella capacità di cogliere ciò che è specifico della condotta umana, l'autodirezione. Come sostenuto in precedenza, nel distinguere fra "ciò che dipende da noi" e "ciò che non dipende", si trovano le coordinate entro le quali possiamo parlare di libertà e responsabilità morale. Per la vita di una persona, per la sua salute psichica e per la prospettiva della morale, i temi della padronanza di sé e dell'autodirezione sono fondamentali⁹⁶.

Si noti che Seligman non solo asserisce che il comportamento umano non può essere bene spiegato in termini di eterodirezione. Egli anche dichiara di voler sviluppare quello che denomina la *nuova scienza del controllo personale*⁹⁷. Infatti, nel giro di due decenni, la sua proposta viene incrementata. Oltre a interessarsi al successo, all'ottimismo e al comportamento umano in termini di autodirezione (1990), egli avvia la ricerca sulla felicità (2002), identifica il ruolo onnipresente delle virtù nelle varie società e culture (2004), s'interroga sulla vita riuscita, si chiede i motivi per cui le persone agiscono (2011) e rintraccia un orientamento teleologico nell'azione di uomini e animali (2013).

7.4 Validità del modello dell'ottimismo appreso

La prima considerazione da fare sul modello riguarda la sua funzionalità. Il modello è funzionale alla predizione del successo o no? La ricerca ha dimostrato la sua funzionalità in diversi ambiti: educativo, lavorativo, sportivo e politico. Per esempio, usando la tecnica CAVE (*Content Analysis of Verbatim Explanations*) i ricercatori ritrovarono che, negli Stati Uniti, le elezioni presidenziali dal 1900 al 1984 e quelle per il Senato del 1988 furono vinte, nella maggior parte delle volte, dal candidato più ottimista. Lo stesso risultato fu ritrovato nelle gare sportive⁹⁸. Tuttavia, quando Gabrielle Oettingen utilizzò lo stesso procedimento per accertare il fenomeno in Germania, nel contesto delle Olimpiadi d'inverno del 1984, trovò

⁹⁵ Cfr. *Ibid.*, p. 17.

⁹⁶ M. RHONHEIMER, *L'immagine dell'uomo nel liberalismo e il concetto di autonomia: al di là del dibattito fra liberali e comunitaristi*, in I. YARZA (a cura di), *Immagini dell'uomo: percorsi antropologici nella filosofia moderna*, A. Armando, Roma 1997, pp. 161–62; M. RHONHEIMER, *La prospettiva della morale: fondamenti dell'etica filosofica*, A. Armando, Roma 2006, pp. 36–40, 351–56.

⁹⁷ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 20–21, 27.

⁹⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 172–78, 203–17, 241–66, per la spiegazione della tecnica CAVE e per conoscere in dettaglio le ricerche.

dei risultati radicalmente opposti a quelli trovati in America: le dichiarazioni degli atleti della Germania dell'est erano molto più pessimistiche di quelle della Germania dell'ovest. Allo stesso tempo, i loro risultati furono nettamente superiori, vincendo ventiquattro medaglie contro le quattro ottenute dai tedeschi dell'ovest⁹⁹.

Il modello tuttavia resta fecondo perché, in certi contesti, si è mostrato efficace nell'identificazione delle persone che non si arrendono. In particolare, nella cultura statunitense, è stato predittivo di risultati come nel caso delle elezioni politiche, dei vincitori nello sport e degli ufficiali di West Point che perseverano¹⁰⁰. Seligman conclude che, mentre l'impotenza appresa è un fenomeno universale, sembra che l'efficacia dell'ottimismo resti circoscritta ad alcuni gruppi umani.

La seconda considerazione ha a che fare con la bontà del modello. Sarebbe auspicabile che le persone acquisiscano un approccio esternalistico per spiegare le cause degli eventi negativi e uno internalistico per quelli positivi affinché abbiano successo nella vita? Seligman affronta l'argomento dichiarando che acquisire un approccio esternalistico ai fallimenti avvenuti offre dei benefici (come il guarire più rapidamente da una depressione) ma espone anche a dei pericoli. Si chiede perciò, per quanto riguarda lo stile esterno, se sia "giusto imparare ad accusare gli altri dei propri fallimenti"¹⁰¹.

Certamente vogliamo che le persone riconoscano i propri sbagli, che siano responsabili delle proprie azioni. Certe dottrine psicologiche hanno danneggiato la nostra società contribuendo ad annullare la responsabilità personale: il male è erroneamente definito "insania"; i comportamenti negativi eliminati come "nevrosi"; si considerano "trattati con successo" i pazienti che evitano di assumere i propri doveri nei confronti delle famiglie perché ciò non porta loro ad alcuna soddisfazione personale¹⁰².

L'autore prende le distanze da tale approccio, sostenendo di non voler promuovere alcuna strategia che annulli ulteriormente la responsabilità. Dichiarò che non tutte le persone dovrebbero cambiare il proprio stile cognitivo da interno a esterno. Il nocciolo della questione per Seligman è "se cambiando le credenze sui

⁹⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 257–66; G. OETTINGEN – M. E. P. SELIGMAN, *Pessimism and Behavioural Signs of Depression in East versus West Berlin*, «Eur. J. Soc. Psychol.» 20/3 (1990), pp. 207–20.

¹⁰⁰ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 241–66. La predittività è indice del successo di una teoria scientifica. Per approfondire lo sviluppo della tecnica CAVE e gli esiti predittivi dello stile cognitivo, si veda il riferimento appena indicato.

¹⁰¹ *Ibid.*, p. 72.

¹⁰² *Ibid.*

propri fallimenti da interne ad esterne ('Non è colpa mia... è la sfortuna'), si annienterà la responsabilità"¹⁰³.

C'è una questione più profonda da trattare in questa sede: la questione relativa alla ragione per la quale gli individui dovrebbero in primo luogo confessare i propri fallimenti. Credo che la risposta stia nel nostro desiderio che le persone cambino e nella consapevolezza che ciò non si realizzerà finché esse non si assumeranno la propria responsabilità. Se desideriamo questo cambiamento, il punto cruciale non è tanto la ricerca di cause interne quanto la dimensione della permanenza. Se ritieni che la causa del tuo fallimento sia permanente – stupidità, mancanza di talento, bruttezza – non farai nulla per cambiarla. Non farai nulla per migliorarti. Se, tuttavia, credi che la causa sia temporanea – cattivo umore, poco impegno, sovrappeso – puoi agire per cambiarla. Se vogliamo davvero che le persone siano responsabili di ciò che fanno, allora si dobbiamo anche desiderare che abbiano uno stile interno. Ancora più importante è il fatto che gli individui abbiano uno stile temporaneo nei confronti degli eventi negativi; devono credere che qualunque sia la causa dell'evento negativo che li colpisce, essa può essere modificata¹⁰⁴.

In sintesi, Seligman considera due ragioni per cui i soggetti dovrebbero confessare i propri fallimenti: il cambiamento personale e la responsabilità sulle proprie azioni. Egli soppesa che, sebbene sia desiderabile avere uno stile interno, per quanto riguarda il cambiamento, è più importante ancora che la persona abbia uno stile temporaneo. Si noti che l'autore non propone un cambio generalizzato dallo stile interno all'esterno. Egli piuttosto precisa che esiste una condizione che legittima questo cambiamento: la depressione. Le persone depresse spesso si assumono la responsabilità degli eventi negativi in maniera ingiustificata. Ci ritroviamo con il cosiddetto "paradosso della depressione"¹⁰⁵. Si tratta del conflitto tra *autoaccusa* e *responsabilità* da una parte, e *impotenza* dall'altra. Questo è stato discusso per la prima volta, afferma Seligman, in un lucido saggio sulla depressione, da L. Y. Abramson e H. Sackeim. "Com'è possibile, si chiedono gli autori, che una persona depressa possa credere allo stesso tempo di essere la causa delle avversità della sua vita e di essere impotente?"¹⁰⁶.

¹⁰³ *Ibid.*

¹⁰⁴ *Ibid.*, pp. 72–73.

¹⁰⁵ Cfr. L. Y. ABRAMSON – H. A. SACKHEIM, *A Paradox in Depression: Uncontrollability and Self-Blame*, «Psychol. Bull.» 84/5 (1977), pp. 838–51.

¹⁰⁶ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 75.

In linea con tale argomentazione, l'approccio externalistico viene ristretto al solo caso dei malati di depressione. L'idea è quella di correggere una bilancia che, nel loro caso, solitamente, è sbilanciata. I depressi hanno una colpevolizzazione eccessiva e un'accentuata difficoltà per riconoscere il merito proprio.

Nel lavorare con soggetti depressi era stata inclusa una terza dimensione, la "personalizzazione", perché i depressi spesso si colpevolizzano eccessivamente per gli eventi negativi, e non traggono altrettanto motivo di autostima quanto meriterebbero dagli eventi positivi. Dal momento che i lettori di questo libro si presume siano per la maggior parte soggetti non depressi, c'era il rischio di causare una distorsione nella direzione inversa: che i lettori cioè si colpevolizzassero troppo poco per i loro insuccessi, e si sentissero troppo orgogliosi dei loro successi. Di conseguenza, questa dimensione è stata qui omessa¹⁰⁷.

Infatti, Seligman non presenta il fattore personalizzazione in *Authentic Happiness* (2002), il libro che segna una svolta importante nel suo pensiero, ovvero il passaggio a una teoria comprensiva e il cui pubblico non è specificamente depresso. Nel decennio successivo alla pubblicazione di *Learned Optimism* (1990), oltre a togliere il fattore personalizzazione dallo stile esplicativo, l'autore formulerà nuove proposte sulla riuscita esistenziale in cui delimita il ruolo dell'ottimismo, passando a presentarlo soltanto come uno dei ventiquattro punti di forza del carattere che funzionano come prevenzione delle malattie mentali e risorse per la prosperità esistenziale. Lo vedremo di seguito, nel quinto capitolo.

Prima di considerare questo cambiamento introdotto da *Authentic Happiness*, c'è da far presente al lettore che Seligman ha studiato la depressione per circa trenta anni, nel tentativo di capirne le cause e trovare un modo di curarla. Come menzionato più volte, lo studio della depressione infatti è stato per l'autore quel ponte che l'ha condotto verso lo studio della felicità. Ecco allora sorgere qui una ragione in più per soffermarci, almeno brevemente, sul questo importante tema al quale Seligman ha dedicato un lungo periodo di ricerca¹⁰⁸.

¹⁰⁷ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 347.

¹⁰⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 12–13.

8. Lo studio della depressione

Al giorno d'oggi, la depressione grave è molto più comune e colpisce anche in età più precoce. La sua incidenza è aumentata dalla Seconda Guerra Mondiale. Nel 2008 le vendite globali degli antidepressivi ammontavano a oltre 20 miliardi di dollari e, qualche anno dopo, essi sono stati identificati come l'ottava classe di farmaci più prescritta al mondo¹⁰⁹. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS o World Health Organization), ci sono attualmente più di 300 milioni di persone affette. Circa 800.000 persone muoiono ogni anno a causa del suicidio¹¹⁰.

Negli Stati Uniti, secondo le statistiche, è probabile che un individuo nato negli anni Trenta del secolo scorso, che abbia un parente depresso, sia incorso nella sua prima depressione, ammesso che gli sia accaduto, fra i trenta e i trentacinque anni. Già una persona nata nel 1956 è probabile che abbia sofferto la sua prima depressione fra i venti e i venticinque anni, quindi dieci anni prima. Seligman segnala che, "dal momento in cui la depressione grave si ripresenta in circa la metà dei soggetti che ne hanno sofferto una volta, dieci anni in più di vulnerabilità alla malattia costituiscono un forte rischio di sofferenza"¹¹¹. Negli anni Novanta, i giovani avevano ormai una probabilità dieci volte superiore a quella dei loro nonni di soffrire di depressione grave, la quale colpisce soprattutto le donne e i giovani¹¹².

Ma la questione non si ferma a questa prima analisi. Questo perché gli studi rilevati riguardano soltanto la depressione grave. È possibile, afferma Seligman, che oggi la forma più leggera di depressione manifesti la stessa tendenza e sia molto più diffusa di quanto accadeva nel passato. È possibile, sostiene, che gli americani siano, in media, più depressi e in età più precoce, di quanto non lo siano mai stati, e che a una prosperità e a un benessere materiale senza precedenti, corrisponda una sofferenza psicologica generale che non ha uguale nella storia del paese. I dati secondo i quali la depressione oggi colpisce in età più precoce rispetto al passato provengono da una raffinata analisi matematica realizzata da T. Reich, P. van Eerdewegh, J. Rice, J. Mullaney, G. Klerman e J. Endicott in "The Familial Transmission of Primary Depressive Disorder"¹¹³. Lo stesso Klerman, quando era a

¹⁰⁹ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 393–94.

¹¹⁰ Cfr. *Depression* [<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>], consultato il 15/6/2017. La depressione è la seconda principale causa di decessi fra le persone di età comprese fra 15-29 anni.

¹¹¹ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 90.

¹¹² Cfr. *Ibid.*, p. 348.

¹¹³ Cfr. *Ibid.*, p. 90; T. REICH – P. VAN EERDEWEGH – J. P. RICE – J. MULLANEY – J. ENDICOTT – G. L. KLERMAN, *The Familial Transmission of Primary Major Depressive Disorder*, «J. Psychiatr. Res.» 21/4 (1987), pp. 613–24.

carico della Alcohol, Drug Abuse and Mental Health, ha creato l'espressione "Età della malinconia" in riferimento al fenomeno¹¹⁴. Seligman ha constatato il suo dilagare a partire da due grandi studi che rilevarono l'epidemia della depressione negli Stati Uniti¹¹⁵. La sua unica divergenza critica riguarda il fatto che gli autori, che assumono una prospettiva biomedica, spiegano il fenomeno in base a una "interazione gene-ambiente nel tempo". Questa è, per loro, la causa del livello di depressione dei nostri giorni, mentre Seligman non vede alcuna prova di questa interazione nei dati che essi riportano, e sostiene invece che l'effetto sia piuttosto puramente ambientale. Risulta che oggi, tanto gli individui più vulnerabili sul piano genetico (i parenti stretti di individui ospedalizzati con depressione grave) come la popolazione in generale, soffrono molto più di depressione¹¹⁶.

8.1. Un approccio cognitivo alla depressione

In un approccio cognitivo, ciò che sembra un sintomo della depressione – il pensiero negativo – è in realtà la malattia stessa. Beck sostenne questa tesi già nel 1966. Da allora ribadì che la depressione non consiste necessariamente in un malfunzionamento della chimica cerebrale, né in rabbia rivolta all'interno¹¹⁷. È un disturbo del pensiero conscio: "I depressi pensano cose terribili su se stessi e sul proprio futuro"¹¹⁸. Negli anni Cinquanta, un'argomentazione analoga, relativa all'eziologia e la guarigione delle fobie, fu formulata dallo psichiatra sudafricano Joseph Wolpe. Come ben ricorda Seligman, sfidando il potere psicoanalitico, Wolpe sostenne che la paura irrazionale di qualcosa non è il sintomo della fobia, ma la fobia stessa¹¹⁹. Gli psicoanalisti affermavano che la fobia – paura intensa e irrazionali verso certi oggetti – era la manifestazione di superficie di un disturbo latente profondo. La fonte della fobia consisterebbe nella paura di castrazione ad opera del padre come vendetta per il desiderio del figlio nei confronti della

¹¹⁴ Cfr. G. KLERMAN, *The age of melancholy?*, pubblicato in *Psychology Today*, 4/1979, pp. 37–42.

¹¹⁵ Cfr. L. N. ROBINS – J. E. HELZER – M. M. WEISSMAN – H. ORVASCHEL – E. GRUENBERG – J. D. BURKE JR – D. A. REGIER, *Lifetime Prevalence of Specific Psychiatric Disorders in Three Sites*, «Arch. Gen. Psychiatry» 41/10 (1984), pp. 949–58; G. L. KLERMAN – P. W. LAVORI – J. RICE – T. REICH – J. ENDICOTT – N. C. ANDREASEN – M. B. KELLER – R. M. A. HIRSCHFELD, *Birth-Cohort Trends in Rates of Major Depressive Disorder Among Relatives of Patients with Affective Disorder*, «Arch. Gen. Psychiatry» 42/7 (1985), pp. 689–93.

¹¹⁶ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 87–90, 97.

¹¹⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 49–75.

¹¹⁸ *Ibid.*, p. 101.

¹¹⁹ Cfr. J. WOLPE, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*, Stanford University Press, 1958.

madre¹²⁰. I teorici dell'approccio biomedico, dall'altra parte, pensavano che il disturbo avrebbe origine in un malfunzionamento, ancora oggi sconosciuto, della chimica cerebrale. Gli ultimi due approcci coincidevano però nel sostenere che un trattamento che avesse preso di mira soltanto la paura, non sarebbe servito a nulla. Wolpe e colleghi, autonominati terapisti del comportamento, nel giro di pochi mesi, riuscirono a curare le paure fobiche, senza che esse ricomparissero in seguito sotto nessun'altra forma, come prevedevano invece gli psicoanalisti. Riguardo la depressione, osserva Seligman, Beck arrivò alle stesse conclusioni a cui era pervenuto Wolpe per la fobia¹²¹.

La depressione non è niente più che il suo sintomo. È causata da pensieri consci negativi. Non c'è alcun disturbo latente profondo da scoprire; non ci sono conflitti infantili irrisolti, né rabbia inconscia, né chimica cerebrale. L'emozione giunge direttamente da ciò che pensiamo. Se si pensa "Sono in pericolo", ci si sente ansia. Se si pensa "Sono stato oltraggiato", si prova rabbia. Se si pensa "Ho perso...", ci si sente triste¹²².

Sulla scia di Beck, Ellis e Weiner, Seligman ha sviluppato la *teoria dello stile di attribuzione nella depressione*, secondo la quale gli individui che danno spiegazioni pessimistiche per gli eventi buoni e cattivi, sono a maggior rischio di patirla. La teoria dell'impotenza appresa, completata dallo stile esplicativo, è in grado di offrire un approccio eziologico a questo disturbo. Seligman sostiene che l'impotenza appresa diventa depressione quando la persona che esperisce il

¹²⁰ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 102–3; Cfr. S. FREUD, *Il piccolo Hans*, Feltrinelli, Milano 2010. Seligman mette a fuoco una questione: per le donne non viene suggerito nessun meccanismo alternativo nella genesi delle fobie. Come segnala, infatti, i freudiani non hanno mai fatto molta attenzione al dettaglio che la grande maggioranza di fobici non è costituita da maschi, ma da donne. Di conseguenza, questi non distinguono fra i sessi nella loro interpretazione.

¹²¹ Cfr. A. E. KAZDIN – L. A. WILCOXON, *Systematic Desensitization and Nonspecific Treatment Effects: a Methodological Evaluation*, «Psychol. Bull.» 83/5 (1976), pp. 729–58. La terapia di Wolpe ha dato luogo a una grande quantità di ricerche. La maggior parte ha dimostrato che essa funziona davvero per le fobie, senza che si verifichi la sostituzione del sintomo come sostenuto da Freud. Si discute quali siano gli elementi attivi nel processo. Si noti che la tecnica dell'esposizione graduale in vivo per il trattamento della fobia verso gli animali (conosciuta anche come desensibilizzazione sistematica) è considerata la più efficace psicoterapia fino ad oggi nota.

¹²² SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 103; A. T. BECK, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New American Library, New York 1976.

fallimento ha uno stile di attribuzione negativa¹²³. Come ribadito più volte, nelle persone ottimiste, il fallimento produce soltanto una breve demoralizzazione.

Lo stile esplicativo pessimistico si contraddistingue da un certo tipo di spiegazione che è allo stesso tempo: personale (“è colpa mia”), permanente (“durerà per sempre”) e pervasiva (“sta mettendo in repentaglio tutta la mia vita”). Per esempio, una persona perde il lavoro e allora crede di essere “un buono a nulla” (spiegazione altamente pervasiva, permanente e personale), oppure un’altra persona, dopo aver avuto un dialogo difficile e infruttuoso, è convinta di essere “un disastro”, “qualcuno negato per la comunicazione e i rapporti umani”.

In sintesi, esiste un modo di pensare che è particolarmente autolesionista. La delusione pesa e fa male a tutti, osserva Seligman, ma quello che viviamo è intimamente connesso con il modo intimo in cui “ci raccontiamo a noi stessi” ciò che è accaduto. Il protrarsi dell’impotenza appresa conduce alla depressione¹²⁴. Ovviamente, come sostenuto in precedenza, non tutti i problemi sono riconducibili al nostro stile di pensiero o alle idee abituali che facciamo sulla realtà. Ci sono diversi problemi nella vita che hanno una consistenza propria: problemi economici, familiari, legali, di salute, ecc. Tuttavia, il nostro intimo modo di pensare (stile esplicativo) o narrare i vissuti, talvolta in modo quasi “automatico”, ha un ruolo molto più rilevante di quanto si potrebbe pensare. La narrazione è, alla fine, costitutiva dello stesso vissuto.

8.2 Tipi di depressione

È importante capire ciò che s’intende quando si parla di depressione. Seligman spiega che la depressione si manifesta in tre forme. La prima viene definita “depressione normale” ed è anche quella più comune. L’autore la chiama il *comune raffreddore della malattia mentale*. “Più volte ho potuto rilevare che circa 25% delle persone esperisce un episodio di depressione normale, almeno in forma mite”¹²⁵. Le altre due forme vengono definite come disturbi depressivi. Si tratta della depressione unipolare e di quella bipolare¹²⁶. Entrambe sono studiate da

¹²³ Cfr. PETERSON – SELIGMAN, *Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence*, cit., pp. 347–74; P. D. SWEENEY – K. ANDERSON – S. BAILEY, *Attributional Style in Depression: A Meta-Analytic Review*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 50/5 (1986), pp. 979–91; L. Y. ABRAMSON – G. I. METALSKY – L. B. ALLOY, *Hopelessness Depression: a Theory-Based Process-Oriented SubType of Depression.*, «Psychol. Rev.» 96/2 (1989), pp. 358–72.

¹²⁴ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l’ottimismo*, cit., pp. 105–6.

¹²⁵ SELIGMAN, *Imparare l’ottimismo*, cit., p. 78.

¹²⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 78–83.

psicologi clinici e psichiatri. Nel primo caso, il quadro depressivo deriva dall'esperienza di dolore e perdita:

a cui tutti siamo inevitabilmente soggetti in quanto appartenenti a una specie sapiente e capace di pensare al futuro. Un impiego insoddisfacente, lo scarso rendimento sul lavoro, degli investimenti improduttivi, il rifiuto da parte della persona amata, la morte del coniuge, la vecchiaia costituiscono perdite a cui segue uno stato predicibile di tristezza e impotenza. Diventiamo passivi e letargici. Siamo convinti che le nostre prospettive sono deprimenti e che non abbiamo il talento necessario per renderle più positive. Non lavoriamo bene e può capitare di assentarsi spesso dall'ufficio. Perdiamo l'entusiasmo per le attività che prima ci procuravano piacere: l'interesse per il cibo, il partner e il sesso. Non riusciamo a dormire¹²⁷.

Seligman avverte però che, di solito, dopo un po' di tempo, in virtù di quello che egli denomina "uno dei misteri più benevoli della natura, cominciamo a stare meglio"¹²⁸. Più delicate invece sono le depressioni unipolare e bipolare. La differenza tra queste due è data dalla presenza o meno della mania. Infatti, la depressione bipolare implica sempre la comparsa di episodi maniacali e, per questo, un tempo veniva indicata con il termine generico di "psicosi maniaco-depressiva". In questo tipo di disturbo, la mania e la depressione si collocano ai poli opposti dell'attività psichica: il suo eccitamento (dove si rileva la cosiddetta mania) e la sua inibizione, ovvero la depressione. La mania è una condizione psichica che presenta una serie di sintomi apparentemente opposti alla depressione come: euforia ingiustificata; senso di onnipotenza; diminuito bisogno di sonno (sentirsi riposato dopo solo 2 o 3 ore di sonno); autostima ipertrofica o grandiosa; linguaggio e comportamento frenetici; fuga di idee o l'esperienza soggettiva che i pensieri si succedono rapidamente, fra altri. Chi soffre di depressione unipolare non ha mai episodi maniacali. Seligman afferma che un'altra differenza tra i due disturbi è che la depressione bipolare è molto più ereditaria.

Se uno di due gemelli monozigoti soffre di depressione bipolare, c'è il 72% di probabilità che ne soffra anche l'altro. La probabilità scende al 14% nei gemelli dizigoti. Questi non sono più legati dei fratelli, ma il fatto di essere nati nello stesso momento e di essere stati allevati simultaneamente dagli stessi genitori consente di confrontarli con gli omozigoti in modo più

¹²⁷ *Ibid.*, p. 78.

¹²⁸ *Ibid.*

controllato e di discernere con maggior precisione i fattori appresi da quelli geneticamente determinati¹²⁹.

Secondo Seligman, alcune depressioni unipolari, in particolare quelle più forti, sono parzialmente biologiche. In alcuni casi, la depressione unipolare è ereditata. Se uno di due gemelli monozigoti è depresso, l'altro ha una probabilità di esserlo lievemente superiore a quella che si darebbe nel caso di gemelli dizigoti. Questo tipo di depressione unipolare può essere tenuto sotto controllo con i farmaci, sostiene l'autore, anche se non tanto efficacemente come nel caso della depressione bipolare; inoltre i sintomi possono essere alleviati con la terapia elettroconvulsiva. La depressione bipolare risponde in modo specifico al carbonato di litio. Risulta che in più dell'80% dei casi, il litio riesce a mitigare la mania e, in misura minore, la depressione. Seligman asserisce che la depressione maniaca è una malattia considerata come un disturbo fisico da sottoporre a un trattamento medico, diversamente dalle depressioni normale e unipolare. Tuttavia, il suo punto di vista differisce dall'opinione medica prevalente, che ritiene che la depressione unipolare sia anche una malattia mentre la depressione normale sia invece uno stato di "demoralizzazione" temporaneo e privo di interesse sul piano clinico¹³⁰.

È dubbio se la depressione unipolare, anch'essa un disturbo certificato, e la depressione normale siano in qualche modo relate. Personalmente ritengo che si tratti dello stesso disturbo e che l'unica differenza sia data dalla quantità e dall'intensità dei sintomi. Può capitare che a una persona venga diagnosticata la depressione unipolare e che da quel momento venga considerata un "paziente", e che invece a una altra vengano riconosciuti solo i sintomi acuti della depressione normale, stato che non legittima la condizione di "paziente". La distinzione tra queste due forme è superficiale. Può essere data dalla rapidità in cui due persone ricorrono alla terapia, dal modo in cui riescono a sostenere lo stigma che le qualifica come malate¹³¹.

L'opinione dominante è quella secondo la quale abbiamo a che fare con due disturbi diversi, malgrado non ci siano prove empiriche del fatto che la depressione unipolare sia qualcosa di più che una grave depressione normale. "Nessuno ha mai stabilito una distinzione qualitativa tra queste due forme di depressione, come per

¹²⁹ *Ibid.*

¹³⁰ Cfr. *Ibid.*, p. 79.

¹³¹ *Ibid.*

esempio quella che distingue i nani delle persone di bassa statura”¹³². Per Seligman il punto cruciale si trova nel fatto che le due forme di depressione siano riconosciute entrambe dagli stessi indicatori. Esse implicano quattro tipi di cambiamento negativo: nel pensiero, nell'umore, nel comportamento e nelle risposte fisiche¹³³. Il modo in cui una persona pensa quando è depressa differisce dal modo in cui la stessa persona pensa nelle situazioni di normalità. Quando qualcuno si sente depresso, ha un'immagine cupa di sé, del mondo e del futuro, precisa l'autore. Tutto appare senza speranza. Quando la persona si trova in uno stato di depressione, piccoli ostacoli sembrano barriere insormontabili. “Pensi che qualunque cosa farai sarà un fallimento. Possiedi una quantità infinita di spiegazioni del perché ogni tuo successo sia, in realtà, una sconfitta”¹³⁴. I problemi vengono imputati alla mancanza di talento personale. Piccoli problemi vengono letti come se riguardassero l'intera esistenza. Seligman ricorda una sua giovane paziente per chi “le pile di carta sulla scrivania erano montagne”¹³⁵.

Il secondo indicatore della depressione riguarda il cambiamento negativo dell'umore. In genere, afferma Seligman, l'umore depresso non è continuo, cambia durante il giorno. Di solito è peggiore al risveglio.

Quando sei depresso, ti senti terribilmente triste, scoraggiato, nel fondo di un abisso di disperazione. Puoi piangere per molto tempo: nei suoi giorni più negativi, Sophie rimaneva a letto singhiozzando fino all'ora di pranzo. La vita diventa amara. Le attività che prima ti procuravano piacere diventano senza senso. Non consideri più divertenti le battute di spirito, ma insopportabilmente ironiche. (...) Mentre sei a letto, i pensieri delle sconfitte passate e dei possibili insuccessi del nuovo giorno possono prendere il sopravvento. Se rimarrai al letto, il tuo umore negativo ti schiaccierà. Se ti alzerai e comincerai la giornata, l'umore ne trarrà beneficio e migliorerà con il procedere del giorno. Peggiorerà di nuovo, lievemente, nelle fasi discendenti

¹³² *Ibid.*

¹³³ Cfr. *Ibid.*, p. 83; C. L. M. KEYES – J. ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well: Distinctive Concepts in Ancient Philosophy and Contemporary Science*, «J. Posit. Psychol.» 4/3 (2009), p. 198. Keyes e Annas sostengono invece che la distinzione tra i sentimenti e il funzionamento nella vita hanno permesso ai medici di differenziare il normale “blues” dal tipo anomalo che coincide con il malfunzionamento: l'anedonia e il malfunzionamento devono essere presenti ad un livello elevato durante un periodo di tempo affinché si possa parlare di depressione unipolare. Serve prendere nota della divergenza, ma in questa sede non si farà un'analisi dei due approcci. Verrà presentato quello di Seligman.

¹³⁴ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 80.

¹³⁵ *Ibid.*

del tuo ciclo biologico di attività-riposo (BRAC), in genere dalle 3 alle 6 del pomeriggio. Con ogni probabilità, la sera ti sentirai meno depresso, ma dalle 3 alle 5 della mattina, se sarai sveglio, attraverserai il momento peggiore¹³⁶.

Si sa che la tristezza non è l'unico umore presente nella depressione. Nel quadro disforico, compaiono anche l'irritabilità e il nervosismo. Seligman osserva che quando la depressione diventa molto intensa, l'ostilità e l'ansia svaniscono e cedono il posto all'insensibilità e al senso di vuoto.

Il terzo sintomo di un quadro depressivo riguarda il comportamento. Il depresso può manifestare tre sintomi nel suo comportamento: passività, indecisione e azione suicida. Seligman spiega che le persone depresse riescono solo a eseguire compiti di routine e si arrendono facilmente di fronte a un ostacolo. Per esempio, uno scrittore "potrà trovare difficoltà a iniziare il suo romanzo. E se, una volta superato il primo momento di crisi, incontrerà un'altra difficoltà – un guasto al video del suo computer, per esempio – è probabile che non riuscirà di nuovo a scrivere per un mese"¹³⁷. L'autore anche osserva che le persone depresse spesso non riescono a decidere tra possibili alternative. Uno studente non riesce a cominciare i suoi compiti perché non è in grado di scegliere quale materia studiare per prima. E se egli "ordina telefonicamente una pizza, (...) quando gli viene chiesto se vuole semplice o farcita, rimane come paralizzato al ricevitore. Dopo quindici secondi di silenzio, riattacca"¹³⁸. C'è da evidenziare, insieme a Seligman, che le persone depresse fanno fatica a decidere e si bloccano spesso nello svolgimento di questioni irrilevanti, in un modo tale che, il suo comportamento risulta incomprensibile per chi non ha familiarità con il problema. Per di più, molte persone depresse pensano al suicidio e tentano di metterlo in atto.

Esse generalmente si appellano a uno dei seguenti motivi. Il primo è dato dal desiderio di "cessazione": la prospettiva di andare avanti in condizioni tanto miserevoli diventa intollerabile; da qui la decisione di mettere fine alla sofferenza. Il secondo motivo è dato dal desiderio di "manipolazione": vogliono sentirsi amate, vendicarsi o per così dire "avere l'ultima parola"¹³⁹.

¹³⁶ *Ibid.*, p. 82. Sophie è la giovane paziente di Seligman menzionata in precedenza. Si veda in questo capitolo, p. 246.

¹³⁷ *Ibid.*

¹³⁸ *Ibid.*, pp. 82–83.

¹³⁹ *Ibid.*, p. 83.

Il quarto sintomo della depressione riguarda la corporalità. La depressione di solito è accompagnata da un fastidioso malessere fisico, essendo che più il quadro depressivo è grave, maggiori sono anche i sintomi. L'appetito della persona diminuisce. Essa non riesce a mangiare o ad avere rapporti sessuali. E anche il sonno ne risente. "Ti svegli troppo presto, ti agiti, provi a riaddormentarti, ma non ci riesci. Alla fine, suona la sveglia e ti ritrovi a cominciare il nuovo giorno non soltanto depressa ma anche esausta"¹⁴⁰.

Tutti e quattro i sintomi sviluppati – cambiamenti negativi nel pensiero, nell'umore, nel comportamento e nelle risposte fisiche – identificano le due forme di depressione: l'unipolare e la normale. Seligman avverte che la diagnosi della depressione non richiede la presenza simultanea della totalità dei sintomi, né di uno in particolare. Tuttavia, più sintomi vengono rilevati, e più ciascuno è intenso, è più probabile che si tratti di un quadro depressivo. Come visto in precedenza, la depressione bipolare è una malattia di origine biologica, controllabile mediante farmaci, la cui diagnosi richiede ancora la presenza di un'altra sintomatologia oltre a questa. Tuttavia, nei tre casi, il modo in cui si pensa ai problemi può contribuire a mitigare la depressione o aggravarla¹⁴¹.

8.3 Il modello scientifico per la depressione

Le depressioni ereditarie costituiscono la minoranza dei casi, perciò Seligman ritiene opportuno interrogarsi sulle cause di quella depressione molto più diffusa che oggi si dilaga negli Stati Uniti. L'autore ha esaminato la possibilità che gli esseri umani siano stati sottoposti, nel corso del secolo, a cambiamenti fisici che potrebbero averli resi più vulnerabili alla depressione, ma tale ipotesi gli è apparsa improbabile. "È estremamente dubbio che la nostra chimica cerebrale o i nostri geni possano essere cambiati nel corso di due generazioni: di conseguenza, un incremento di dieci volte di questo disturbo non è spiegabili in termini di fattori biologici"¹⁴². Egli ritiene che l'approccio migliore alla forma più diffusa di depressione sia quello psicologico. La sua ipotesi è che essa derivi da specifici problemi di vita e da uno specifico modo di pensare a questi stessi problemi.

Con tale ipotesi, l'autore ha cominciato il lavoro di ricerca perseguendo l'obiettivo di dimostrarla sul piano empirico. La prima sfida è stata quella di costruire un modello logico che avesse tutte le caratteristiche della depressione. Seligman aveva intravisto delle analogie tra l'impotenza appresa e la depressione. Tuttavia, riuscire a dimostrare che si trattava dello stesso fenomeno e che l'una era

¹⁴⁰ *Ibid.*

¹⁴¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 83, 90–91, 104.

¹⁴² *Ibid.*, p. 91.

il modello di laboratorio dell'altra era più complesso. L'obiettivo si articolava in due fasi: costruire il modello e dimostrare che esso si adattava alla depressione¹⁴³.

I sintomi di impotenza appresa potevano essere prodotti in diversi modi. La sconfitta e il fallimento generavano gli stessi sintomi degli eventi incontrollabili. In un ratto, l'essere sconfitto da un proprio simile produceva gli stessi sintomi di quelli causati da una scossa inevitabile. Esplicitare a un soggetto che il suo compito era controllare il rumore e impedire poi che riuscisse a realizzarlo produceva gli stessi sintomi dei problemi irrisolvibili o del rumore inevitabile. L'impotenza appresa appariva l'elemento cruciale della sconfitta e del fallimento. Tuttavia, essa poteva essere curata dimostrando ai soggetti l'efficacia delle proprie azioni o insegnando loro un diverso modo di pensare alle cause dei propri fallimenti. Si poteva agire sul piano della prevenzione facendo apprendere al soggetto, prima dell'esperienza di impotenza, l'efficacia delle proprie azioni. Quando prima, nella vita, si apprende questa padronanza del proprio comportamento, tanto più essa rende immuni dall'impotenza¹⁴⁴.

Seligman spiega che, quando esiste un modello, è possibile creare un disturbo in laboratorio deliberatamente e così avere la possibilità di identificare il suo meccanismo interno e il relativo trattamento. Se ciò fosse accaduto, osserva l'autore, i ricercatori avrebbero scoperto un modello di laboratorio per una delle più ataviche sofferenze dell'umanità e avrebbero realizzato un progresso scientifico

¹⁴³ Cfr. L. Y. ABRAMSON – M. E. P. SELIGMAN, *Modeling Psychopathology in the Laboratory: History and Rationale*, in J. D. MASER – M. E. P. SELIGMAN (a cura di), *Psychopathology: Experimental Models*, W. H. Freeman, San Francisco 1977, pp. 1–27; P. G. SIMSON – M. A. AMBROSE – A. WEBSTER – L. J. HOFFMAN – J. M. WEISS, *Neurochemical Basis of Behavioral Depression*, in E. KATKIN – S. MANUCK (a cura di), *Advances in Behavioral Medicine*, Vol. 1, JAI Press, Greenwich, Conn 1985, pp. 253–75; A. D. SHERMAN – F. PETTY, *Neurochemical Basis of the Action of Antidepressants on Learned Helplessness*, «Behav. Neural Biol.» 30/2 (1980), pp. 119–34. Seligman e Abramson enumerano quali siano i criteri di adeguatezza nei modelli di psicopatologia. Il criterio fondamentale è fare una mappa dei sintomi dal modello alla patologia. L'argomentazione più precisa riguardo l'intima corrispondenza dei sintomi dell'impotenza appresa con quelli della depressione diagnosticata per mezzo del DSM-III-R si trova nella prima pubblicazione sopracitata. Seligman indica che questo scritto insieme all'importante lavoro di Sherman e Petty delineano forti similitudini sul piano della chimica cerebrale e del trattamento farmacologico tra l'impotenza appresa e la depressione.

¹⁴⁴ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 92–93.

di alto livello. Era quindi necessario accertare che l'esperimento rifletteva, punto per punto, la sintomatologia della depressione. Dimostrare una perfetta corrispondenza tra il fenomeno di laboratorio e il disturbo reale, chiarisce l'autore, è il passo cruciale per tutti i modelli della malattia mentale. Si doveva perciò verificare che i sintomi dell'impotenza appresa prodotti nei laboratori, fossero gli stessi patiti dalle persone depresse. Più forte sarebbe stata l'analogia, più attendibile sarebbe stato il modello. Per paragonare i sintomi, i ricercatori hanno usato il DSM-III-R e hanno scelto di esaminare il caso della depressione unipolare. Secondo il manuale, la diagnosi di "depressione grave" si basa sull'occorrenza di almeno cinque dei seguenti sintomi¹⁴⁵:

1. Umore negativo
2. Perdita di interesse verso le attività usuali
3. Inappetenza
4. Insonnia
5. Rallentamento psicomotorio (lentezza del pensiero e del movimento)
6. Perdita di energia
7. Senso di colpa e svalutazione personale
8. Declino dell'abilità di pensiero e scarsa concentrazione
9. Pensiero o azione suicida

Quando Seligman e colleghi hanno applicato la lista dei sintomi del DSM-III-R alle persone e agli animali che avevano preso parte agli esperimenti sull'impotenza appresa, hanno rilevato che i gruppi che non avevano avuto il controllo della situazione sperimentale mostravano non meno di otto sintomi, ossia tre in più di quanto occorrono per fare la diagnosi di un quadro depressivo¹⁴⁶.

1. Le persone sottoposte ai problemi irrisolvibili o al rumore inevitabile riferivano di avere un umore negativo.
2. Gli animali sottoposti alle scosse inevitabili persero l'interesse per le loro attività usuali, non si prendevano più cura della prole, non competevano più tra di loro e non lottavano se venivano attaccati.
3. Gli animali sottoposti alle scosse inevitabili non avevano interesse all'accoppiamento, persero l'appetito, persero peso, mangiavano meno, bevevano meno acqua e più alcol, quando gli veniva dato.
4. Gli animali impotenti cominciarono a soffrire di insonnia, in particolare, come le persone depresse, si svegliavano la mattina presto.

¹⁴⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 93-94.

¹⁴⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 94-95.

5. Le persone e gli animali impotenti dimostrano un rallentamento psicomotorio e una perdita di energia. Essi non tentavano di sfuggire alle scosse, di prendere il cibo o di risolvere i problemi. Non reagivano quando venivano attaccati o insultati, non volevano esplorare ambienti nuovi e si arrendevano subito di fronte a nuovi compiti.
6. *Idem.*
7. Le persone impotenti imputavano il proprio fallimento nel risolvere i problemi alla loro mancanza di abilità e al fatto di essere individui senza valore. Più erano depresse, più questo aspetto del loro stile esplicativo pessimistico peggiorava.
8. I soggetti dell'esperimento non erano in grado di pensare correttamente, avevano scarsa capacità di concentrazione e trovavano difficoltà eccessive nell'apprendere qualsiasi cosa nuova. Non facevano attenzione ai segnali che indicavano ricompense o possibilità di salvezza.

Era dunque evidente la forte corrispondenza tra il modello e il fenomeno reale. “Un rumore inevitabile, problemi senza soluzione, scosse alle quali era impossibile sfuggire avevano prodotto otto sui nove sintomi che determinano la diagnosi di depressione grave”¹⁴⁷.

In *Helplessness: On Depression, Development, and Death* Seligman mette in evidenza la presenza di tre tipi di deficit sia nell'impotenza appresa che nella depressione: (1) deficit affettivo ed emotivo: il soggetto si mostra abbattuto, triste e apatico; (2) deficit motivazionale: si presenta con un ritardo nell'emissione di risposte appropriate in situazioni con eventi controllabili, fa fatica per iniziare un comportamento; (3) deficit cognitivo: il soggetto manifesta difficoltà nel recepire il legame tra le proprie risposte e il risultato¹⁴⁸.

È stata la forte corrispondenza fra il modello e il fenomeno reale ciò che ha portato i ricercatori a verificare la teoria in un altro modo. Essi hanno cominciato a somministrare agli animali impotenti i farmaci usati per interrompere la depressione negli esseri umani. I risultati sono stati favorevoli.

Tutti i farmaci antidepressivi (così come la terapia elettroconvulsiva) curavano l'impotenza appresa negli animali. Probabilmente essi aumentavano il numero di neurotrasmettitori fondamentali disponibili nel cervello. I

¹⁴⁷ *Ibid.*, p. 95. L'unico sintomo non rilevato è stato il pensiero e l'azione suicida. Seligman attribuisce al fatto che i fallimenti di laboratorio fossero di scarsa entità (ad esempio, non riuscire a interrompere un rumore o a risolvere un anagramma).

¹⁴⁸ Cfr. SELIGMAN, *Helplessness*, cit.

ricercatori rilevarono inoltre che i farmaci incapaci di interrompere la depressione negli esseri umani – come la caffeina, il Valium e le anfetamine – non avevano effetto nemmeno sull'impotenza appresa¹⁴⁹.

Il modello quindi era attendibile e la corrispondenza esatta. Le cause dell'impotenza appresa erano state scoperte ed era possibile considerare come origine della depressione la credenza nella futilità delle proprie azioni. L'impotenza era alimentata dalla sconfitta o dal fallimento così come da situazioni incontrollabili. Seligman osserva che una conseguenza dell'attendibilità del modello è stata quella di rendere possibile che i dati relativi all'incremento dell'incidenza della depressione siano considerati come dati che attestano il dilagare dell'impotenza appresa. La depressione quindi può essere causata dal fallimento, da una perdita, dalla sconfitta e dalla convinzione che le proprie azioni non hanno alcun effetto nel modificare una situazione data. L'autore ribadisce che la credenza nella futilità delle proprie azioni sia all'origine dell'epidemia di depressione che colpisce oggi gli Stati Uniti¹⁵⁰.

8.4 Rapporto fra depressione e pessimismo

A questo punto della trattazione, è opportuno approfondire l'argomento mettendo a fuoco la natura del rapporto fra la depressione e il pessimismo. Il pessimismo è causa della depressione? O la depressione è causa del pessimismo? Forse entrambi dipendono da un terzo fattore? Si tratta di un legame circolare? Al fine di verificare se il pessimismo fosse la causa della depressione, Seligman ha sviluppato alcune ricerche. La prima procedura è stata semplice. Insieme a un gruppo della University of Pennsylvania, ha somministrato il questionario dello stile esplicativo a migliaia di individui con tutti i tipi e i livelli di depressione. I ricercatori hanno allora rilevato che le persone quando sono depresse sono anche pessimiste. Tuttavia, un tale risultato non dimostra che il pessimismo sia causa della depressione ma solo che le persone depresse sono allo stesso tempo pessimiste. “Si otterrebbe la stessa coincidenza se fosse la depressione a causare il pessimismo o se qualche altro fattore (come la chimica cerebrale) fosse la causa di entrambe le condizioni”¹⁵¹.

¹⁴⁹ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 95–96.

¹⁵⁰ Cfr. *Ibid.*, p. 96. L'autore anche considera che il “sé moderno” deva essere più sensibile al problema dell'impotenza appresa. Questo argomento verrà ripreso più avanti.

¹⁵¹ *Ibid.*, p. 106. Seligman rileva che la diagnosi della depressione viene anche fatta in base all'ascolto di ciò che i pazienti dicono. Se essi dicono di sentirsi senza valore, questa spiegazione pessimistica entra a far parte dei criteri di diagnosi della depressione. Di

Al fine di dimostrare che il pessimismo fosse causa della depressione, i ricercatori si sono proposti di selezionare un gruppo di individui non depressi e dimostrare che, dopo qualche grave avversità, i pessimisti diventavano più facilmente depressi degli ottimisti. Il caso che segue esemplifica quello che sarebbe stato, secondo Seligman, un esperimento ideale.

Si poteva testare ogni membro di una cittadina della Costa del Golfo del Mississippi per la depressione e per lo stile esplicativo e poi aspettare che si verificasse un uragano. A seguito di questo evento, avremmo individuato quali abitanti sarebbero rimasti inermi e quali avrebbero cominciato a ricostruire la città. Tuttavia, questo tipo di “esperimento naturale” poneva sia problemi etici che economici. Dovevamo scoprire altri metodi per verificare questo legame causale¹⁵².

Amy Semmel, allieva di Seligman, si è proposta di risolvere il dilemma utilizzando un genere di “avversità naturale” che colpisce gli studenti due volte al semestre: gli esami. Allora, all’inizio dell’anno, in settembre, tutti gli studenti di Seligman sono stati testati per la depressione e per lo stile esplicativo. In ottobre, vicino agli scrutini di metà semestre, è stato chiesto a ognuno di loro di esplicitare quali voti sarebbero stati considerati un “fallimento”. Una settimana più tardi, loro hanno ricevuto i risultati di metà settembre e, la settimana successiva, una copia dell’inventario di Beck per la depressione. Il 30% degli studenti che, in base alla propria definizione di fallimento, “avevano fallito” agli esami di metà semestre è entrato in depressione. Lo stesso è accaduto per i soggetti che si erano dimostrati pessimisti in settembre. Tuttavia, afferma Seligman, il 70% di coloro che a settembre erano pessimisti e che hanno fallito l’esame è diventato depresso. L’autore, quindi, suggerisce che la depressione dipenda dalla combinazione di un preesistente pessimismo con un’esperienza di fallimento. Infatti, i soggetti del gruppo sperimentale che avevano dato le spiegazioni più permanenti e pervasive del proprio fallimento sono stati quelli che, all’essere testati per seconda volta a dicembre, si sono ritrovati ancora più depressi¹⁵³.

Seligman menziona altri due esperimenti condotti con la finalità di verificare il vincolo causale tra pessimismo e depressione. Uno è stato realizzato con un

conseguenza, il legame tra stile esplicativo e depressione potrebbe essere semplicemente circolare.

¹⁵² *Ibid.*, p. 107.

¹⁵³ Cfr. *Ibid.*, p. 107; M. E. P. SELIGMAN – L. Y. ABRAMSON – A. SEMMEL – C. VON BAEYER, *Depressive Attribution Style*, «J. Abnorm. Psychol.» 88/3 (1979), pp. 242–47.

gruppo della popolazione carceraria maschile. L'autore considera il carcere un *setting* "naturale" molto più rigoroso di quello degli studenti. Il suicidio in prigione è un problema di primo piano. Seligman e colleghi volevano tentare di predire quali fossero i soggetti più a rischio di depressione. Il livello di depressione e lo stile esplicativo dei detenuti maschi sono stati misurati prima e dopo l'incarcerazione. Con sorpresa, loro hanno scoperto che nessun detenuto era gravemente depresso all'entrata in carcere mentre tutti lo erano all'uscita. "Si potrebbe sostenere che il carcere abbia svolto efficacemente la sua funzione ma, a mio giudizio, il punto è che, durante la carcerazione, è possibile che entrino in gioco fattori estremamente deprimenti per i detenuti"¹⁵⁴. In quell'occasione, i ricercatori sono riusciti a predire correttamente chi sarebbe diventato più depresso: gli individui che all'entrata del carcere erano più pessimisti. Seligman conclude che il pessimismo è un terreno fertile per la depressione, principalmente quando le condizioni ambientali sono ostili. Nel secondo esperimento, viene adottato un modo diverso per scoprire se il pessimismo è causa della depressione. Si è trattato di uno studio longitudinale, ovvero il gruppo è stato esaminato nel corso della vita.

Abbiamo seguito un gruppo di 400 alunni dal terzo al sesto livello della scuola di base (...) misurandone, due volte all'anno, lo stile esplicativo, lo stato della depressione, il successo scolastico e la popolarità nel gruppo scolastico. Abbiamo rilevato che i bambini pessimisti, alla prima rilevazione, erano anche quelli che con più probabilità, nel corso dei successivi quattro anni, diventavano e rimanevano depressi. I bambini che all'inizio erano ottimisti non diventavano depressi o, se lo diventavano, si riprendevano rapidamente. A fronte di eventi gravi come la separazione o il divorzio dei genitori, i pessimisti soccombevano alle situazioni più rapidamente. Abbiamo rilevato gli stessi risultati su un campione di giovani adulti¹⁵⁵.

In tutti questi casi, i ricercatori erano riusciti a selezionare in un gruppo di persone normali chi sarebbe stato più a rischio di soccombere alla depressione a fronte di eventi negativi. Viene allora da chiedersi: tutti questi risultati indicavano anche che il pessimismo è una causa della depressione o soltanto che esso la precede e la predice? Si tratta, infatti, di un argomento molto delicato.

Assumiamo che le persone siano consapevoli del proprio modo di reagire agli eventi negativi. Sapere di non riuscire a sostenere tali situazioni rende

¹⁵⁴ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 108.

¹⁵⁵ *Ibid.*

pessimisti, mentre conoscere la propria capacità di ripresa rende ottimisti. Sulla base di questo ragionamento il pessimismo non causa la depressione più di quanto il tachimetro possa imprimere un'accelerazione di un'auto. In questo caso, il pessimismo, come il tachimetro, rifletterebbe semplicemente uno stato di funzionamento¹⁵⁶.

Come risolvere la questione? Come accertare il nesso causale fra pessimismo e depressione? Seligman sostiene di conoscere un solo modo per chiarire il dubbio: l'azione, ovvero vedere come funziona la terapia.

8.5 Terapia contro la depressione

Il nocciolo della terapia cognitivo-comportamentale proposta da Seligman consiste nel cambiamento dello stile esplicativo che da pessimistico passa a essere ottimistico. E il modo per verificare se il pessimismo è causa della depressione è stato quello operativo, ossia cambiare il pessimismo in ottimismo e dopodiché accertare se la depressione veniva debellata in forma attendibile¹⁵⁷.

Se il pessimismo è solo il riflesso di un altro fenomeno, come nel caso del tachimetro delle automobili, il cambiamento non deve influenzare il modo di reagire agli eventi negativi più di quanto una variazione registrata dal tachimetro può cambiare la velocità di una macchina. Tuttavia, se il pessimismo è la causa della forma più diffusa di depressione, il cambiamento all'ottimismo deve liberare dalla depressione. È quanto abbiamo attestato con questa ricerca. I risultati hanno messo in evidenza un ruolo causale del pessimismo sulla depressione. E se è vero che non è l'unica causa – anche i geni, gli eventi negativi, gli ormoni espongono le persone al rischio – è sicuramente vero che è tra quelle fondamentali ed è indiscutibile¹⁵⁸.

I risultati indicano che quanto più frequente ed efficacemente è realizzata la terapia, maggiore è il cambiamento all'ottimismo, e a sua volta, maggiore è il recupero dalla depressione. I farmaci, d'altra parte, benché siano in grado di guarire la depressione efficacemente, non rendono i pazienti più ottimisti. Seligman, argomenta che perciò è ragionevole concludere che, per quanto i farmaci e la terapia cognitiva, congiuntamente, liberino dalla depressione, probabilmente

¹⁵⁶ *Ibid.*

¹⁵⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 109–12. Per conoscere la tecnica che è alla base della terapia cognitiva, consultare l'annesso due che si trova alla fine del presente studio.

¹⁵⁸ *Ibid.*, pp. 111–12.

essi funzionano in modi diversi. Mentre i farmaci hanno una funzione di attivazione – spingono il paziente all'azione senza con ciò far apparire il mondo migliore – la terapia cognitiva cambia il modo di guardare le cose. L'autore sottolinea che questo nuovo stile ottimistico dà energia. Tuttavia, l'aspetto più importante dei risultati riguarda la ricaduta¹⁵⁹.

Quanto tempo durava la guarigione? I risultati dimostrano che la chiave della guarigione permanente dalla depressione era un cambiamento nello stile esplicativo. (...) I soggetti il cui stile esplicativo divenne ottimistico era meno probabile che avessero una ricaduta dei pazienti il cui stile esplicativo rimaneva pessimistico. In altre parole, questo significa che la terapia cognitiva funziona specificamente rendendo i pazienti più ottimisti. Previene la ricaduta perché gli individui acquistano un'abilità che possono utilizzare continuamente, senza dover dipendere da farmaci o medici. I farmaci liberano dalla depressione solo temporaneamente; diversamente dalla terapia cognitiva, essi non cambiano il pessimismo soggiacente che è la radice del problema¹⁶⁰.

Negli anni, la ricerca avanzata ha confermato queste posizioni presentate negli anni Novanta¹⁶¹. Infatti, circa vent'anni dopo, in *Flourish* (2011), in un capitolo denominato "Il piccolo segreto 'sporco' dei farmaci e della terapia", l'autore dichiara di essere, in linea di massima, a favore dell'uso dei farmaci. Tuttavia, all'analizzare la letteratura medica sull'uso di antidepressivi, conclude che essi migliorano i sintomi della persona in media da 60 a 65%. Con il placebo, il miglioramento è da 40 a 50%. In sostanza, egli afferma che gli antidepressivi sono utili, ma hanno una portata limitata: una volta che le persone smettono di prenderli, ritornano al punto di partenza. Infatti, Seligman ritiene con lucidità che, con il solo

¹⁵⁹ Cfr. I. ELKIN – P. A. PILKONIS – J. P. DOCHERTY – S. M. SOTSKY, *Conceptual and Methodological Issues in Comparative Studies of Psychotherapy and Pharmacotherapy: Active Ingredients and Mechanisms of Change*, «Am. J. Psychiatry» 145/8 (8/1988), pp. 909–1017; D. W. MANNING – A. FRANCES, *Combined Pharmacotherapy and Psychotherapy for Depression*, American Psychiatric Press, 1990. Le persone che presentano un quadro depressivo possono essere trattate, infatti, con i farmaci, con la terapia cognitiva, o con tutti e due in simultaneo. Seligman chiarisce che entrambi (i farmaci antidepressivi da soli o la terapia cognitiva da sola) possono debellare la depressione in modo attendibile e la combinazione dei due trattamenti funziona ancora meglio, anche se di poco.

¹⁶⁰ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 111.

¹⁶¹ Cfr. S. D. HOLLON – R. J. DERUBEIS – M. E. P. SELIGMAN, *Cognitive Therapy and the Prevention of Depression*, «Appl. Prev. Psychol.» 1/2 (1992), pp. 89–95.

farmaco, le persone non imparano nulla per superare il problema. Qualsiasi farmaco antidepressivo allora risulta essere soltanto un “cosmetico”, sebbene funzioni con un 65% di efficienza, non insegna delle tecniche valide per il futuro, cioè abilità da essere utilizzate in nuove situazioni¹⁶².

Dall’informazione presentata, si può, infatti, concludere che: (1) lo stile esplicativo è in grado di predire chi, in un gruppo di persone normali, rischia di diventare depresso e chi avrà delle ricadute dopo la terapia; (2) cambiare lo stile esplicativo dal pessimismo all’ottimismo libera con evidenza dalla depressione; (3) l’uso di psicofarmaci nella lotta contro la depressione non cura, allevia i sintomi.

8.6 La ruminazione

Fin qua era stato sostenuto che *il pessimismo è causa della depressione*. Tuttavia, Seligman ridimensiona questa affermazione precisando che la persona disposta a pensare ai propri problemi dicendo a se stessa “è colpa mia, durerà per sempre e mi andrà tutto male” è *più a rischio di incorrere nella depressione*. Il nocciolo del discorso è che solo il fatto di essere disposto a trarre tali conclusioni non significa necessariamente che *ciò sia effettivamente fatto* in modo abituale. Alcune persone lo fanno, altre no. È il *pessimismo attivo nel dialogo interiore* ciò che causa la depressione. L’autore sottolinea il fatto che ci sono alcune persone che rimuginano spesso sugli eventi negativi. Essi sono chiamati ruminatori. Questo è un importante elemento ad aggiungere a quanto sostenuto in precedenza. Non è solo il pessimismo ad attivare la depressione ma anche la ruminazione¹⁶³.

¹⁶² Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 71–75, 393–96; J. MONCRIEFF, *The Myth of the Chemical Cure: A Critique of Psychiatric Drug Treatment*, Palgrave Macmillan, Basingstoke 2009; S. D. HOLLON – M. E. THASE – J. C. MARKOWITZ, *Treatment and Prevention of Depression*, «Psychol. Sci. Public Interest» 3/2 (2002), pp. 39–77; S. D. HOLLON – R. J. DERUBEIS – R. C. SHELTON – B. WEISS, *The Emperor’s New Drugs: Effect Size and Moderation Effects*, «Prev. Treat.» 5/1 (2002) No Pagination Specified Article 28; I. KIRSCH – T. J. MOORE – A. SCOBORIA – S. S. NICHOLLS, *The Emperor’s New Drugs: An Analysis of Antidepressant Medication Data Submitted to the U.S. Food and Drug Administration*, «Prev. Treat.» 5/1 (2002) No Pagination Specified Article 23; J. MONCRIEFF – I. KIRSCH, *Efficacy of Antidepressants in Adults*, «Br. Med. J.» 331/7509 (2005), pp. 155–57; J. C. FOURNIER – R. J. DERUBEIS – S. D. HOLLON – S. DIMIDJIAN – J. D. AMSTERDAM – R. C. SHELTON – J. FAWCETT, *Antidepressant Drug Effects and Depression Severity: A Patient-Level Meta-Analysis*, «J. Am. Med. Assoc.» 303/1 (2010), pp. 47–53.

¹⁶³ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l’ottimismo*, cit., pp. 112–18; J. KUHL, *Motivational and Functional Helplessness: The Moderating Effect of State versus Action Orientation*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 40/1 (1981), pp. 155–70; H. ZULLOW, *The Interaction of Rumination*

Un ruminatore può essere sia pessimista che ottimista. I ruminatori pessimisti sono in difficoltà. La loro struttura di credenze è pessimistica ed essi si ripetono spesso come tutto sia negativo. Altri pessimisti sono orientati all'azione e non ruminano. Hanno uno stile esplicativo pessimistico, ma non parlano molto a se stessi. Quando lo fanno, il contenuto riguarda ciò che essi progettano di fare e non la gravità degli eventi¹⁶⁴.

A questo punto, vale la pena menzionare che una serie di studi condotti nel secolo ventesimo, hanno messo in evidenza che la depressione colpisce le donne più frequentemente degli uomini. La proporzione è di due a uno. Seligman s'interroga: perché le donne soffrono di depressione così tanto di più degli uomini? E, dopo scartare altre possibilità, ipotizza che il ruolo cruciale che la ruminazione gioca nella depressione possa essere in grado di spiegare perché la depressione sia un fenomeno primariamente femminile. Risulta che se essa è un disturbo del pensiero, il pessimismo e la ruminazione la alimentano¹⁶⁵. La tendenza ad analizzare i problemi conduce alla depressione; la tendenza ad agire la combatte¹⁶⁶.

Al solito, quando le donne si trovano di fronte a un problema, manifestano un atteggiamento riflessivo, mentre gli uomini presentano un comportamento attivo. Seligman osserva che se una donna viene licenziata, il suo atteggiamento è più di tipo contemplativo: prova a capire le ragioni, rimugina e rivede gli eventi continuamente. Mentre un uomo di fronte al licenziamento, di solito agisce, anche se non, per forza, in modo ottimale. Egli sostiene che l'uomo può darsi all'alcol, picchiarsi con qualcuno o distrarsi in altro modo. E aggiunge che può accadere che l'uomo cerchi subito un altro lavoro, senza preoccuparsi di capire i motivi del

and Explanatory Style in Depression, University of Pennsylvania, 1984; S. NOLEN-HOEKSEMA, *Sex Differences in Depression*, Stanford University Press, Stanford 1990; S. NOLEN-HOEKSEMA, *Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory*, «Psychol. Bull.» 101/2 (1987), pp. 259–82. Seligman indica che tre psicologi hanno dato il principale contributo al recente studio sulla ruminazione: Julius Kuhl, Susan Nolen-Hoeksema e Harold Zullow.

¹⁶⁴ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 112.

¹⁶⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 114–18. Per approfondire il tema e conoscere le altre ipotesi confutate da Seligman, si veda il riferimento appena citato.

¹⁶⁶ Particolarmente delicata è la situazione di chi ha la riflessione come prevalente ambito di azione. La tesi di Seligman sulla ruminazione forse potrebbe anche contribuire a spiegare perché gli studenti di dottorato sviluppano un maggior numero di malattie psichiche. Per conoscere uno studio empirico sull'argomento, si veda: K. LEVECQUE – F. ANSEEL – A. DE BEUCKELAER – J. VAN DER HEYDEN – L. GISLE, *Work Organization and Mental Health Problems in PhD Students*, «Res. Policy» 46/4 (2017), pp. 868–79.

licenziamento precedente. Inoltre, Seligman sottolinea che la depressione attiva la ruminazione più nelle donne che negli uomini. Cosa fanno le persone quando si accorgono di essere depresse? Le donne tentano di capirne le cause e gli uomini si dedicano alle attività sportive o si assentano dall'ufficio per distrarsi. Dall'altra parte, aggiunge, gli uomini patiscono l'alcolismo di più delle donne¹⁶⁷.

(...) probabilmente la differenza è sufficiente a legittimare un'affermazione del tipo: gli uomini bevono, le donne diventano depresse. È anche possibile che gli uomini bevano per dimenticare i problemi e che le donne si lascino invece prendere dalla ruminazione. Le donne, interrogandosi incessantemente sull'origine del proprio malessere, diventano solo più depresse, mentre gli uomini, rispondendo al disagio con l'azione, possono combattere efficacemente la depressione¹⁶⁸.

Qual'è quindi il modo in cui il legame pessimismo-ruminazione porta alla depressione? In primo luogo, si identifica una minaccia contro la quale si crede di essere impotenti. In secondo luogo, la persona cerca di capire la causa della minaccia e, se si è pessimista, la spiegazione a cui si giunge è permanente, pervasiva e personale. A questo punto ci si aspetta di rimanere impotente anche in futuro e in molte situazioni. Quest'aspettativa conscia, afferma l'autore, è l'ultimo legame nella catena, quello che attiva la depressione¹⁶⁹.

È anche noto che l'aspettativa dell'impotenza può sorgere solo di rado o di continuo. Come indicato in precedenza, più si è inclini alla ruminazione, più si manifesta. Girare intorno a quanto le cose siano negative avvia la sequenza. "I ruminatori tengono sempre attivo questo processo a catena. Ogni richiamo alla minaccia originale fa sì che essi attivino l'intera catena pessimismo-ruminazione, fino all'aspettativa del fallimento e alla depressione"¹⁷⁰.

L'autore ribadisce che coloro che non ruminano tendono a evitare la depressione anche se sono pessimisti. Questo perché in loro, di solito, la sequenza non si attiva da sola. I ruminatori invece tengono il processo a catena sempre attivo. E gli ottimisti che ruminano evitano la depressione. In conclusione, si può sostenere che i ruminatori pessimisti sono più a rischio di depressione. Cambiare o

¹⁶⁷ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 115–16; NOLEN-HOEKSEMA, *Sex differences in unipolar depression*, cit., pp. 259–82; NOLEN-HOEKSEMA, *Sex Differences in Depression*, cit.

¹⁶⁸ SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 117.

¹⁶⁹ Cfr. *Ibid.*, p. 113.

¹⁷⁰ *Ibid.*

la ruminazione o il pessimismo aiuta a liberarsi dalla depressione. Cambiarli entrambi, sostiene Seligman, aiuta di più. La terapia cognitiva limita la ruminazione e crea a un tempo uno stile esplicativo ottimistico¹⁷¹.

8.7 Il passaggio verso l'eudaimonia

Seligman ritiene di aver fatto, come terapeuta, un buon lavoro, essendo in grado di aiutare il paziente a eliminare con esito positivo la depressione e le sue disforie (la rabbia, la tristezza, l'ansia). Tuttavia, all'epoca, pensava che, con questo, avrebbe avuto un paziente felice. Ma riferisce che non è mai quello che è successo: "Ottenevo solo un paziente svuotato"¹⁷². Questo fatto ricorrente l'ha portato a pensare che l'insieme di abilità per prosperare (*flourishing*) – costruire buone relazioni, raggiungere obiettivi, impegnarsi in un'attività, avere un senso nella vita – sia diverso da quello che serve alla gestione della disforia. Tali abilità sono un qualcosa di più rispetto a quelle con le quali ci si riesce a minimizzare le sofferenze. In base alla sua esperienza e alle sue osservazioni terapeutiche, afferma che "chi si sente svuotato, depresso, tentato dal suicidio, cerca qualcosa di più del mero alleviamento delle sofferenze. Cerca, talvolta disperatamente, la virtù, uno scopo, cerca integrità, cerca senso"¹⁷³. Perciò egli ritiene necessario lavorare con elementi che aiutino la persona a fiorire, oltre il trattamento della depressione (i farmaci e la psicoterapia). Sostiene che i migliori terapeuti non si limitino a porre rimedio ai danni dei loro pazienti, mitigando la sofferenza, ma li aiutano a identificare e incrementare le loro potenzialità, costruendo, insieme, il benessere.

In *Flourish*, Seligman mette in evidenza la sua visione della cura e della terapia del futuro. In primo luogo, considera che sia fondamentale che il terapeuta informi i pazienti sulla reale portata delle terapie usuali e degli psicofarmaci: questi ultimi servono soltanto per alleviare momentaneamente i sintomi ed è da aspettarsi una ricaduta dopo il trattamento. Perciò, egli asserisce che buona parte della terapia debba puntare ad allenare i pazienti, in modo chiaro e valido, alla gestione di se stessi e dei propri disagi psichici, al fine di permettergli, nel futuro, di essere funzionali anche in presenza dei sintomi. In secondo luogo, Seligman ritiene che il trattamento non debba finire quando si arriva ad alleviare la sofferenza ma sì quando i pazienti abbiano imparato le abilità che esprimono il vero e ampio senso del concetto di *flourishing*¹⁷⁴.

¹⁷¹ Cfr. *Ibid.*

¹⁷² SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 84.

¹⁷³ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. XIV.

¹⁷⁴ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 85.

Cap. V Dalla depressione al flourishing

Come notato più volte, Seligman ritiene che la psicologia abbia concentrato i suoi sforzi, in gran parte, sulla comprensione e il trattamento dei problemi psicologici, raggiungendo così molti successi. Tuttavia, osserva che una conseguenza di tale focalizzazione è stata che la stessa ha avuto poco da dire su quello che conta di più nella vita¹.

Negli ultimi cinquant'anni la psicologia si è dedicata interamente a un unico argomento – la malattia mentale – e senza dubbio ha assolto questo suo compito piuttosto bene. Gli psicologi sono oggi in grado di valutare con una certa precisione concetti un tempo vaghi, come la depressione, la schizofrenia, l'alcolismo. Oggi sappiamo molto di questi disturbi: come si sviluppano nel corso della vita, quali sono i loro aspetti genetici, le componenti biochimiche e le cause psicologiche. Ma, quel che più conta, abbiamo imparato ad alleviarli. Secondo i miei ultimi calcoli, delle parecchie decine di malattie mentali gravi, almeno quattordici potevano essere trattate efficacemente (e due curate) con farmaci e specifiche forme di psicoterapia. Questo progresso, tuttavia, ha comportato costi molto elevati. Il compito di alleviare gli stati che rendono la vita infelice ha reso non prioritario un altro obiettivo: quello di incrementare gli stati che rendono la vita degna di essere vissuta. La gente non vuole semplicemente correggere le proprie debolezze. Vuole qualcosa di più: vuole una vita piena di senso, non solo un vano agitarsi finché si muore. In qualche notte insonne, forse anche voi, come me, vi sarete chiesti come passare da un più due a un più sette, nella vostra vita, e non solo da un meno cinque a un meno tre e sentirvi un po' meno infelici. Se ragionate così, probabilmente avrete trovato il campo della psicologia terribilmente deludente. Ormai il tempo è maturo per una scienza che cerchi di comprendere le emozioni positive, di incrementare potenzialità e virtù e di fornire linee di condotta per raggiungere quello che Aristotele definiva il "ben-essere", la felicità².

¹ Cfr. SCHULMAN, *Martin Seligman*, cit., p. 896; R. D. FOWLER – M. E. P. SELIGMAN – G. P. KOOCHER, *The APA 1998 Annual Report*, «Am. Psychol.» 54/8 (1999), pp. 559–62; M. E. P. SELIGMAN – M. CSIKSZENTMIHALYI, *Positive Psychology: An Introduction*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 5–14.

² SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. XI–XII.

Secondo Seligman, nell'immediato dopoguerra la psicologia statunitense era una professione dai confini molto angusti giacché la maggior parte degli psicologi era costituita da accademici che aspiravano a scoprire i processi basilari dell'apprendimento e della motivazione (il più delle volte, nei ratti bianchi) e della percezione (il più delle volte, nelle matricole bianche). Egli biasima che tali psicologi abbiano cercato di fare scienza "pura" curandosi ben poco del fatto che le leggi basilari che scoprivano avessero o no una qualche possibilità di applicazione. Sostiene che quei pochi psicologi che, nell'ambiente accademico o nel "mondo reale", svolgevano il lavoro applicato si dedicavano a tre missioni: curare le malattie mentali; rendere più felice, produttiva e gratificante la vita della gente comune (perseguita dagli psicologi che lavoravano nelle scuole e nel mondo del lavoro); riuscire a identificare e coltivare i giovani eccezionalmente dotati, seguendo nella crescita quei bambini che presentavano un quoziente intellettivo particolarmente alto. L'autore osserva che gli psicologi che si dedicavano alla cura delle malattie mentali svolgevano un compito ben poco allettante, di verifiche e test, anziché di terapia, poiché questo era un campo gelosamente difeso dagli psichiatri³. Ben presto però, aggiunge, per ragioni economiche, questo è cambiato. Gli psicologi hanno finito per rinunciare a due delle tre missioni della psicologia applicata e si sono focalizzati sulla cura delle malattie mentali, spingendo i limiti in quel campo. Ormai non realizzavano solo test e verifiche ma anche terapie di cura. Seligman afferma che il Veterans Administration Act del 1946 e la creazione del National Institute of Mental Health (NIMH) hanno giocato un ruolo fondamentale in questo spostamento nel campo della psicologia pratica (e posteriormente anche in quello accademico) dalle tre missioni assunte in precedenza verso la patologia. Gli Stati Uniti allora avevano bisogno con urgenza di professionisti che fossero in grado di trattare i veterani della Seconda Guerra. Siccome i medici psichiatrici non erano sufficienti e la loro formazione accademica era troppo lunga e dispendiosa, è stata quindi promossa la formazione degli "psicologi clinici" o "psicoterapeuti"⁴.

In venticinque anni, segnala Seligman, gli psicologi clinici hanno superato per numero tutti gli altri membri della professione messi insieme. La psicologia è diventata, in pratica, sinonimo di cura delle malattie mentali. La missione di rendere più produttiva e appagante la vita delle persone sane è passata a un secondo piano rispetto alla cura delle malattie. I tentativi di identificare e coltivare i giovani geni sono stati abbandonati⁵. Egli ritiene che la preoccupazione della psicologia al fine di rimediare i problemi umani e le patologie sia comprensibile e non debba

³ Cfr. *Ibid.*, pp. 23–29.

⁴ Cfr. *Ibid.*

⁵ Cfr. *Ibid.*

essere abbandonata: la sofferenza umana richiede soluzioni scientificamente informate. Tuttavia, argomenta che la sofferenza e il benessere sono parte della condizione umana e gli psicologi hanno la responsabilità di essere interessati a entrambi. Si propone di correggere questo squilibrio, concentrandosi sui punti di forza del carattere e sulla costruzione di ciò che conta nella vita⁶.

Tutti i progressi nella prevenzione della malattia mentale sono venuti dal riconoscimento di potenzialità, doni e virtù, come la progettualità, la speranza, l'attitudine ai rapporti interpersonali, il coraggio, la capacità di appassionarsi a qualcosa, il buon umore, la fiducia, l'etica del lavoro. L'assiduo esercizio di questi punti di forza agisce da tampone contro i problemi che espongono l'individuo a rischio di una malattia mentale. In un soggetto giovane a rischio genetico, la depressione può essere prevenuta coltivando le sue potenzialità di ottimismo e speranza. Un ragazzo a rischio di tossicodipendenza, per via della grande disponibilità di sostanze stupefacenti nel suo ambiente, è assai meno vulnerabile se ha sviluppato una buona progettualità, pratica uno sport che lo appassiona e ha una sana etica del lavoro. Ma costruire questi punti di forza tampone contro le avversità della vita è estraneo al protocollo orientato alla patologia, il cui unico interesse è rimediare ai deficit⁷.

In sintesi, Seligman non solo ribadisce che *la bontà umana e l'eccellenza siano altrettanto autentiche*, come lo sono il disagio e il disordine⁸. Egli anche segnala che la missione della psicologia comporterebbe ben più che la mera correzione dei problemi⁹. Uno dei suoi obiettivi principali è diventato quello di *produrre benefici di salute pubblica su larga scala*, lavorando per la costruzione della felicità e dei punti di forza attraverso gli interventi mirati della psicologia positiva¹⁰. Il presente capitolo, dedicato allo studio dell'eudaimonia, espone e approfondisce le sue due proposte teoriche formulate in *Authentic Happiness* (2002) e in *Flourish* (2011) e discute la loro portata.

⁶ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, Manuale, cit., pp. 21–26. Marie Jahoda sosteneva la necessità di comprendere il benessere a sé stante, non solo come assenza di malattia (1958). Ci sono state delle “ondate” in psicologia che hanno spinto in tale direzione.

⁷ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 34.

⁸ Si veda il secondo capitolo del presente libro, pp. 105–9.

⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. XI–XV.

¹⁰ Cfr. SCHULMAN, *Martin Seligman*, cit., p. 896. C'è da evidenziare che la sua ricerca si diffonde tramite due tipologie di programmi: quelli sviluppati in aula e quelli web-based, sviluppati online, con la speranza di raggiungere in tal modo un'ampia propagazione e una conveniente diffusione (costo-efficacia) presso le scuole e altre organizzazioni.

1. Authentic Happiness

Come affermato già più volte, in *Authentic Happiness*, Seligman sviluppa il suo primo approccio – che verrà riformulato in *Flourish* circa dieci anni dopo – al tema della felicità. Sostiene che vi sono strade molto diverse tra loro, che possono condurre ad una maggiore soddisfazione personale. Inizialmente, egli concepisce tre vie per il raggiungimento della felicità: l'incremento del piacere, lo sviluppo di potenzialità e virtù umane e, in terzo luogo, quella che potrebbe offrire le vette dell'appagamento permanente, l'avere un senso nella vita. In questo libro (2002), l'autore utilizza i termini *felicità e benessere*, in modo intercambiabile, al fine di descrivere gli scopi che la psicologia positiva si propone di raggiungere. Seligman spiega che i due concetti sono usati come “termini generali”, comprensivi tanto delle sensazioni positive, quanto delle attività positive prive di componenti sensoriali (come l'interesse e l'impegno)¹¹. Egli chiarisce che *felicità* è il termine onnicomprensivo che descrive l'intera gamma degli obiettivi della psicologia positiva. Sostiene che il vocabolo in sé non è un termine della teoria, a differenza di *piacere* o *flow*. Questi ultimi sono entità quantificabili, dotate di valide proprietà psicometriche, ovvero mostrano una certa stabilità nel tempo e una certa attendibilità fra gli osservatori. *Felicità* invece è un termine che viene usato come *cognizione* nel campo della psicologia cognitiva o *apprendimento* nel campo della teoria dell'apprendimento. Secondo l'autore, essi danno il nome ai campi di ricerca ma non svolgono alcun ruolo nelle teorie all'interno degli stessi campi¹².

La prima parte del libro si centra sulle emozioni positive quali l'entusiasmo, la gioia, l'estasi, la speranza, la gaiezza, il piacere, l'appagamento e la serenità. Come visto in precedenza, Seligman argomenta che, a differenza delle emozioni negative, le emozioni positive non scaturiscono davanti a un rischio, una minaccia o una perdita, ma piuttosto sorgono in scenari di giochi “tutti a vincere” (*win win*) e sono, pertanto, associate a contesti di beneficio per il soggetto. Infatti, egli tratta il tema chiedendosi – e spiegando al lettore in base agli studi di Fredrickson – perché l'evoluzione ci abbia dotati di emozioni positive e quale sia la loro funzione oltre a farci sentire bene. Seligman indaga su chi sono le persone che hanno le emozioni positive e quelle che invece non ne hanno; cosa favorisce tali emozioni e cosa le contrasta. Infine, si interroga sulla possibilità di indurre emozioni *positive e durature* nella propria vita, concludendo che ciò è fattibile¹³.

¹¹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 327.

¹² Cfr. *Ibid.*, p. 363.

¹³ *Ibid.*, pp. 3–152; B. L. FREDRICKSON, *What Good Are Positive Emotions?*, «Rev. Gen. Psychol.» 2/3 (1998), pp. 300–319; FREDRICKSON, BARBARA L., *The Role of Positive*

Nella seconda parte del libro, Seligman ripensa i concetti di potenzialità, virtù e carattere, e presenta la nozione di *punti di forza firma* (*personal strengths*), cercando di spingere la proposta al di là dei limiti della cosiddetta *felicitologia*¹⁴. Infatti, vale la pena menzionare che, già all'inizio, nella prima parte del libro, l'autore annunzia l'intenzione di avviare una trattazione non edonistica delle emozioni, prendendo spunto da un noto esperimento di Daniel Kahneman, dalla testimonianza del filosofo Wittgenstein e da un altrettanto noto esperimento mentale suggerito da Nozick. Nel caso di quest'ultimo, si tratta di collegare al cervello umano, per tutta la vita della persona, un'ipotetica macchina del piacere, che sarebbe in grado di offrire qualsiasi sensazione positiva il soggetto possa desiderare. Risulta che la maggior parte di coloro ai quali viene offerta questa possibilità immaginaria, la rifiuta in modo tassativo. Dall'altra parte, Wittgenstein, conosciuto per la sua scarsa euforia e per la sua mancanza di emozioni positive in generale, conclude la sua vita giudicando che ne è valsa la pena¹⁵.

Kahneman, una delle massime autorità mondiali sull'edonistica, viene evocato da Seligman appunto per il fatto di aver costruito un'intera carriera sulla dimostrazione delle molte violazioni della semplice teoria edonistica. Infatti, il suo esperimento in questione contrasta le risposte dei pazienti che hanno fatto un esame di colonscopia in tempo normale con quelle di coloro che hanno fatto lo stesso esame, avendo avuto però un minuto in più in cui il colonscopio è rimasto immobile. Si sa che la colonscopia è un esame invasivo in cui una piccola telecamera montata su una cannula è inserita nel retto dei pazienti e viene mossa avanti e indietro, in continuazione, lungo l'intestino. Nello studio condotto da Kahneman, 682 pazienti sono stati assegnati, a caso, a una delle due procedure: tempo normale o tempo supplementare con il colonscopio immobile alla fine. Un minuto supplementare di esame significa una sofferenza totale maggiore rispetto al gruppo che segue l'esame di routine. Tuttavia, siccome l'esperienza terminava relativamente bene, il ricordo dell'episodio è stato più roseo e questi pazienti si sono rivelati più disponibili a sottoporsi nuovamente alla procedura che non il gruppo di routine¹⁶.

Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions, «Am. Psychol.» 56/3 (2001), pp. 218–26.

¹⁴ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 155–200. Per approfondire, si rimanda alle specifiche trattazioni sviluppate nel terzo capitolo del presente libro.

¹⁵ *Ibid.*, p. 9.

¹⁶ *Ibid.*, pp. 8–9; D. KAHNEMAN – D. REDELMIEIER, *Patients' Memories of Painful Medical Treatments: Real-Time and Retrospective Evaluations of Two Minimally Invasive Procedures*, «Pain» 66/1 (1996), pp. 3–8; D. A. SCHKADE – D. KAHNEMAN, *Does Living in California Make People Happy? A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction*,

In base alla testimonianza di Wittgenstein e all'esperimento di Kahneman, Seligman conclude che nella vita serve badare soprattutto alla conclusione delle esperienze "perché il suo colore tingerà per sempre il vostro ricordo dell'intera vicenda, e determinerà una maggiore o minore disponibilità a ripeterla"¹⁷. Inoltre, egli osserva che nonostante le persone abbiano escogitato una serie di scorciatoie per procurarsi delle sensazioni piacevoli (le droghe, la televisione, la cioccolata, la masturbazione, lo shopping, ecc.) esse non vogliono solo avere delle sensazioni positive, vogliono *avere diritto* alle sensazioni positive come dimostra l'esperimento mentale di Nozick. Seligman è consapevole del dilagare della convinzione secondo la quale, ciò che conta è poter ricorrere a scorciatoie per procurarsi euforia, felicità, benessere ed estasi, anziché aver diritto a queste sensazioni attraverso l'esercizio delle potenzialità personali e delle virtù. Infatti, egli sostiene che tale convinzione guida intere schiere di persone che muoiono di fame spirituale in una civiltà stracolma di ogni possibile bene materiale. Tuttavia, osserva che "l'emozione positiva alienata dall'esercizio del carattere conduce alla superficialità, all'inautenticità, alla depressione e, man mano che invecchiamo, alla tormentosa consapevolezza che stiamo soltanto agitandoci vanamente in attesa della morte"¹⁸. Dall'altra parte, l'autore aggiunge che la sensazione positiva suscitata dall'esercizio delle potenzialità e delle virtù, anziché dalle scorciatoie, abbia un valore e una forza particolari: questa è autentica e il suo ricordo fa impallidire il ricordo delle attività meramente "piacevoli"¹⁹.

Nella terza parte del libro, Seligman escogita gli ambiti in cui le persone possono esercitare le proprie virtù e i suoi punti di forza, e considera: il lavoro, il rapporto di coppia e l'educazione dei figli²⁰. Verso la fine del libro, in una quindicina di pagine, divaga sul senso della vita e sul futuro dell'umanità. L'autore avanza un'ipotesi sulla possibilità dell'esistenza di un "dio ragionevole". La sua ipotesi è ispirata alla *process theology*; alla teoria dell'evoluzione umana dei giochi "tutti a vincere" e al racconto *L'ultima domanda* di Isaac Asimov – in cui un dio, che non è né creatore, né onnipotente, né onnisciente, "forse giungerà alla fine", attraverso il naturale processo evolutivo del prevalere di scenari tutti a vincere. Seligman pensa a un progetto senza progettista²¹.

«Psychol. Sci.» 9/5 (1998), pp. 340–46; R. NOZICK, *Anarchy, State, and Utopia*, Basic Books, New York 1974, pp. 42–45.

¹⁷ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 9.

¹⁸ *Ibid.*, p. 10.

¹⁹ Cfr. *Ibid.*, pp. 10–18.

²⁰ Cfr. *Ibid.*, pp. 203–325.

²¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 311–25.

Discutere tali questioni teologiche è al di fuori della portata della presente ricerca. Tuttavia, serve far notare al lettore tre aspetti rilevanti: (1) le speculazioni su Dio che Seligman aggiunge alle fine del libro non condizionano i risultati delle ricerche empiriche; (2) esse nemmeno contraddistinguono specificamente alcuna delle componenti delle sue teorie della felicità. Infine, come ribadito in precedenza, (3) il presente studio non condivide il suo approccio teologico²².

1.1 La formula della felicità

Seligman sostiene di avere come obiettivo principale riuscire a mostrare che sia possibile accrescere la felicità autentica per mezzo delle azioni intenzionali. Infatti, nella sua cosiddetta “formula della felicità” è presente una varianza specifica, attribuita alle scelte dell’individuo. Questa è l’equazione che l’autore presenta: $H = S + C + V$ (*Happiness = set range + circumstances + voluntary variables*). La lettera H corrisponde al livello permanente di felicità, S corrisponde alla quota fissa attribuita geneticamente all’individuo, C rappresenta le circostanze della vita e V sta per le variabili volontarie, quelle che dipendono dal controllo personale²³. Prima di procedere alla spiegazione delle variabili, conviene introdurre qui una breve riflessione epistemologica sul tema.

Quale senso può avere una tale formula? Come osserva Martínez, nella stessa linea di Ehrenreich, se non esistono dei metodi universalmente ammessi per assegnare un valore a ogni grandezza, la “formula” non può essere altro che un’analogia. Infatti, come vedremo dopo, Seligman la abbandonerà. In *Flourish*, l’autore passa a presentare il costrutto PERMA, argomentando che la felicità autentica, *tale come formulata in precedenza*, era piuttosto un concetto poco maneggevole dal punto di vista scientifico. La presente “formula” può avere soltanto uno scopo didattico e comunicativo poiché rende visibile a colpo d’occhio un riassunto di quei fattori considerati rilevanti per la riuscita di una vita felice²⁴.

Sarebbe fuorviante attribuire la riuscita della felicità soltanto alle circostanze di vita o alle variabili genetiche ereditate. Anche le azioni intenzionali giocano un ruolo importante, anzi, fondamentale e Seligman si propone di insegnare al lettore come accrescere la felicità autentica per mezzo di queste azioni. Ma forse può sembrare un po’ strano che l’autore abbia voluto prefissare un tale obiettivo. Sebbene oggi sia molto diffusa l’idea secondo la quale la felicità è una scelta

²² Si veda il paragrafo 4.2, nel secondo capitolo del presente libro, pp. 92–94.

²³ Cfr. *Ibid.*, pp. 55–75.

²⁴ Cfr. B. EHRENRICH, *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, Metropolitan Books, New York 2009, pp. 146–76. Ringrazio R. Martínez per le sue osservazioni fatte il 28/08/2017.

dell'individuo – ovvero “l'opera delle sue mani” o il frutto di un'impresa personale – in ambito scientifico, questa concezione è stata fortemente scossa da una serie di studi realizzati negli anni Ottanta. Alcune ricerche condotte sulla personalità di gemelli e figli adottivi hanno contestato la proposizione anteriore, insinuando seri dubbi sulla malleabilità umana. La psicologia dei gemelli monozigoti risultò essere molto più simile di quella dei gemelli dizigoti, e la psicologia dei figli adottivi risultò essere molto più simile a quella dei loro genitori biologici²⁵. Nel 1996, dopo aver esaminato tali dati relativi ai gemelli e ai figli adottivi, David Lykken e Auke Tellegen hanno concluso che la felicità era 80% dovuta alla genetica, sostenendo che, di conseguenza, cercare di diventare più felice era tanto inutile quanto cercare di essere più alto²⁶. Come segnala Jeffrey J. Froh, da allora Lykken ha cambiato idea, dichiarando a *Time*, in un numero speciale del 2005 intitolato *The New Science of Happiness*, che l'aver suggerito in precedenza che il cercare di accrescere la felicità fosse qualcosa di inutile è stata un'affermazione “stupida”. Lykken ora crede che la felicità possa essere cambiata per il meglio o per il peggio. Al giorno d'oggi, l'indice più accettato per il contributo genetico alla felicità è del 50%. Le circostanze di vita consumano il 10%. Le persone, quindi, hanno fra le mani un 40% di varianza come spazio di manovra²⁷.

Seligman sottolinea che c'è ancora un altro fattore da prendere in considerazione. Sebbene circa il 50% dei tratti della personalità risultino imputabili all'eredità genetica, questo non determina quanto un tratto sia immutabile. Alcuni tratti altamente ereditari (come il peso e l'orientamento sessuale) non sarebbero granché modificabili, mentre altri (come il pessimismo e la timidezza) sì lo sono. Infatti, la proposta di Seligman presuppone questo spazio di manovra. Nella sua

²⁵ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 57; A. TELLEGEN – D. T. LYKKEN – T. J. BOUCHARD – K. J. WILCOX – N. L. SEGAL – S. RICH, *Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 54/6 (1988), pp. 1031–39; R. PLOMIN – C. S. BERGEMAN, *The Nature of Nurture: Genetic Influence on “Environmental” Measures*, «Behav. Brain Sci.» 14/3 (1991), pp. 373–427; T. J. BOUCHARD – M. MCGUE, *Genetic and Rearing Environmental Influences on Adult Personality: an Analysis of Adopted Twins Reared Apart*, «J. Pers.» 58/1 (1990), pp. 263–82.

²⁶ J. J. FROH, *Happiness*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 458; D. LYKKEN – A. TELLEGEN, *Happiness is a Stochastic Phenomenon*, «Psychol. Sci.» 7/3 (1996), pp. 186–89. L'argomento verrà ripreso più avanti. Come osserva Martínez, se “solo” un 20% non fosse fisso, ci sarebbe già un buon margine di variazione. Come se io potessi modificare la mia altezza in “solo un 20%”. Infatti, fra 1,50 m e 1,80 m c'è una grande differenza.

²⁷ Cfr. FROH, *Happiness*, cit., p. 458; C. WALLIS, *The New Science of Happiness*, pubblicato in *Time*, 2005.

introduzione, l'autore precisa quello che intende sostenere quando annuncia di voler accrescere H, il livello permanente di felicità²⁸.

È importante distinguere la vostra felicità momentanea dal vostro livello permanente di felicità. La felicità momentanea può essere facilmente incrementata da tutta una serie di stimoli: il cioccolato, una commedia divertente, una pacca sulle spalle, un complimento, un mazzo di fiori, l'acquisto di un abito nuovo. Questo capitolo, e questo libro in generale, non sono una guida su come incrementare il numero di fiammate di felicità momentanea nella vostra vita. I gusti sono talmente diversi che questo sapete farlo solo voi. L'obiettivo di questo libro è alzare il vostro livello permanente di felicità, e limitarsi a incrementare il numero di sensazioni positive momentanee non (...) raggiungerebbe questo obiettivo²⁹.

Quando Seligman considera il primo elemento dei tre addendi, il *set range*, spiega le ragioni per cui cercare di alzare il livello permanente di felicità, limitandosi a incrementare il numero di sensazioni positive momentanee, sia una strategia destinata al fallimento. Infatti, come accade nella maggior parte degli altri fenomeni psicologici, la genetica svolge anche un ruolo per quanto riguarda il nostro potenziale emotivo. Ci sono due concetti che possono aiutare a spiegare in che consiste il fattore S, la quota fissa di felicità. Il primo è una specie di *timoniere* che abbiamo ereditato dai nostri genitori e che ci inclina verso un determinato livello emotivo. Il secondo è la “macina edonistica” o il *tapis roulant* edonico³⁰.

All'incirca la metà del vostro punteggio nei test sulla felicità risente dunque del punteggio che i vostri genitori biologici avrebbero ottenuto se vi si fossero sottoposti. Questo può significare che ereditiamo un “timoniere” che ci

²⁸ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 57–58; L. S. MAYER – P. R. MCHUGH, *Sexuality and Gender Special Report*, «New Atlantis» / 50 (2016) [<http://www.thenewatlantis.com/publications/number-50-fall-2016>], consultato il 28/5/2017. Il dato rilevante per questo studio è quello secondo il quale l'origine genetica di un tratto non determina necessariamente la sua immutabilità. La presente ricerca non condivide tutti gli esempi proposti da Seligman. L'origine genetica dell'orientamento sessuale è, come minimo, oggetto di accesa discussione. Infatti, la recente e significativa pubblicazione sopracitata conclude che alcune delle opinioni più diffuse sull'orientamento sessuale, come l'ipotesi “born that way”, semplicemente non sono supportate dalla scienza.

²⁹ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 55–56.

³⁰ Cfr. E. DIENER – R. E. LUCAS – C. N. SCOLLON, *Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being*, «Am. Psychol.» 61/4 (2006), pp. 305–14.

indirizza verso uno specifico livello di felicità o di tristezza. (...) Così, se non contrastate le sollecitazioni del vostro timoniere genetico, è possibile che rimaniate a un livello di felicità più basso di quello che potreste raggiungere³¹.

Storicamente, i ricercatori del benessere hanno spesso concluso che gli individui sono bloccati su un “termostato” che inevitabilmente li porta a tornare su un livello geneticamente determinato. La ricerca ha evidenziato che la maggior parte dei vincitori della lotteria e delle persone che diventano paraplegici, in seguito a un danno al midollo spinale, si adattano rapidamente alla situazione e ritornano al loro livello base di felicità entro sei mesi. Questi dati, secondo Seligman, corroborano la tesi secondo la quale ognuno di noi ha una propria quota fissa di emotività positiva e negativa che rappresenta un aspetto della felicità complessiva³². Nel 2005, sulla scia di Seligman, Lyubomirsky, Sheldon e Schkade hanno sostenuto che la felicità è in parte determinata dal proprio termostato genetico (*set point*). Questo è un valore centrale, stabile nel tempo, e impostato all'interno di un intervallo (*set range*). Froh ha cercato di rendere tale idea affermando che “se uno oggi sta saltando di gioia, probabilmente sorride dall'orecchio all'orecchio domani”³³.

Un secondo ostacolo all'incremento del livello della felicità ha a che fare con dei meccanismi interni conosciuti come il “*tapis roulant* edonico” o la “macina edonistica”, che ci fanno adattare rapidamente alle realtà positive. Secondo Rashid, noi esseri umani siamo creature estremamente adattabili³⁴. In meno di tre mesi, eventi importanti come una promozione (in realtà, anche un licenziamento) non hanno più effetti sui livelli della felicità³⁵.

(...) la “macina edonistica” (...) rapidamente e invariabilmente vi fa adattare alle cose positive, che finite per dare per scontate. Man mano che accumulate successi e beni materiali, le vostre aspettative crescono. Imprese e beni per cui avevate tanto faticato non vi appagano più; per alimentare il vostro livello di felicità, farlo raggiungere i massimi livelli della sua quota fissa, avete bisogno di qualcosa di più. Ma non appena lo ottenete vi adattate anche a quello, e così

³¹ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 58.

³² Cfr. *Ibid.*, pp. 58–61; P. BRICKMAN – D. COATES – R. JANOFF-BULMAN, *Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 36/8 (1978), pp. 917–27.

³³ FROH, *Happiness*, cit., p. 458.

³⁴ Cfr. T. RASHID, *Authentic Happiness*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 72.

³⁵ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 60.

via. Se questo meccanismo non esistesse, le persone che hanno più successo sarebbero in genere più felici delle meno fortunate. Ma queste ultime sono, nel complesso, altrettanto felici³⁶.

Secondo la teoria del *tapis roulant* edonico, una volta soddisfatti i bisogni di base, le risorse materiali supplementari tendono ad avere un effetto diminuyente sulla felicità. Come risulta da numerosi studi, il successo e i beni materiali hanno scarso potere di accrescere la felicità, se non in modo temporaneo. La ricchezza ha una correlazione bassa con il livello di felicità. I più ricchi sono leggermente più felici della media degli individui e, in alcuni casi, sono davvero infelici³⁷. Nelle nazioni ricche, il reddito è cresciuto in modo eclatante negli ultimi cinquant'anni del secolo XX ma il livello di soddisfazione esistenziale non si è alzato³⁸.

Al millennio, rispetto ai cinque decenni precedenti, le persone guadagnano notevolmente più soldi, vivono più a lungo, hanno più libertà sociali e civili, hanno curato molte malattie precedentemente ritenute incurabili, ma non sono più felici. Infatti, le persone sono più depresse. Sembra che l'autentica felicità rimanga un paradosso. La ricerca empirica sta appunto cercando di snodare questo paradosso³⁹.

Prima di esplorare il fattore C (circostanze della vita) vale la pena introdurre due altre considerazioni. Da una parte, Seligman avverte che l'adattamento ha dei limiti⁴⁰. Vi sono eventi negativi ai quali non ci si adatta mai o il processo è molto lento. La morte di un figlio o del coniuge in un incidente automobilistico ne è un esempio⁴¹. Dall'altra parte, come segnala Rashid, la gente non solo si adatta ma si confronta. Dopo aver raggiunto un obiettivo, le persone si confrontano in relazione

³⁶ *Ibid.*, p. 60.

³⁷ Cfr. E. DIENER – J. HORWITZ – R. A. EMMONS, *Happiness of the Very Wealthy*, «Soc. Indic. Res.» 16/3 (1985), pp. 263–74.

³⁸ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 340 Seligman menziona i dati del World Values Survey e dell'Institute for Social Research, Ann Arbor del Michigan. *University of Michigan Institute for Social Research* [<http://home.isr.umich.edu/>], consultato il 29/5/2017; *World Values Survey Database* [<http://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>], consultato il 29/5/2017.

³⁹ RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 72.

⁴⁰ Cfr. SELIGMAN, *What You Can Change and What You Can't*, cit.

⁴¹ Cfr. D. R. LEHMAN – C. B. WORTMAN – A. F. WILLIAMS, *Long-Term Effects of Losing a Spouse or Child in a Motor Vehicle Crash*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 52/1 (1987), pp. 218–31.

a dove sono ora e dove vogliono essere. Inoltre, paragonano la propria posizione a quella degli altri individui⁴². Froh, riprendendo un lucido analisi di Greg Easterbrook pubblicato nel 2003, aggiunge che:

gli occidentali possono soffrire di uno stato di ansia indotto dal catalogo. Mentre oggettivamente hanno una vita che la “generazione più grande” avrebbe solo potuto sognare (ad esempio, l’aria condizionata, due auto per famiglia, le frequenti cene fuori), quando paragonate ai propri vicini, le persone possono pensare di stare vivendo “nei bassifondi”. Con le *McMansions* (cioè una casa costruita su un grande scala, ma considerata ostentosa) e le *bloated homes* che proliferano nel suburbio contemporaneo, un garage da tre auto sembra davvero essenziale⁴³.

Froh ribadisce che, in linea con questo spirito, appare la confusione fra esigenze e desideri, oggi così ampiamente diffusa. “Come George Will ha opportunamente precisato, una necessità, ‘nell’America contemporanea, è definita come un desiderio di 48 ore’”⁴⁴. Il fenomeno non è del tutto nuovo. Come visto in precedenza, Abbà sottolinea che Rousseau e Kant, al loro tempo, si trovarono già alle prese con gli inconvenienti sociali causati dall’uso strumentale della ragione da parte dei filosofi tedeschi e francesi. Secondo questi ultimi, la ragione strumentale usata a servizio dei desideri, bisogni e passioni umane avrebbe dato luogo a una migliore condizione di benessere, consentendo la realizzazione della felicità umana. Tuttavia, Rousseau e, posteriormente Kant, si sono resi conto dell’aporia che comportava il solo uso strumentale della ragione. Invece di realizzare la felicità, questa moltiplicava e intensificava desideri, bisogni e passioni, aumentando in tal modo il malessere sociale⁴⁵.

Gli autori della psicologia positiva non fanno una critica alla razionalità strumentale, come quella appena fatta. Tuttavia, avvertono il problema. Infatti, come sostiene Rashid, quando le persone raggiungono un obiettivo, calibrano le mete, creando, di seguito, un altro obiettivo per se stesse, e così via. Una conseguenza della macina edonistica è il desiderio insoddisfatto. La gente cambia obiettivi continuamente. L’adattamento, il confronto e la ricalibrazione degli

⁴² Cfr. RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 72.

⁴³ FROH, *Happiness*, cit., p. 457.

⁴⁴ *Ibid.*, p. 458; G. EASTERBROOK, *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*, Random House, New York 2003, p. 136.

⁴⁵ Cfr. G. ABBÀ, *Quale impostazione per la filosofia morale?: ricerche di filosofia morale I*, LAS, Roma 1996, p. 223. Si veda anche il primo capitolo del presente libro, pp. 45–50.

obiettivi materiali, afferma Rashid, impediscono alle persone di riuscire una felicità autentica e duratura. Seligman vuole escogitare dei mezzi che promuovono, appunto, questo ultimo tipo di felicità⁴⁶.

Passando allo studio del fattore C (circostanze), vale la pena menzionare l'esistenza di indicatori obiettivi già negli anni Sessanta e Settanta. I ricercatori avevano allora esaminato il rapporto tra felicità e variabili demografiche, come l'età, il sesso, l'etnia e l'istruzione⁴⁷. Come indica Froh, i decenni di ricerca dimostrano inequivocabilmente che i dati demografici hanno con la felicità un rapporto molto più limitato di quanto la saggezza convenzionale avrebbe già potuto indicare. Nel 1976 Frank Andrews e Stephen Withey determinarono che meno del 10% della felicità potrebbe essere spiegato dalla demografia, mentre nel 1984, Diener ha trovato il 15%. Nel 2005 Lyubomirsky, Sheldon e Schkade hanno sostenuto che le circostanze – che includono i fattori demografici – rappresentano il 10%. Quindi se la demografia influenza la felicità, l'impatto è trascurabile⁴⁸.

Per quanto concerne il tema economico, i ricercatori hanno confrontato il benessere medio soggettivo in paesi ricchi e poveri. L'indagine ha coinvolto circa un migliaio di persone. La soddisfazione esistenziale e il potere d'acquisto nazionale vanno medianamente nella stessa direzione. Tuttavia, quando il prodotto nazionale lordo supera gli 8000 dollari per persona, la correlazione viene meno e la ricchezza ulteriore non si traduce in termini di più soddisfazione esistenziale. Anche il raffronto fatto all'interno di una stessa nazione fra ricchi e poveri va nella stessa direzione, eccezione fatta per i paesi molto poveri, in cui la miseria minaccia la stessa sopravvivenza. In questo caso, a una maggior ricchezza corrisponde una maggior felicità⁴⁹.

Seligman menziona i dati divergenti raccolti da Biswas-Diener – basati su un esiguo campione di individui – e commenta che, nel caso delle persone

⁴⁶ Cfr. RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 72.

⁴⁷ Cfr. W. WILSON, *Correlates of Avowed Happiness*, «Psychol. Bull.» 67/4 (1967), pp. 294–306; E. DIENER – E. M. SUH – R. E. LUCAS – H. L. SMITH, *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*, «Psychol. Bull.» 125/2 (1999), pp. 276–302.

⁴⁸ Cfr. FROH, *Happiness*, cit., p. 458.; F. M. ANDREWS – S. B. WITHEY, *Social Indicators of Well-Being*, Plenum Press, New York 1976; E. DIENER, *Subjective Well-Being*, «Psychol. Bull.» 95/34 (1984), pp. 542–75; S. LYUBOMIRSKY – K. M. SHELDON – D. SCHKADE, *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, «Rev. Gen. Psychol.» 9/2 (2005), pp. 111–31.

⁴⁹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 63–67; E. DIENER – E. SUH, *Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators*, «Soc. Indic. Res.» 40/1 (1997), pp. 189–216; D. G. MYERS, *The Funds, Friends, and Faith of Happy People*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 56–67.

poverissime, i risultati sono stati del tutto inaspettati. Il senso comune ci indurrebbe a credere che i poveri di Calcutta siano disperatamente insoddisfatti⁵⁰.

Sorprendentemente non è così. La loro soddisfazione esistenziale complessiva è lievemente negativa (1,93 in una scala tra 1 e 3), un po' inferiore a quella degli studenti dell'Università di Calcutta (2,43). Ma in molti ambiti della vita la loro soddisfazione esistenziale è elevata: moralità (2,56), famiglia (2,50), amicizia (2,40), alimentazione (2,55). La loro minor soddisfazione in un ambito specifico è relativa al reddito (2,12)⁵¹.

Seligman osserva che lo stesso non accade con i senza tetto di Fresno, in California, che presentano una soddisfazione esistenziale media molto più bassa (1,29), ma l'autore non spiega questi dati. Si può capire agevolmente perché un poverissimo di Calcutta abbia una soddisfazione di 2,56 su 3 in moralità, ma non è così chiaro come mai abbia una soddisfazione di 2,12 relativa al reddito e di 2,55 relativa al cibo. L'autore aggiunge semplicemente che, se questo è vero, vi sono ragioni a sufficienza per combattere la povertà – tra cui le pessime condizioni di vita, l'alta mortalità infantile, la disoccupazione o la costrizione a svolgere lavori degradanti – ma la bassa soddisfazione esistenziale non sarebbe tra queste.

Egli anche afferma che è l'importanza che il denaro riveste per l'individuo, più che il denaro in se stesso, ciò che influenza la felicità. L'autore segnala che il materialismo sembra controproducente e sottolinea che, a tutti i livelli di reddito, coloro che attribuiscono al denaro più valore che ad altri obiettivi sono meno soddisfatti del proprio reddito e della propria vita in generale, rispetto agli altri. Ma conclude che la specifica ragione per cui questo accada resta un mistero⁵².

Una delle critiche che MacIntyre rivolge alle attuali concezioni dominanti della felicità – facendo esplicito riferimento a Seligman e alla psicologia positiva – ha a che fare con il tema appena svolto.

⁵⁰ Cfr. R. BISWAS-DIENER – E. DIENER, *Making the Best of a Bad Situation: Satisfaction in the Slums of Calcutta*, «Soc. Indic. Res.» 55/3 (2001), pp. 329–52; R. BISWAS-DIENER – E. DIENER, *The Subjective Well-Being of the Homeless, and Lessons for Happiness*, «Soc. Indic. Res.» 76/2 (2006), pp. 185–205.

⁵¹ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 66.

⁵² Cfr. *Ibid.*, p. 67; M. L. RICHINS – S. DAWSON, *A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation*, «J. Consum. Res.» 19/3 (1992), pp. 303–16; M. J. SIRGY, *Materialism and Quality of Life*, «Soc. Indic. Res.» 43/3 (1998), pp. 227–60.

(...) se vogliamo comprendere, per non parlare di valutare le aspirazioni alla felicità, dobbiamo essere in grado di identificare e comprendere le aspettative di coloro che si considerano o sono considerati dagli altri come felici. È necessario essere in grado di identificare e comprendere i loro desideri. Ferdinand LaSalle, socialista del diciannovesimo secolo, parlava della “maledetta mancanza di inquietudine dei poveri”, dell’abbandono di coloro che furono afflitti dalla loro povertà e delle conseguenti difficoltà che essi portano indietro, riuscendo a rimanere consapevoli a malapena delle loro necessità quotidiane di base, non avendo un desiderio di niente in più di queste. LaSalle era certo di questo come uno degli effetti della povertà estrema, ma non sono solo i poveri che soffrono di mancanza di desiderio. Coloro che sono stati molto delusi, coloro che hanno dovuto imparare a essere grati per le piccole soddisfazioni e a non cercare nulla, possono avere tutti i desideri diminuiti e, quindi, essere troppo soddisfatti. Gli avvenimenti sulla felicità possono essere espressioni di questo tipo di soddisfazione⁵³.

Dopo aver considerato, in modo particolare, l’incidenza di diverse variabili circostanziali o esterne (età, istruzione, clima, razza, sesso, matrimonio, ecc.), Seligman passa a trattare le variabili volontarie (il fattore V) che possono creare un cambiamento personale sostenibile, senza avanzare questo tipo di indagine, richiesto di recente da MacIntyre, sulla comprensione delle aspirazioni umane e sulla qualità/quantità del desiderio in relazione alle circostanze esistenziali in cui si trova l’individuo⁵⁴. Ma, infatti, non basta solo evidenziare che le circostanze esterne influiscono un 10% sulla soddisfazione esistenziale. Questo è un primo passo. Serve anche capire il ruolo che le cosiddette circostanze esterne giocano nella formazione del desiderio. Inoltre, serve capire la portata e la qualità dello stesso desiderio. Entrambe condizionano il significato (e il valore) della soddisfazione autoripartata. Come bene avverte MacIntyre, si può essere “troppo soddisfatto” per avere desideri “troppo diminuiti”.

Qualcuno potrebbe cercare di sbrigare la questione assolutizzando l’argomentazione secondo la quale la felicità sia soprattutto un fenomeno soggettivo “per il quale il giudice finale è chiunque vive nella pelle di una persona”⁵⁵. Tuttavia, questa è una palese limitazione epistemologica per chi vuole

⁵³ MACINTYRE, *Ethics in the Conflicts of Modernity*, cit., p. 199.

⁵⁴ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 61–75.

⁵⁵ D. G. MYERS – E. DIENER, *Who Is Happy?*, «Psychol. Sci.» 6/1 (1995), p. 11; FROH, *Happiness*, cit., p. 456; J. VITTERSØ (a cura di), *Handbook of Eudaimonic Well-Being*, Springer, 2016.

avviare una trattazione non edonistica delle emozioni. In realtà, lo stesso Mill, dall'altra sponda, era già arrivato al dilemma, formulandolo in modo emblematico, senza recuperare però la trattazione teleologica classica del desiderio umano. Mill sapeva che non tutto è una questione di quantità. "Vale meglio essere un uomo infelice che un maiale soddisfatto: vale meglio essere Socrate infelice che uno stupido soddisfatto. E se lo stupido o il maiale, sono di diversa opinione, ciò si deve al fatto che essi conoscono soltanto un lato della questione"⁵⁶.

Vale la pena accogliere la critica sollevata da MacIntyre perché qui la cosiddetta *soddisfazione esistenziale complessiva* è cieca alla comprensione del fattore quantitativo e alla considerazione di differenze qualitative all'interno del desiderio soggettivo. Non perché Seligman non identifichi i diversi ambiti o fonti di soddisfazione (la famiglia, le amicizie, il cibo, la moralità) ma perché tutte queste esperienze vengono livellate in base all'unità quantitativa "soddisfazione", arrivando così, alla totalità complessiva di soddisfazione. C'è da aggiungere che, nonostante i limiti di comprensione rilevati, i dati raccolti non sono per niente spregevoli. Possiamo riassumerli usando un testo di Rashid.

In primo luogo, quasi la metà della felicità è influenzata geneticamente, se non determinata. In secondo luogo, le circostanze di vita, come il denaro, i *gadget* elettronici e digitali d'avanguardia, i quartieri più sicuri, i climi più soleggiati, il sesso, la razza, l'istruzione e persino lo stato di salute oggettivamente misurato, non aggiungono più del 10% al tonnellaggio totale di felicità. In terzo luogo, la gente sovrastima in modo grossolano l'importanza, l'intensità e la durata della felicità derivata da questi fattori. In particolare, le persone sovrastimano sistematicamente l'importanza che i soldi supplementari potranno offrire per la riuscita della felicità. Inoltre, l'*ethos* culturale più grande, il *Zeitgeist* capitalistico e i media influenzano le percezioni e le aspettative sul denaro e la felicità. Le persone inventano complesse ragioni cognitive per giustificare la quantità sproporzionata di tempo, energia e sforzi comportamentali che vengono spesi nel tentativo di raggiungere più denaro e risorse, senza rendersi conto che i guadagni che essi offrono sono effimeri⁵⁷.

Dopo aver appreso diverse considerazioni sui fattori S e C, serve conoscere il modo in cui Seligman escogita le variabili volontarie (il fattore V) che possono creare un cambiamento personale sostenibile. Esse hanno a che fare con la gestione

⁵⁶ J. S. MILL, *L'utilitarismo et al.*, Rizzoli, Milano 2004, p. 245.

⁵⁷ RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 71.

delle emozioni, con l'acquisizione delle virtù e con l'avere un senso nella vita. Il fattore V verrà sviluppato nella sezione seguente intitolata *La costruzione della felicità*. Serve anche sottolineare – come verrà indicato nella sezione intitolata *Il benessere: inquadramento teorico e ricaduta pratica* – che i fautori della psicologia positiva stanno allargando la prospettiva per lo studio della felicità. Csikszentmihalyi, ad esempio, insisteva nel suo intervento durante il vertice della International Positive Psychology Association (Orlando, 2015) sull'importanza di ampliare la ricerca ai fenomeni sociali e anche a quelli climatici, tra gli altri⁵⁸.

Prima di iniziare lo studio del fattore V, è importante delineare una questione etico-antropologica che sorge davanti alla cosiddetta *quota di emotività positiva attribuita alla genetica*. Si sa che il tema della ricerca sulla vita felice è, appunto, molto complesso e solleva importanti questioni che vanno anche oltre ai fenomeni sociali e ambientali legittimamente sollevati da Csikszentmihalyi. Riprendendo un tema prima menzionato, possiamo chiedere se il riuscire a modificare l'altezza di una persona in “solo un 20%” non sia già una differenza da ritenersi significativa. In principio, sembra che sì lo sia (fra 1,50 m e 1,80 m c'è una grande differenza). In una linea l'analoga, se facciamo un paragone, possiamo argomentare che se un 20% del nostro *set* genetico non è fisso, c'è allora anche qui un buon margine di variazione per la felicità. Nonostante ciò, dal punto di vista esistenziale, il 20% di variazione può sembrare piuttosto un margine scarso. Quello che forse si potrebbe ammettere come “significativo” in termini di altezza, nel caso della felicità, appare insufficiente. Sarebbe qualcosa simile a riuscire a mangiare un 20% in più di proteine o il 20% in più della razione giornaliera di cibo distribuita nel *lager* e rendersi conto di non averne abbastanza e desiderare di più. Forse il discorso si può collegare bene alla nostalgia di infinito che l'uomo racchiude nel suo cuore. Se questa linea di argomentazione è corretta, se nel cuore umano c'è un'inquietudine, un desiderio infinito di felicità, può darsi che neanche il margine di 50% di variazione sia da ritenersi sufficiente. Esso costituirebbe comunque un limite⁵⁹.

Ecco dunque emergere qui alcuni punti da chiarire. Per cominciare, si è parlato finora di “significativo”, “sufficiente”, “auspicabile secondo la misura del desiderio”, senza chiarire i parametri di riferimento. Si può affermare che il cambio

⁵⁸ Ringrazio J. A. Mercado per la condivisione delle sue note relative a K. CAMERON – M. CSIKSZENTMIHALYI – B. FREDRICKSON – J. HAIDT – M. E. P. SELIGMAN – C. VASQUEZ, *Critiques of Positive Psychology. Panel at Fourth World Congress on Positive Psychology, Orlando 2015* [http://www.ippanetwork.org/wp-content/uploads/2015/04/IPPA_4thCongress_Program_digital1.pdf], consultato il 11/7/2017.

⁵⁹ Cfr. AUGUSTINUS, *Le confessioni*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1993, p. 1,1. Come ha ben espresso Agostino, “Ci hai fatti per te, Signore, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te”.

del 20% nell'altezza di un uomo sia significativo perché probabilmente la persona che viva un tale cambiamento dovrà acquisire nuovi vestiti o perché, se la mudanza avviene molto velocemente, come accade nel periodo dell'adolescenza, la persona dovrà reimparare a gestire i confini del proprio corpo, cercando nel frattempo di non colpirsi e di non travolgere gli oggetti che trova per strada. E questo è importante. Ma si può anche dire che la variazione del 20% è una quantità statisticamente rilevante perché è probabile che alteri la posizione dell'individuo con relazione allo standard di altezza del gruppo al quale appartiene. Se un individuo guadagna una taglia del 20% in più, potrà entrare nella curva della distribuzione normale o anche uscire fuori dalla stessa collocandosi sull'estremità più alta del *continuum*. Tutto dipende dal suo punto di partenza (ovvero dall'altezza iniziale). Ma oltre ad essere una variazione rilevante in termini pragmatici e statistici, essa è anche significativa in termini di qualcosa di *auspicabile* o *da ritenersi sufficiente*? Qui il tema diventa più complesso.

Quella variazione che è da ritenersi rilevante dal punto di vista statistico o pragmatico non è necessariamente significativa nel senso di *auspicabile* o di adatto a qualcuno. Si può pensare anche a un altro tratto, ad esempio, l'intelligenza. Dal punto di vista della sua media, è la maggioranza a determinarne la quantità. Ma, a partire da questo parametro della normalità come media, non si segue che sia *auspicabile* avere un'intelligenza mediana piuttosto che stare nell'estremo più alto del *continuum*. La prima opzione non sembra necessariamente desiderabile.

La seconda analogia – ove il paragone del margine del 20% in più di felicità è stato fatto con l'accrescere il 20% della razione di cibo nel *lager* o della quantità di proteine della dieta – voleva rendere l'idea di che la variazione potrebbe non essere *significativa* nel senso di non essere stata ritenuta *auspicabile*, *ottimale* o neanche *sufficiente*. In questo esempio, il criterio adoperato per il giudizio di *auspicabile* non è stato la media (ad esempio, la quantità media mangiata dai prigionieri nel *lager*) statistica. Se il parametro qui (per giudicare che l'accrescere il 20% del cibo non era da ritenersi abbastanza) non è stato la media, allora quale è stato? Forse la sensazione di fame o il desiderio di cibo potrebbero indicarci l'insufficienza dell'aumento del 20%. Tuttavia, si può obiettare o relativizzare l'assunzione di tali parametri. Il 20% di cibo in più per una persona bulimica può sembrare affatto insufficiente o poco significativo, visto che talvolta essa ha fame (nervosa) e desidera mangiare molto di più, presentando i tipici episodi delle "abbuffate". Ma questo non vuol dire che il suo desiderio possa rendere ottimale o *auspicabile* la quantità di cibo che essa, infatti, consuma e dopo espelle. Dall'altra parte, è ragionevole pensare che, per una persona anoressica che mangia cinque foglie di lattuga al giorno, il prenderne invece in totale sei foglie (un 20% in più) possa essere personalmente significativo (un notevole sforzo) ma non costituisce ancora un cambio significativo dal punto di vista dell'impatto sulla sua salute (non

è *ottimale* e nemmeno *sufficiente*). Ecco il punto: la salute può costituire un buon parametro (o forse uno dei principali) per guidare sia l'alimentazione, sia il benessere di una persona. Tuttavia, McMahon avverte che lo stesso sembra offuscarsi nell'orizzonte del presente secolo.

“Siamo entrati nell'epoca d'oro dell'automedicazione”, proclama una recente copertina della nota rivista “*New York*”. L'articolo racconta dell'uso sempre più diffuso di sostanze che alterano l'umore: dagli SSRI (*selective serotonin reuptake inhibitors*, “inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina”) come Prozac, Zoloft e Celexa, alle benzodiazepine come Ativan, Xanax e Klonopin. Questa, in sé, non è quasi una notizia: gli incredibili progressi avvenuti nella psico-farmacologia dalla creazione della prima sostanza antipsicotica, la clorpromazina, nel 1952, sono ben documentati. Viviamo in una “nazione Prozac” e per milioni di persone che hanno sofferto inutilmente e non possono essere aiutate altrimenti, questo è uno sviluppo benvenuto. Ma l'articolo in questione parla di un altro fenomeno: l'uso dei medicinali psicotropi non a scopi terapeutici, ma per avere una vita migliore. “Le droghe sono diventate come i prodotti cosmetici o per i capelli”, nota l'autore, parlando tranquillamente di “*brain styling*”, *styling* del cervello. “Quando si abbandona l'idea che i nostri malumori e le nostre goffaggini siano un dato di fatto su cui non intervenire, diventa lecito trattare qualsiasi disagio mentale con un po' di questo, un milligrammo di quello. E una volta che si incomincia a giocare con ciò che abbiamo fra le orecchie, si scoprono sempre nuovi ambiti in cui ricorrere a un aiutino”⁶⁰. La rivista “*New York*”, evidentemente, non è un'autorità psico-farmacologica. Ma come barometro delle tendenze culturali contemporanee in una città che dà il la al mondo, è un osservatorio da tener presente. Quando perciò l'autore del pezzo osserva che “il confine tra cura e divertimento non è più chiaro” e poi chiede: “Qual è la vera differenza tra curarsi e procurarsi piacere?” dobbiamo ascoltarlo. È una domanda rivelatrice. In realtà, come gli esperti del Consiglio presidenziale di bioetica hanno osservato in un rapporto pubblicato di recente, *Oltre la terapia: la biotecnologia e la ricerca della felicità*, il tempo in cui riusciremo a usare le nostre conoscenze sull'umore “oltre la terapia” – cioè oltre “il campo tradizionale della medicina e gli scopi terapeutici” – è arrivato. Tutto indica

⁶⁰ A. COMTE-SPONVILLE, *Le bonheur, désespérément*, Éditions Pleins Feux, Paris 2000, p. 10 in MCMAHON, *Storia della felicità*, cit., p. 534.

che questi usi non faranno che aumentare, perché le stesse forze che ci hanno portato dove siamo ci spingono in quella direzione⁶¹.

Addirittura, come McMahon ben osserva, la crescita della sensibilità postmoderna in termini di rifiuto di quella che sarebbe una sorta di “ingiusta lotteria genetica che a molti è capitata” non è un fenomeno poco rilevante, anzi, i rischi di una manipolazione, che ucciderebbe l’uomo sull’altare della “felicità post umana”, non sono così lontani.

La prospettiva di manipolare i nostri geni per aumentare la nostra felicità è ancora fuori portata; ma non per molto. E qui ci saranno pressioni simili per migliorare l’opera della natura. Chi può dire, infatti, se il dolore di un altro è semplicemente ciò che si deve soffrire, o che un altro uomo, un’altra donna è, o sarà, abbastanza felice così com’è? In società che valorizzano la felicità in tutte le cose, davvero stabiliremo che gli altri devono essere “vittime” del fato dei loro geni? Data l’attuale temperie culturale, sembra improbabile. Ma quando, e se, gli esseri umani decideranno di fare questo passo fatale nella loro aspirazione a vivere come dei, devono sapere che, facendo, si lasceranno alle spalle un pezzo della loro umanità. A giudicare dal desiderio e dalla ricerca – la nobile inquietudine – che ha dominato la cultura occidentale nelle ultime migliaia di anni, vi sono cose che gli esseri umani non sapranno mai – enigmi a cui non daranno mai risposta – se vogliono restare semplici mortali. Il santo graal della felicità perfetta è una di queste cose, e come la preziosa reliquia del mito in cui si dice che fosse raccolto il sangue del Figlio dell’Uomo, anch’essa può esistere solo nella nostra mente, come coppa liberatoria e calice in cui raccogliere i nostri dolori. Prendere questa coppa – risolvere l’enigma, rompere l’incantesimo – vorrebbe dire sacrificare qualcosa a noi stessi. Potremmo scoprire che i cavalieri che osano farlo non assomigliano ai coraggiosi crociati di un tempo, ma al cavaliere dalla triste figura di Cervantes, don Chisciotte, che impara alla fine del viaggio che il cammino è meglio dell’arrivo⁶².

Infine, questa è una trattazione che va oltre la formulazione teorica di Seligman sulla felicità ma che è necessaria per approfondire l’argomento. Se non esiste, nel tema della ricerca del benessere alcun parametro analogo a ciò che è la salute per l’alimentazione, “ci sono tutte le ragioni per aspettarsi che la nostra

⁶¹ MCMAHON, *Storia della felicità*, cit., pp. 533–34.

⁶² *Ibid.*, pp. 535–36.

inquieta ricerca di sensazioni piacevoli eserciti una pressione sempre più forte per innalzare il livello di felicità ‘normale’, spingendo il punto di equilibrio medio sempre più in alto”⁶³.

1.2 La costruzione della felicità

Vediamo ora il modo in cui Seligman escogita la trattazione delle variabili intenzionali (fattore V) all’interno della vita riuscita. Si sa che, per secoli, molti saggi e scienziati hanno considerato la felicità autentica come qualcosa di relativo, intrinsecamente soggettivo e fugace, insomma, una nozione affatto non misurabile. Nonostante ciò, l’autore ha cercato di studiare il tema, scomponendolo in elementi scientificamente più gestibili come la vita piacevole e la vita impegnata⁶⁴.

1.2.1 La vita piacevole: piacere e gratificazione

Per cominciare, Seligman studia sia le emozioni positive, sia le diverse strategie per massimizzarle. Sono state identificate sostanzialmente tre modalità di emozioni positive, secondo il loro collegamento con l’aspetto temporale, quindi esse sono: passate, presenti e future. Egli afferma che è possibile coltivare ciascuna di esse separatamente dalle altre. Gli interventi di psicologia positiva si muovono su queste tre coordinate o, in altre parole, su questi tre tempi esistenziali⁶⁵.

Le *emozioni positive riguardanti il passato* (l’appagamento, la serenità, l’orgoglio, la contentezza) vengono accresciute mediante la gratitudine e la capacità di perdonare, che liberano le persone dalla paralizzante ideologia deterministica. Infatti, Seligman comincia a trattare le variabili volontarie (V) della sua proposta prendendo in considerazione la soddisfazione per il passato, e schierandosi apertamente contro il determinismo di Darwin, Marx e Freud. Il perdono e la gratitudine sono stati ampiamente spiegati nel terzo capitolo del presente studio, appunto perché, sono gli assi prioritari di questo intervento, che mira ad accrescere la felicità in modo autentico e sostenibile⁶⁶.

Le *emozioni positive riguardanti il futuro* (l’ottimismo, la speranza, l’entusiasmo, la fede, la fiducia) possono essere accresciute quando si impara a riconoscere e a discutere i pensieri pessimistici automatici. L’angoscia, la passività e la depressione traggono alimento da un approccio catastrofico alla vita, che a sua volta, è fondato su schemi cognitivi distorti e autolesionisti. Il tema è stato

⁶³ *Ibid.*, p. 535.

⁶⁴ Cfr. RASHID, *Authentic Happiness*, cit., pp. 71–72.

⁶⁵ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 76–152.

⁶⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 76–102.

ampiamente trattato nel quarto capitolo. Inoltre, l'annesso intitolato *Il modello ABCDE, esercizio cognitivo per insegnare l'ottimismo*, presenta passo per passo il modo in cui si svolgono le tappe di questa esercitazione. Il metodo consiste nel riconoscere e discutere i pensieri pessimistici, attraverso un modello denominato "ABCDE", ove quattro delle cinque procedure utilizzate provengono dalla proposta di Beck e la quinta procedura, proviene dalla terapia di Ellis. Seligman, affinando le loro tecniche cognitive, ha formulato questo esercizio allo scopo di insegnare l'ottimismo disposizionale e prevenire la depressione. Lo stesso si è dimostrato in grado di incrementare la felicità verso il futuro⁶⁷.

Le *emozioni positive nel presente* sono suddivise in due categorie: piaceri e gratificazioni. Il piacere segnala il raggiungimento dell'appagamento biologico, mentre la gratificazione segnala il raggiungimento di una crescita psicologica. Cercando di spiegare il concetto in termini economici, Csikszentmihalyi paragona il piacere al consumo e la gratificazione all'investimento, cioè alla creazione di un capitale psicologico⁶⁸. Questo per Seligman è il miglior esempio di due percorsi radicalmente diversi per raggiungere la felicità. I piaceri sono momentanei, definiti dall'emozione provata⁶⁹.

Soddisfano i sensi con deliziosi sapori e odori, piaceri sessuali, movimenti corporali non ostacolati, sonorità e bellezze dilettevole. Alcuni sono piaceri superiori che, di solito, partono da meccanismi più complessi e dall'apprendimento, come l'estasi, il rapimento, l'ebbrezza, i brividi, la beatitudine, la contentezza, la giocondità, il giubilo, l'allegria, la gioia, l'esuberanza, l'effervescenza, il comfort, il divertimento, l'intrattenimento, il rilassamento e altri simili⁷⁰.

I piaceri sono intrinsecamente soggettivi e ci si abitua a loro velocemente. Possono essere accresciuti combattendo l'assuefazione che ingenerano e imparando ad assaporarli appieno, con tutto se stessi. La pratica della *mindfulness*, sviluppata nel terzo capitolo, è una tecnica che permette, appunto, di affrontare la distrazione,

⁶⁷ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 103–26; A. T. BECK – A. J. RUSH – B. F. SHAW – G. EMERY, *Cognitive Therapy of Depression*, The Guilford Press, New York 1979; A. ELLIS, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, L. Stuart, New York 1962.

⁶⁸ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 145; M. CSIKSZENTMIHALYI, *Buon business: successo economico e comportamento etico*, Il Sole 24 Ore, Milano 2007.

⁶⁹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 309.

⁷⁰ RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 72.

l'assenza o la noncuranza, che ci impediscono di essere presenti appieno e di godere il momento presente con tutto noi stessi⁷¹.

La “vita piacevole” è considerata come quella che perviene con successo alle emozioni positive riguardanti il presente, il passato e il futuro e alle gratificazioni. Le gratificazioni sono più durature. Le caratterizza il fatto che “assorbono” totalmente chi agisce, impegnano la persona a fondo e inducono uno stato di entusiasmo appassionato (*flow*). Come visto in precedenza, esse sono definite dall'assenza – anziché dalla presenza – di sensazioni positive (anzi, in breve, dell'assenza di consapevolezza di sé). Le gratificazioni derivano dall'esercizio delle nostre potenzialità e virtù e quindi aprono la via per un altro tipo di felicità. Coinvolgono attività intenzionali quali la cucina, lo sport, la lettura, il lavoro quotidiano, il ballo, tra altre⁷².

Come sostiene la teoria di Fredrickson, la vita piacevole è importante perché le emozioni positive contribuiscono a modificare la disposizione mentale delle persone, allargano il loro campo di attenzione e ampliano il loro repertorio di pensiero-azione, ciò che porta a una maggior padronanza di sé e del mondo e, quindi, a un aumento della felicità. Inoltre, le emozioni positive contribuiscono alla resilienza nelle crisi e promuovono la salute fisica. Infatti, Rashid afferma che “contrariamente alle nozioni secondo le quali le emozioni positive sono puramente derivate, difensive o pure illusioni, le prove empiriche hanno suggerito che le emozioni positive sono reali e valorizzate a proprio diritto”⁷³.

Tuttavia, la felicità autentica, precisa Rashid, non consiste nel provare spesso le emozioni positive più intense. Essa piuttosto consiste nel provare con maggiore frequenza le emozioni positive da lieve a moderato livello.

Una lezione proveniente dalla ricerca sulla felicità è che se le persone cercano l'estasi gran parte del tempo, sia che si tratti di un passatempo, di un lavoro o dei rapporti personali, probabilmente saranno deluse perché le emozioni positive intense sono rare e presentano un forte contrasto con le emozioni più diffuse (...) che sono solo leggermente piacevoli. Inoltre, il perseguimento delle emozioni positive non significa la negazione pollyanna delle emozioni negative che servono per molte funzioni adattative. Per essere autenticamente felice, è necessario trovare un attento bilanciamento tra i vantaggi di vedere un bicchiere mezzo vuoto e i vantaggi di vederlo mezzo pieno, giacché una vita utopica completamente priva del dolore forse non sarà mai possibile. A

⁷¹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 127–37, 151.

⁷² Cfr. *Ibid.*, pp. 137–52.

⁷³ RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 72.

volte le persone più felici si sentono tristi, e i più tristi hanno i loro momenti di gioia. La felicità autentica quindi non è statica, è dinamica e il segreto sta nel bilanciare i suoi moti⁷⁴.

Un modo per ottenere le gratificazioni, già presentato qui, nella vita piacevole, è quello di impegnarsi in diverse attività, usando i propri “punti di forza firma” (*signature strengths*)⁷⁵.

1.2.2 La vita impegnata: potenzialità e virtù

La seconda componente della vita felice nella teoria di Seligman è la “vita impegnata”, ovvero un’esistenza in cui le attività quotidiane sono accompagnate da un alto grado di coinvolgimento. Per riuscire nell’impegno, Seligman raccomanda la creazione del flusso, ossia quello che Csikszentmihalyi ha definito come lo stato psicologico che accompagna un grande coinvolgimento nell’attività. Come visto in precedenza, quando si prova tale stato, il tempo passa velocemente, l’attenzione è completamente focalizzata sull’attività, il senso di sé è quasi perso e il rendimento è ottimale⁷⁶. Seligman indica un modo per migliorare l’impegno e il flusso, ed è quello di identificare i più alti punti di forza personali (*signature strengths*) e dopo aiutare la gente a trovare delle opportunità di utilizzare questi punti di forza. Come già visto, l’autore rintraccia sei virtù e ventiquattro potenzialità che sono state osservate nello studio delle principali culture esistenti nella storia dell’umanità⁷⁷. Vale la pena menzionare che Seligman e colleghi non si limitano all’aspetto più teorico. Sono stati sviluppati alcuni test per aiutare le persone a identificare le proprie potenzialità; a tal fine, gli stessi sono stati resi disponibili online⁷⁸. Loro hanno elaborato delle strategie e offrono consigli ed esercizi per insegnare la gente a dispiegare le proprie potenzialità nei grandi ambiti della vita⁷⁹.

⁷⁴ *Ibid.*, p. 73. Si veda il secondo capitolo del presente libro, p. 121. n. 203.

⁷⁵ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 199–200. Per i “punti di forza firma”, si veda anche il secondo capitolo del presente libro, p. 100, n. 109.

⁷⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 137–52. Si veda anche il terzo capitolo di questo libro, pp. 187–94.

⁷⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 155–66; PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit. Si veda anche il terzo capitolo del presente libro, pp. 137–49.

⁷⁸ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 347–75; SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 167–200; *Questionnaire Center / Authentic Happiness / University of Pennsylvania* [<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>], consultato il 29/5/2017.

⁷⁹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 167–310. Nel terzo capitolo del presente libro, sono stati indicati alcuni interventi ed è stata spiegata un’esercitazione: la pratica della risposta attiva e costruttiva.

Rashid lo riassume in questo modo:

Una qualunque delle nostre esperienze quotidiane ordinarie – come il giocare con un bambino, la ceramica, la culinaria, la pittura, la lettura, l’attenzione concentrata nel sentire e nel parlare, il socializzare, l’aiutare gli altri, l’assaporare la bellezza naturale o artistica, o l’arrampicarsi sulla roccia – può creare flusso e coinvolgere totalmente una persona. Tali attività non necessariamente hanno a che fare con l’uso dei moderni *gadget* digitali e, spesso, affinché accadano, le stesse richiedono l’esercizio del pensiero e dell’interpretazione, oltre l’impegno di una certa quantità di tempo, piuttosto che un breve momento. Rispetto alla ricerca dei piaceri sensoriali che svaniscono rapidamente, queste attività durano più a lungo e non ci si abitua facilmente, poiché esse sono temporanee e offrono numerosi percorsi creativi. L’aggancio o coinvolgimento è un buon candidato per la felicità autentica, perché mette a fuoco il processo che, spesso, è più importante del risultato finale. Nel perseguimento di un’autentica felicità, è probabile che le persone cerchino di fare ciò che sia in grado di realizzarle in profondità e, nel fare questo, vogliano essere quel tipo di individui che hanno sempre cercato di essere. I tentativi che utilizzano i più alti punti di forza, i talenti e le abilità sono uno dei modi migliori per essere autenticamente felici e forse possono spiegare la varianza del 40% nella “torta” dell’autentica felicità⁸⁰.

Infatti, Seligman sostiene che la felicità autentica derivi dall’identificare e coltivare le proprie potenzialità fondamentali, in modo tale dall’*usarle* nel lavoro, nell’amore, nella vita in famiglia, nel tempo libero e nel ruolo sociale che ogni persona svolge.

1.2.3 La vita piena di senso: uno scopo più grande del sé

Lo studio del piacere e delle gratificazioni ha portato l’autore a una formulazione del benessere: esso consiste nell’usare le proprie potenzialità personali, quanto più spesso possibile, in tutti gli ambiti della vita, in modo tale da ottenere la felicità autentica e delle abbondanti gratificazioni.

Nella speranza di accrescere il livello di emozioni positive e la capacità di accedere a maggiori gratificazioni, Seligman indica una terza via per la felicità: trovare un senso e uno scopo nella vita. Se la vita piacevole consiste nella ricerca coronata dal successo di sensazioni positive (supportata dalla capacità di amplificare tali sensazioni) e il benessere consiste nell’usare con successo le

⁸⁰ RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 73.

proprie potenzialità personali (per ottenere gratificazioni copiose e autentiche), la vita piena di senso presenta ancora un aspetto in più: consiste nell'usare le proprie potenzialità personali al servizio di qualcosa più grande di sé.

Ci sono diversi modi per raggiungere una vita significativa, ad esempio, gli stretti rapporti interpersonali, la generatività, l'attivismo sociale, le carriere o i servizi perseguiti come vocazioni e missioni, fra gli altri. Seligman afferma che ci sarà probabilmente una farmacologia del piacere, ci può anche essere una farmacologia dell'emozione positiva in generale, ma è improbabile che ci sia una farmacologia della gratificazione (*flow*). Ed è impossibile che ci sia una farmacologia del significato. Secondo l'autore, vivere tutte e tre queste dimensioni, significa condurre un'esistenza di autentica pienezza⁸¹.

Rashid osserva che le istituzioni – come chiese, sinagoghe, moschee, tempi, associazioni professionali, club sportivi, strutture ricreative, organizzazioni senza scopo di lucro, gruppi ambientali o umanitari – offrono tutte delle opportunità per connettersi con qualcosa di più grande di sé. I ricercatori sostengono che, indipendentemente dal modo particolare in cui una persona stabilisce una vita significativa, così facendo, si giunge a un senso di soddisfazione e si convince che la vita sia ben vissuta. Rashid aggiunge una considerazione rilevante che sarà sviluppata più ampiamente in *Flourish*, la seconda teoria della felicità di Seligman: *una parte importante della vita significativa è costituita dall'interazione sociale*⁸².

Numerosi studi documentano l'associazione tra stretti legami sociali e la felicità. Persone che hanno amici stretti e confidenti, vicini amichevoli e collaboratori di sostegno hanno meno probabilità di provare depressione, bassa autostima e problemi di salute. Le persone sposate sono sempre più felici delle persone che sono single. Allo stesso modo, le persone coinvolte religiosamente sono più felici rispetto alle loro controparti non religiose⁸³.

Vale la pena far notare al lettore che queste “tre tipi di vita” non necessariamente si escludono a vicenda. Come segnalato da Rashid, delle attività come la scrittura o l'insegnamento possono produrre piacere, impegno e significato contemporaneamente. Tuttavia, questa divisione fornisce un utile quadro

⁸¹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 308–10.

⁸² Cfr. RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 74. Questo tema verrà ripreso più avanti.

⁸³ *Ibid.* La ricerca, tuttavia, non ha stabilito una definizione di catena causale. Ad esempio, non è chiaro se il matrimonio rende le persone più felici o se è più probabile che le persone felici si sposino. Allo stesso modo, la fede religiosa può sollevare lo spirito o l'aspetto comunitario delle attività religiose può promuovere la felicità.

concettuale per facilitare lo studio scientifico della felicità. In sintesi, l'autentica felicità consiste: nello sperimentare delle emozioni positive, assaporando i sentimenti positivi provenienti dai piaceri; nel generare abbondanti gratificazioni tramite l'uso dei *punti di forza firma (signature strengths)*⁸⁴; nel creare flusso e impegno attraverso di loro; nonché nel perseguire un significato nella vita al servizio di qualcosa di più grande di sé⁸⁵. L'autore aggiunge:

Vi è concessa la scelta di quale corso far prendere alle vostre esistenze. Potete scegliere una vita che persegua in misura maggiore o minore questi fini. Oppure, con relativa facilità, una vita che non abbia nulla a che fare con questi fini, o che addirittura li ostacoli attivamente. Potete scegliere una vita costruita intorno all'accrescere la conoscenza: imparare, insegnare, educare i vostri figli, lavorare nel campo della scienza, della letteratura, del giornalismo e innumerevoli altre cose. Potete scegliere una vita costruita intorno all'accrescere il potere umano, per esempio, attraverso la tecnologia, l'architettura, la medicina, l'industria. O ancora potete scegliere di vivere per accrescere la bontà, operando per esempio nel campo della giurisprudenza, della politica, delle religioni, dell'etica, prestando servizio nelle forze di ordine, nei vigili del fuoco, nel volontariato, dedicandovi a opere di filantropia e beneficenza⁸⁶.

Seligman conclude *Authentic Happiness* in questo modo, presentando degli esempi. Non propone una "teoria del senso". Infatti, oltre a riprendere la divagazione teologica già menzionata, si limita a sottolineare che la vita piena di significato aggiunge alle altre due vie un'ulteriore componente: l'uso delle proprie potenzialità per promuovere *conoscenza, potere e bontà*⁸⁷.

1.3 Considerazioni critiche

Seligman ritiene che la teoria della felicità autentica sia inadeguata sotto tre punti di vista che verranno trattati nella prossima sezione (cfr. paragrafo 2.2). Per ora, occorre affrontare il primo punto. Al fine di giustificare perché sia avvenuto il cambiamento dalla teoria della felicità autentica a quella di *Flourish*, egli evoca l'approccio di quattro autori che, a suo avviso, avrebbero commesso il suo stesso

⁸⁴ Si veda il secondo capitolo, p. 100, n. 109 e il terzo capitolo p. 143, n. 52.

⁸⁵ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 330; RASHID, *Authentic Happiness*, cit., p. 74.

⁸⁶ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 324–25.

⁸⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 325.

sbaglio. Freud, Nietzsche, Aristotele e Talete sarebbero incorsi in un grave errore perché cercarono di ridurre tutte le ragioni umane a una sola. Freud pensò che ogni azione umana puntasse a evitare l'ansia. Nietzsche pensò che ogni azione fosse finalizzata a ottenere il potere. Talete pensò che l'acqua fosse il principio di tutte le cose e Aristotele pensò che ogni azione umana mirasse a ottenere la felicità⁸⁸.

Tutti questi giganti hanno commesso il grave errore del monismo, in cui le ragioni dell'uomo vengono ridotte a una. I monismi ottengono il massimo beneficio dal minor numero di variabili e così superano brillantemente la prova costituita dalla legge della "parsimonia", la massima filosofica secondo cui la risposta più semplice è quella giusta. La parsimonia però ha un limite: quando le variabili sono troppo poche per spiegare le ricche sfaccettature del fenomeno studiato, non si spiega assolutamente nulla. Il monismo è letale per le teorie di questi quattro giganti⁸⁹.

Dopo queste asserzioni tassative sugli autori, Seligman passa a chiarire la sua posizione nei confronti di Aristotele e del termine *felicità*, senza fare alcuna analisi che sostenga quanto affermato. Infatti, ciò che richiama l'attenzione è il fatto che non menzioni un solo esperto sul pensiero di "questi quattro giganti". Egli liquida la questione, aggiungendo che ormai il suo pensiero non condivide più con lo Stagirita lo stesso punto di partenza, ovvero il ruolo centrale che gioca la felicità nell'azione umana. Seligman rifiuta l'approccio aristotelico perché lo giudica fuorviante. Oltre la presa di distanza dal filosofo greco, dichiara di ritenere opportuna la rinuncia all'uso della parola *felicità* e fissa come scopo prioritario per la psicologia positiva il "disfacimento del monismo ingombrante del termine"⁹⁰.

In origine il mio pensiero era più vicino a quello di Aristotele, e cioè all'idea che tutto ciò che facciamo lo facciamo per essere felici. Tuttavia, detesto la parola felicità che è talmente inflazionata da aver perso ogni significato. È un termine inservibile per la scienza o per qualsiasi obiettivo pratico come l'istruzione, la terapia, le politiche pubbliche o anche solo per cambiare la propria vita. Il primo passo nella psicologia positiva è scomporre il monismo della "felicità" in termini più servibili. Farlo bene comporta molto più che un

⁸⁸ Cfr. *Ibid.*, p. 21.

⁸⁹ *Ibid.*; Per una critica al cattivo uso del principio della parsimonia, Seligman consiglia questo articolo: D. GERNERT, *Ockham's Razor and its Improper Use*, «Cogn. Syst.» 7/2 (2009), pp. 133–38.

⁹⁰ Cfr. M. E. P. SELIGMAN, *About the Concept «Happiness»* (8/8/2012).

semplice esercizio di semantica. Cercare di capire la felicità, richiede la formulazione di una teoria (...) ⁹¹.

Seligman forse non sbaglia quando sostiene che la parola *felicità* è talmente inflazionata da aver perso ogni significato. Il termine è diventato ingombrante a livello pubblico e privato. Scomporre il “monismo della felicità” in termini più servibili sembra proprio un traguardo interessante. L’autore offre uno sguardo sensato quando dichiara che farlo bene comporti molto di più che un semplice esercizio di semantica. Ma prima di iniziare la presentazione della seconda teoria, vale la pena soffermarsi brevemente sulla vicinanza concettuale fra Seligman e Aristotele in *Authentic Happiness*. All’inizio dell’opera, Seligman dichiara che:

Ormai il tempo è maturo per una scienza che cerchi di comprendere le emozioni positive, di incrementare potenzialità e virtù e di fornire linee di condotta per raggiungere quello che Aristotele definiva il “ben-essere”, la felicità ⁹².

A continuazione, egli riprende la nozione aristotelica secondo la quale la felicità (*eudaimonia*) è una parte integrante dell’azione giusta. Inoltre, Seligman annuncia che la distinzione fra piaceri e gratificazioni, persa dai pensatori moderni, viene ripresa, nel suo pensiero, specificamente, nella seconda via per la felicità, la vita impegnata, ove la felicità è intesa, sulla scia aristotelica, come lo sviluppo delle potenzialità e le virtù.

Mentre noi moderni abbiamo smarrito la distinzione tra piaceri e gratificazioni, gli antichi Greci ne avevano un’acuta consapevolezza, uno dei tanti casi in cui ne sapevano più di noi moderni. Per Aristotele, infatti, la felicità (*eudaimonia*), da non confondersi con i piaceri fisici, è affine alla grazia nella danza; non è un fenomeno che l’accompagni o la concluda: ne è parte integrante. Parlare del “piacere” della contemplazione significa dire che la contemplazione si fa per se stessa, per il piacere di farla, appunto; non alludere a una qualche emozione che l’accompagni. L’*eudaimonia*, ciò che io chiamo gratificazione, è parte integrante dell’azione giusta. Non può derivare dal piacere fisico né essere indotta chimicamente, o ottenuta tramite scorciatoie. Può essere ottenuta esclusivamente attraverso un’attività finalizzata a nobili scopi. La mia citazione di Aristotele vi potrà sembrare un

⁹¹ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 21–22.

⁹² SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. XI–XII.

mero sfoggio accademico, invece è davvero di grande importanza per la vostra vita. I piaceri possono essere scoperti, alimentati nei modi in cui si è detto nei paragrafi precedenti, le gratificazioni no. I piaceri hanno a che fare con i sensi e le emozioni. Le gratificazioni invece hanno a che fare con l'esercizio delle potenzialità e virtù dell'individuo⁹³.

Tuttavia, verso la fine del libro, conclude che un sadomasochista che si appassioni agli omicidi seriali, traendone grande piacere, un sicario che tragga grandi gratificazioni dall'appostarsi a uccidere, o un terrorista affiliato ad Al-Qaeda che dirotti un aereo e lo porti a schiantarsi contro il World Trade Center hanno raggiunto rispettivamente la vita piacevole, il "ben-essere" e la vita piena di senso. Seligman afferma di condannare totalmente le loro azioni, ma per ragioni indipendenti dalle teorie formulate nel suo libro⁹⁴.

Le loro azioni sono moralmente condannabili, ma la teoria non è un'etica o una visione del mondo; è una descrizione. Sono fermamente convinto che la scienza sia moralmente neutrale (ma eticamente rilevante). La teoria esposta in questo libro vi descrive che cosa siano la vita piacevole, il "ben-essere" e la vita piena di senso, come sia possibile ottenerle, e quali siano le conseguenze del viverle. Non vi prescrive queste vite, né, in quanto teoria, valuta una di esse superiore alle altre⁹⁵.

È possibile avvertire, attraverso queste affermazioni, che il connubio fra Seligman e Aristotele è stato quantomeno intermittente. Come sostenuto nel primo capitolo, l'eudaimonia aristotelica è teleologica e le "descrizioni" aristoteliche non sono ridotte alla mera fattualità. Il mondo del filosofo greco non è diviso fra *essere tangibile matematizzabile* e *bontà esiliata altrove*. Prescrivere, in ambito scientifico, è ancora un altro discorso. Ma, in realtà, anche la scienza perviene a un certo tipo di prescrizioni, come fa un medico nel momento in cui indica al paziente una medicina o una terapia. Tuttavia, più che trattare l'aspetto prescrittivo nelle scienze, conviene ora mettere a fuoco il rapporto fra i due autori.

Se l'eudaimonia proposta da Seligman è, davvero, ottenuta "esclusivamente attraverso un'attività finalizzata a nobili scopi", se egli intende descriverla e anche promuoverla a pieno diritto, insegnando alla gente come raggiungerla senza morire nel tentativo, allora, come ritiene MacIntyre, serve comprenderla e questo non è

⁹³ *Ibid.*, pp. 138–39.

⁹⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 362.

⁹⁵ *Ibid.*

possibile se la descrizione è preclusa ad ogni aspetto valutativo. Rifiutando di inserire, all'interno della teoria, descrizioni valutative del tipo: "questo fa bene", "questo risulta migliore", "questo non rende felice", "questo nuoce la salute psichica", Seligman si allontana dal pensiero eudemonico di Aristotele.

Inoltre, l'eudaimonia aristotelica non è monista, è poliedrica. La virtù non è un semplice mezzo per la conquista di un fine ultimo, non è un mero strumento a servizio di una soddisfazione massimizzata e/o ottimizzata. È una realizzazione concreta della bontà del fine ultimo "qui e ora", nel caldo del momento, nella complessità delle circostanze, nella bellezza dell'esistenza. Yarza sostiene che il rapporto virtù-fine ultimo consista più in un rapporto fini-fine che non in un rapporto mezzi-fine. Si tratta sì di una subordinazione o di un'articolazione dei fini in un tutto armonico, ma senza ridurre le virtù all'unica moneta della soddisfazione personale, quindi il monismo non c'è. Un sicario che trae grandi gratificazioni dall'appostarsi a uccidere non potrà mai incarnare l'eudaimonia aristotelica⁹⁶.

I critici della teoria della felicità autentica hanno, infatti, sostenuto che essa ridefinisce arbitrariamente e preventivamente la felicità, incorporando le due vie, quella del coinvolgimento (virtù e punti di forza) e quella del senso affinché integrino l'emozione positiva. Eppure, essi ribadiscono: né il coinvolgimento né il significato fanno riferimento a come "ci sentiamo". Sebbene noi possiamo desiderare entrambi (il senso e la virtù), essi non sono né potranno mai essere parte di ciò che indica veramente la "felicità"⁹⁷.

Senz'altro, né il coinvolgimento né il significato possono essere risolti in una mera componente sensoriale senza che, al tempo stesso, vengano trasformati nella negazione di ciò che sono (si ricordi l'esperimento mentale di Nozick). La critica però non centra il bersaglio nell'affermare che senso e virtù non possono far parte della felicità. Come sostenuto nel primo capitolo, essi possono integrarla, anzi la costituiscono. La difficoltà si presenta solo quando la concezione di felicità assunta dissolve entrambi i *desiderata* nel concetto di soddisfazione. L'impossibilità segnalata dai critici viene dettata da una determinata concezione di felicità e perciò rimane inerente ad essa. L'eudaimonia nel pensiero classico è tutt'altro che l'esclusione della virtù e del senso nell'orizzonte esistenziale di una vita felice e riuscita. Infatti, il cosiddetto monismo che sommerge tutta la motivazione umana nella moneta della "soddisfazione personale" è fuorviante. Nella teoria della felicità autentica, non rimane chiaro se ogni via costituisce di per sé, una motivazione intrinseca o se si tratta soltanto di un espediente efficace (cioè meno

⁹⁶ Cfr. I. YARZA, *La razionalità dell'etica di Aristotele: uno studio su Etica Nicomachea I*, A. Armando, Roma 2001.

⁹⁷ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 26.

controproducenti dalle solite scorciatoie) per il raggiungimento di una più abbondante soddisfazione.

Un altro aspetto problematico, come si può intravedere negli esempi del terrorista, dell'assassino e del sadomasochista, è che, nella prima teoria di Seligman, il punto finale sull'eudaimonia è qualcosa di cento per cento soggettivo. "Giudice ultimo ne è il singolo individuo"⁹⁸. In un approccio etico di prima persona, non è del tutto strano pensare al singolo come riferimento centrale. Ma lo stesso è *non esclusivo*. Addirittura, il singolo non è insindacabile. Come ribadito più volte, sebbene l'esperienza morale compresa come pratica sia eminentemente personale, questo non significa che sia per forza soggettivista o addirittura solipsistica. Può comportare invece che il soggetto sia in grado, tramite la comunicazione discorsiva, di presentare la sua elaborazione intenzionale e anche di collegarla in modo affermativo o negativo con l'*ethos* sociale. Essa può anche comportare un ulteriore sviluppo teoretico in ambito etico, com'è stato fatto dai filosofi dell'antichità classica. Anche qui il connubio fra i due autori barcolla.

Tuttavia, il risultato di questa presa di distanza di Seligman nei confronti di Aristotele è paradossale. Proprio perché di monista e soggettivista il filosofo greco ha davvero poco, anzi, non lo è affatto, il secondo approccio di Seligman alla vita riuscita, quello presentato in *Flourish*, diventa molto più vicino alla concezione aristotelica della vita buona, che non il primo presentato in *Authentic Happiness*. Seligman però sembra non avvertirlo e giudica di aver preso le distanze da Aristotele, nel suo intento di superarlo, quando invece si è avvicinato⁹⁹.

2. Human Flourishing

Barret Michalec, Corey L. M. Keyes e Sonal Nalkur sostengono che lo studio del *flourishing* riflette un cambiamento nella ricerca sulla salute mentale. Nel secolo scorso, era stata avanzata l'istanza, secondo la quale, un approccio più equilibrato nella ricerca e nella misurazione della salute mentale era da ritenersi senz'altro necessario. Questo perché, spesso, i modelli di salute mentale avevano definito e diagnosticato la salute emotiva soltanto in base all'assenza di psicopatologia e di disturbi mentali. I pionieri del modello di piena salute mentale hanno invece ribadito che uno stato di salute psicologica significa non solo che dei sintomi negativi siano assenti ma anche che vi siano degli elementi positivi nella vita. Il nocciolo della loro proposta consiste nel sostenere che c'è di più nel benessere che la mera assenza di sintomatologia negativa.

⁹⁸ SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 328.

⁹⁹ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 20–36.

Il *flourishing* costituisce innanzitutto uno stato di salute mentale positiva. I tre studiosi della Emory University spiegano che *to flourish* significa “prosperare”, “svilupparsi bene” e “riuscire bene negli sforzi”, qualità che la misura del benessere soggettivo tenta, appunto, di catturare. Le *persone fiorenti*, oltre a essere piene di vitalità emotiva, funzionano positivamente nei diversi ambiti (privati e sociali) delle loro vite. Le persone che languiscono non sono malate mentali ma non sono neanche mentalmente sane. Ecco qui un punto molto importante: il *flourishing* è distinto sia dalla psicopatologia, sia dal languire, quest’ultimo inteso come uno stato in cui un individuo è privo di emozioni positive verso la vita, funziona psicologicamente o socialmente in modo scarso e non ha sperimentato la depressione nei dodici mesi precedenti¹⁰⁰.

È per questo che Keyes e colleghi sostengono che la salute mentale e la malattia mentale non siano soltanto delle estremità opposte in un unico *continuum* di misurazione. Propongono che la salute mentale dovrebbe essere considerata come uno stato completo composto da due dimensioni: il *continuum* della malattia mentale e il *continuum* della salute mentale¹⁰¹. In linea con questa formulazione, Seligman sostiene: “Si può essere depressi e fiorire, si può avere il cancro o essere schizofrenico e fiorire. Queste condizioni ostacolano, ma non impediscono la possibilità di fiorire”¹⁰².

Si capisce che il *flourishing* sia distinto dal languire, anzi, questo è il suo opposto. Ma quello che non è così intuitivo è il rapporto del *flourishing* con la malattia mentale. Ma com’è possibile che anche delle persone che hanno delle malattie mentali possano fiorire? Sembra una contraddizione o qualcosa di molto paradossale. Tuttavia, è anche qualcosa di reale. Questo non vuol dire che la malattia non faccia del male alla salute e, in ultima analisi, alla persona. Non vuol dire che la malattia non vada presa sul serio. Non vuol dire che non si deva cercare di curare chi ne ha bisogno. Questo vuol dire che la malattia è sempre *la malattia in qualcuno*. In qualcuno che ha più o meno “salute in termini positivi” (risorse, “capitale psicologico”, “patrimonio umano”) anche per poter affrontare o gestire la malattia che compare. Questo vuol dire che la malattia non esaurisce tutto il quadro del paziente. Essa non necessariamente “consuma tutto” nella psiche del soggetto.

¹⁰⁰ Cfr. B. MICHALEC – C. L. M. KEYES – S. NALKUR, *Flourishing*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 391–94.

¹⁰¹ Cfr. *Ibid.*, p. 392.

¹⁰² Cfr. L. SORG, *Entrevista a Martin Seligman: «Perseguir só a felicidade é enganoso»* (2011) [<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI235007-15228,00 MARTIN+SELIGMAN+PERSEGUIR+SO+A+FELICIDADE+E+ENGANOSO.html>], consultato il 18/10/2017.

Anche se gli autori ancora lavorano per rendere più chiari i parametri del modello, il loro approccio cerca di cogliere, appunto, questa complessità. La salute mentale ha a che fare non solo con dei dinamismi o spirali che tirano in direzioni opposte, ma anche con lo sviluppo di una persona, del suo carattere, delle sue potenzialità e dei suoi rapporti. Questi aspetti della sanità possono essere più o meno “consumati dalla malattia” ma anche possono “non esserci mai stati prima”, e questo, indipendentemente dalla comparsa del quadro patologico. Si pensa che, quando sono presenti, questi fattori possono funzionare fino a un certo punto, come protezione contro le malattie e come risorse per la gestione delle stesse. Essi possono essere inoltre fonte di crescita e benessere anche quando non si può guarire del tutto una patologia, come la schizofrenia.

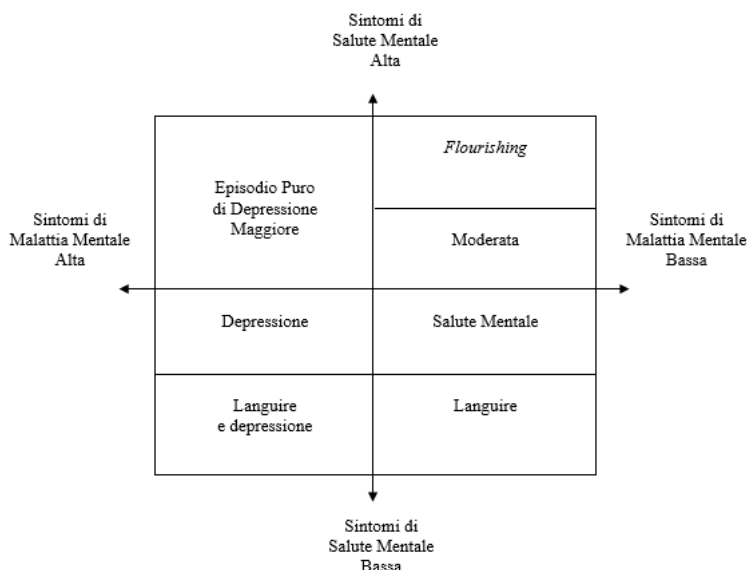
Il *modello integrato di piena salute mentale* presentato da Keyes e colleghi è costituito da una classificazione di quattordici sintomi: (1) nel benessere emotivo: misure di felicità, soddisfazione di vita e affetto positivo; (2) nel benessere psicologico funzionale: misure di autonomia, scopo nella vita, autoaccettazione, crescita personale, relazioni personali positive e padronanza ambientale e (3) nel benessere sociale: misure di: accettazione sociale, attualizzazione sociale, contributo sociale, coerenza sociale e integrazione sociale. Michalec, Keyes e Nalkur ritengono che, allo stesso modo in cui la depressione è caratterizzata da sintomi di anedonia, la salute mentale, come concepita dai fautori di questa prospettiva, si contraddistingue da sintomi di edonia, ovvero di vitalità emotiva e di sentimenti positivi verso la propria vita¹⁰³.

Il modello presentato da Keyes e colleghi suggerisce che le classificazioni del benessere psicologico dell'individuo sono (dal basso all'alto): malattia mentale e languire; pura malattia mentale; puro languire; “salute mentale” (inteso qui come non fiorisce né languisce) e completamente sano di mente (cioè fiorente). Come mostrato nella figura, ogni dimensione è inserita in una classifica che va, rispettivamente, da un livello alto a un livello basso di sintomi della malattia mentale e, da un livello basso a un basso alto, di sintomi della salute mentale. Da diagnosticare come “fiorenti” nella vita, sono gli individui che mostrano livelli elevati su una di tre scale di benessere emotivo e livelli elevati su sei di undici scale di funzionamento positivo. Invece, per essere diagnosticati come languenti nella vita, gli individui devono esibire bassi livelli su sei di undici scale di funzionamento positivo¹⁰⁴.

¹⁰³ Cfr. MICHALEC – KEYES – NALKUR, *Flourishing*, cit., p. 392.

¹⁰⁴ Cfr. *Ibid.*, pp. 392–93.

Il modello di piena salute mentale e le categorie di diagnosi che gli appartengono è rappresentato graficamente in questo modo:



Keyes, Michalec e Nalkur riportano che, negli Stati Uniti, la ricerca che ha analizzato un campione nazionale di adolescenti tra i 12 e i 18 anni, ha dimostrato che i giovani fiorenti riportano minori livelli di devianza e di problemi di condotta, e livelli più elevati di attività psicosociali, rispetto ai giovani moderatamente sani o languenti. I giovani fiorenti riportano minori indici in ciò che segue – non essere stati mai arrestati, non avere mai saltato la scuola, fumare sigarette o, nel mese scorso, dopo aver fumato sigarette, aver fumato marijuana, bevuto alcool o sniffato inalanti – rispetto ai giovani di salute mentale moderata, che a loro volta hanno riferito tassi inferiori, rispetto ai giovani languidi. Allo stesso modo, i giovani fiorenti hanno avuto indici più alti sulle scale che misurano: integrazione a scuola, vicinanza agli altri, autodeterminazione e autocontrollo positivo, rispetto ai giovani con una salute mentale moderata. Questi, a loro volta, hanno avuto indici più alti dei giovani languidi. Anche fra gli adulti con età compresa tra i 25 e i 74 anni, la ricerca ha dimostrato che essere fiorente sia un bene per lo sviluppo umano, mentre la moderata salute mentale e il languire costituiscono invece un deficit. Recenti studi hanno rivelato che adulti mentalmente sani – persone libere da un disturbo mentale negli ultimi 12 mesi e fiorenti – segnalano pochi giorni di lavoro persi, più alte funzionalità psicosociali (bassa impotenza, chiari obiettivi nella vita, alta

resilienza e intimità elevata), un più basso rischio di malattia cardiovascolare, un minor numero di malattie fisiche croniche dovute all'età, minori limitazioni fisiche nelle attività della vita quotidiana e minore utilizzo del servizio sanitario. Stime sulla prevalenza relativa alle categorie del *continuum* della salute mentale suggeriscono che il *flourishing* non è comune fra gli adulti, cioè solo il 18% degli adulti tra i 25 e i 74 anni si inseriscono nei criteri per lo stesso. Invece, la maggior parte degli adulti, ovvero il 65% è moderatamente sano dal punto di vista mentale, mentre il 17% languisce. Al contrario, il *flourishing* è più comune fra gli adolescenti. Tra i 12 e i 18 anni, il 38% della gioventù fiorisce, il 56% è moderatamente sano e il 6% languisce¹⁰⁵.

Come vedremo di seguito, l'obiettivo della psicologia positiva è misurare e costruire il funzionamento ottimale, ovvero misurare e accrescere la quantità di *flourishing* a livello individuale e planetario. Serve segnalare che ci sono almeno due modi di concepire e misurare il *flourishing*. Fin qua, abbiamo visto la proposta di Keyes e colleghi. Sebbene Seligman dichiara di essere particolarmente grato a Keyes ("il suo lavoro è stato per me, fonte d'ispirazione") per l'uso preveggen- te che ha fatto del termine *flourishing* e del relativo concetto (entrambi antecedenti al suo), afferma di usare "questa parola con un significato diverso, quello di PERMA"¹⁰⁶. Infatti, la teoria del benessere che Seligman presenta in *Flourish* si articola intorno a cinque elementi misurabili: *positive emotion, engagement, positive relationship, meaning e accomplishment*¹⁰⁷.

Seligman indica il lavoro di Felicia Huppert e Timothy So, segnalando che esso è fedele allo spirito della sua teoria del benessere: "per fiorire, ovvero per funzionare in modo ottimale, un individuo deve avere tutte le 'caratteristiche' riportate di seguito e almeno tre delle sei 'caratteristiche aggiuntive'"¹⁰⁸. Le caratteristiche base sono: emozioni positive, coinvolgimento, interesse, significato e scopo. Le aggiuntive sono: autostima, ottimismo, resilienza, autodeterminazione,

¹⁰⁵ Cfr. MICHALEC – KEYES – NALKUR, *Flourishing*, cit.; C. L. M. KEYES, *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life*, «J. Health Soc. Behav.» 43/2 (2002), pp. 207–22; C. L. M. KEYES, *The Subjective Well-Being of America's Youth: Toward a Comprehensive Assessment*, «Adolesc. Fam. Health» 4 (2005a), pp. 3–11; C. L. M. KEYES, *Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health*, «J. Consult. Clin. Psychol.» 73/3 (2005), pp. 539–48; C. L. M. KEYES, *Mental Health in Adolescence: Is America's Youth Flourishing?*, «Am. J. Orthopsychiatry» 76/3 (2006), pp. 395–402. Si noti che i dati percentuali differiscono leggermente. Sono stati presi quelli più recenti, del 2009.

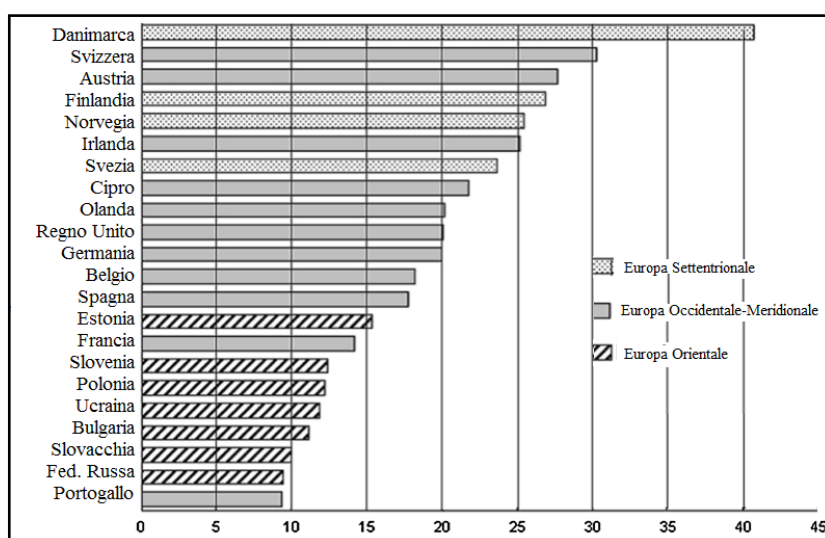
¹⁰⁶ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 382.

¹⁰⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 30–37. Essi formano l'acrostico PERMA.

¹⁰⁸ *Ibid.*, p. 45.

vitalità e rapporti positivi. I due studiosi della Cambridge University hanno definito e misurato lo sviluppo ottimale in ventidue paesi dell'Unione Europea. Ai primi posti, si trovano rispettivamente Danimarca, Svizzera, Austria, Finlandia e Norvegia. Agli ultimi posti invece: Ucraina, Bulgaria, Slovacchia, Russia e Portogallo. La Danimarca è leader con più del 40% dei cittadini in condizione di funzionamento ottimale, mentre Russia e Portogallo hanno meno di 10% dei cittadini in questa condizione¹⁰⁹.

Criterio di soddisfazione percentuale per il *flourishing*



¹⁰⁹ Cfr. *Ibid.*, p. 47; F. A. HUPPERT – T. SO, *What Percentage of People in Europe are Flourishing and What Characterises Them? Prepared for the OECD/ISQOLS meeting «Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?» Florence - July 23/24, 2009* [<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.550.8290&rep=rep1&type=pdf>] ; F. A. HUPPERT – T. SO, *Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being*, «Soc. Indic. Res.» 110/3 (2013), p. 837–861. I dati qui presentati differiscono un po' da quelli presentati da Seligman in *Flourish*. Egli ha avuto per base l'informe del 2009, recuperato online il 19 ottobre 2009. Il giorno 7 giugno 2017 non era più disponibile. Comunque, i dati più aggiornati sono quelli del 2013. E ad essi il presente studio fa riferimento. Nel 2009 erano presenti ventitré paesi. Nel 2013 sono ventidue. Le posizioni e i percentuali hanno cambiato leggermente. Niente di ciò altera le conclusioni a cui perviene Seligman nel 2011.

Seligman è molto interessato alle politiche pubbliche. Ritiene che con il progressivo miglioramento della capacità di misurazione dei fattori interni alla sua teoria, sarà possibile sapere con precisione quante persone all'interno di una città, di una corporazione o di un paese si trovano in uno stato di funzionamento ottimale. In tale modo, sarà possibile chiedersi quali decisioni possono produrre un maggior funzionamento ottimale. La sua idea di base è quella, secondo la quale, le politiche pubbliche sono una conseguenza di ciò che viene misurato, e fino a poco tempo fa, solo il PIL era misurato. Seligman pensa che l'obiettivo della ricchezza non sia soltanto la produzione di più ricchezza e neanche l'aumento della soddisfazione, ma la generazione del funzionamento ottimale. L'argomento verrà ripreso più avanti (cfr. paragrafo 2.4 di questa sezione)¹¹⁰.

2.1 Un nuovo modello per il benessere

In *Flourish* Seligman presenta le sue nuove riflessioni sul benessere. Il suo punto di partenza è quello di cercare di cancellare il monismo che contraddistingue il suo anteriore approccio alla felicità. La teoria che Seligman presenta in *Flourish* (2011) si articola intorno ai cinque elementi misurabili menzionati in precedenza (PERMA), ognuno dei quali ha tre proprietà: contribuisce al benessere; è ricercato per il suo piacere intrinseco e non per ottenere uno degli altri elementi; è definito e misurato indipendentemente dagli altri elementi (esclusività)¹¹¹.

Vediamolo in modo più dettagliato. In questo nuovo modello teorico, il primo fattore di benessere è l'emozione positiva (*positive emotion*) e corrisponde esattamente alla vita piacevole nella teoria della felicità autentica. Essa rimane un pilastro ma, spiega Seligman, incorre in due importanti modifiche. La felicità e la soddisfazione di vita, come misure soggettive, subiscono una retrocessione: da obiettivo dell'intera teoria diventano soltanto uno dei suoi cinque fattori. Esse rientrano nell'emozione positiva. Inoltre, la ricerca ha avanzato l'introduzione di misure fisiologiche oggettive che accompagnano le autosegnalazioni¹¹².

Anche il secondo elemento presente nella teoria del benessere, il coinvolgimento (*engagement*), corrisponde al secondo tipo di vita presentato nella teoria della felicità autentica. Così come accade con l'emozione positiva, il coinvolgimento è valutato soggettivamente ("Il tempo si è fermato?", "Eravate completamente assorti nel compito?" "Avete perso coscienza di voi stessi?"). Come elementi edonici della teoria, entrambi comprendono le consuete variabili soggettive del benessere (gioia, piacere, calore, estasi, serenità, appagamento, ecc.).

¹¹⁰ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 48.

¹¹¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 30–37.

¹¹² Cfr. *Ibid.*, p. 31.

Tuttavia, mentre per i piaceri lo stato soggettivo di gradimento accade nel presente, nel coinvolgimento, esso è retrospettivo. Seligman ribadisce che l'emozione positiva e il coinvolgimento soddisfano facilmente i tre criteri, già menzionati, per essere considerati un elemento del benessere¹¹³.

Il terzo tipo di vita presentato nella prima teoria, il significato (*meaning*), corrisponde al quarto elemento della nuova teoria, con una importante distinzione: ormai non si tratta più di uno stato soggettivo, è anche soggettivo ma non solo¹¹⁴.

Il significato ha una componente soggettiva ("Quella chiacchierata in camerata, quando abbiamo passato tutta la notte in bianco, non è stata in assoluto la più ricca di significato?") e dunque può essere incluso nell'emozione positiva. Ricordiamoci che la componente soggettiva è decisiva per l'emozione positiva. La persona che ce l'ha non può sbagliare sul proprio piacere, estasi o conforto. Ciò che egli prova chiude la partita. Tuttavia, non avviene lo stesso per il significato: possiamo pensare che la notte in bianco sia stata ricca di significato, ma quando ne ricordiamo il succo ad anni di distanza, quando l'effetto della marijuana è svanito, appare chiaro che si trattava solo di bazzecole da adolescenti¹¹⁵.

Seligman ribadisce che il significato non sia unicamente soggettivo e che il giudizio spassionato e più oggettivo *della storia, della logica e della coerenza* possa contraddire un giudizio soggettivo. Ricorda che Lincoln era profondamente depresso e considera che, nella sua disperazione, possa anche aver giudicato la sua vita insignificante. "Tuttavia, noi la giudichiamo densa di significato"¹¹⁶.

La *pièce* esistenzialista di Sartre *Porta chiusa* sarà stata giudicata ricca di significato dall'autore e dai suoi *aficionados* nel periodo successivo alla Seconda Guerra Mondiale, ma ora sembra contraria al buonsenso ("l'inferno sono gli altri") e quasi priva di significato, dal momento che oggi sono tutti concordi nell'affermare che sono proprio i contatti con le altre persone e le relazioni a conferire significato e scopo alla vita¹¹⁷.

Il significato contribuisce al benessere, è spesso ricercato per il suo valore intrinseco ed è definito e misurato indipendentemente dall'emozione positiva e dal

¹¹³ Cfr. *Ibid.*, pp. 31–32.

¹¹⁴ Cfr. *Ibid.*, pp. 32–33.

¹¹⁵ *Ibid.*, p. 32.

¹¹⁶ *Ibid.*

¹¹⁷ *Ibid.*

coinvolgimento. Esso è anche misurato indipendentemente dagli altri elementi, la realizzazione e le relazioni.

Le relazioni positive (*positive relationship*) sono il terzo fattore del modello di benessere, costituendo una novità rispetto al modello precedente. Seligman sostiene che gli altri sono “il miglior antidoto contro i momenti negativi della vita” e “il singolo momento positivo più affidabile”. Secondo l'autore, ben poco di ciò che è positivo è solitario¹¹⁸. Egli fa presente al lettore che anni fa, quando fu chiesto a Peterson di definire in due parole l'essenza della psicologia positiva, egli rispose: “Gli altri”¹¹⁹. Come abbiamo visto in precedenza, i pionieri del *modello di piena salute mentale* hanno sostenuto che uno stato di salute psicologica significa non solo che vi sia la relativa assenza di sintomi negativi ma anche che vi siano degli elementi positivi nella vita, come l'esistenza di rapporti personali di qualità con gli altri¹²⁰. Sulla stessa scia, Seligman chiede al lettore:

Quando è stata l'ultima volta che avete riso a crepapelle? L'ultima volta che avete provato una gioia indescrivibile? L'ultima volta che avete avvertito un significato e un obiettivo profondi? L'ultima volta che vi siete sentiti incredibilmente orgogliosi di un'impresa? Anche senza conoscere i dettagli di questi momenti tipici della vostra vita, so che “forma” hanno avuto: tutti si sono verificati in compagnia di altre persone. (...) Da qui il mio commento sprezzante alla frase di Sartre per cui: “l'inferno sono gli altri”. Il mio amico Stephen Post, professore di Medical Humanities a Stony Brook, racconta questa storia su sua madre. Quando era piccolo, vendendolo di cattivo umore, sua madre gli diceva: “Stephen, hai l'aria indispettita. Perché non esci e vai ad aiutare qualcuno?” La massima della signora Post è stata testata rigorosamente a livello empirico e noi scienziati abbiamo scoperto che compiere un atto di gentilezza produce un aumento istantaneo di benessere più affidabile di qualsiasi esercizio che abbiamo fino a ora provato¹²¹.

¹¹⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 36–37.

¹¹⁹ *Ibid.*, p. 36.

¹²⁰ Cfr. MICHALEC – KEYES – NALKUR, *Flourishing*, cit., p. 392. Si rimanda alla sezione sul flourishing.

¹²¹ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 36–37. Infatti, sono diversi gli esercizi che sono stati empiricamente testati. Ad esempio, come rileva Froh, nel 2006, Sheldon e Lyubomirsky hanno confrontato gli effetti dell'intervento che chiedeva ai partecipanti di fare un conteggio dei benefici ricevuti con altri due interventi: visualizzare il migliore sé possibile (*best possible selves* - BPS) e prendere nota dei dettagli quotidiani della vita universitaria. Nell'esercizio BPS si ha richiesto ai partecipanti di pensare a se stessi nel

Infatti, Lyubomirsky, Chris Tkach e James Yelverton hanno studiato sperimentalmente *atti casuali di gentilezza*. In modo aleatorio, gli studenti universitari furono assegnati a una delle due condizioni. Alla metà di loro è stato chiesto di compiere cinque atti casuali di gentilezza a settimana per sei settimane. Esempi di tali atti casuali includono mettere monete nel parcheggiatore di un estraneo, donare sangue o visitare un parente malato. L'altra metà, che serviva come controllo, ha soltanto completato delle misure di pre e post-test. Il gruppo di controllo ha sperimentato una diminuzione del benessere durante il periodo di sei settimane e quelli che hanno condotto atti casuali di gentilezza hanno sperimentato un significativo aumento del benessere nel periodo di sei settimane. Essere gentile può rendere benefattori e destinatari più felici. La ricerca condotta da Lyubomirsky e colleghi dimostra una forte correlazione tra gentilezza e felicità autosegnalata¹²².

Nel loro studio meta-analitico sulla felicità, Lyubomirsky, King e Diener (2005) hanno scoperto che il rapporto tra bontà e felicità appare bidirezionale. La gentilezza porta alla felicità e la felicità può anche portare alla gentilezza¹²³. Froh ribadisce che tale risultato, che indica un maggior comportamento prosociale, corrobora la teoria di Fredrickson, poiché costituisce un chiaro esempio di come le emozioni positive ampliano il nostro repertorio di pensiero e costruiscono risorse fisiche, intellettuali e sociali durevoli. Secondo la teoria, nel corso del tempo, tale comportamento altruistico probabilmente costruirà delle risorse sociali, attraverso il rafforzamento dei legami sociali, tali come il promuovere la simpatia da parte

futuro e considerare di essere riusciti a realizzare i propri sogni. I partecipanti del gruppo di controllo sono stati istruiti per scrivere circa l'ordinario della loro vita universitaria (ad esempio, frequentare le lezioni). Gli interventi e le misure sono stati completati al pre-test e dopo due e quattro settimane. I risultati hanno indicato che l'esercizio BPS potrebbe essere migliore a sollevare e mantenere l'umore positivo rispetto alle altre due condizioni. In questo studio, contare i benefici ricevuti è apparso in secondo luogo. Froh escogita che generare la gratitudine possa essere più difficile, che pensare alla realizzazione degli obiettivi di vita, cioè coltivare la felicità attraverso il conteggio dei benefici ricevuti può essere un percorso che presenta maggiore resistenza. Se la persona è disposta a lavorare, osserva Froh, e "non getta la spugna", vale la pena contare i benefici. Ma se le persone vivono con un'agenda affollata, il BPS potrebbe essere la scommessa migliore. Cfr. FROH, *Happiness*, cit., pp. 460–61; K. M. SHELDON – S. LYUBOMIRSKY, *How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves*, «J. Posit. Psychol.» 1/2 (2006), pp. 73–82.

¹²² Cfr. S. LYUBOMIRSKY – C. TKACH – J. YELVERTON, *Pursuing Sustained Happiness Through Random Acts of Kindness and Counting One's Blessings: Tests of Two Six-Week Interventions*, «Unpubl. Data Dep. Psychol. Univ. Calif. Riverside» (2003).

¹²³ Si veda, nel terzo capitolo di questo libro, la teoria di Barbara Fredrickson, pp. 128–37 e lo studio meta-analitico, p. 136.

degli altri. E questo, a sua volta, aumenta le possibilità di ricevere aiuti futuri attraverso la norma della reciprocità¹²⁴. Come Froh sottolinea, la gentilezza, elemento che predispone alle relazioni, sembra integrare la felicità. I ricercatori sostengono che quando siamo gentili con gli altri, possiamo sentire una maggiore interconnessione, più orgoglio e fiducia nella nostra capacità di aiutare¹²⁵.

Dall'altra parte, Emmons e McCullough hanno chiesto a degli studenti universitari di mantenere un *registro di gratitudine* su base settimanale per dieci settimane. Questi partecipanti hanno riportato meno sintomi fisici, si sentivano meglio per quanto riguarda le loro vite considerate nell'insieme, e sono stati più ottimisti circa la settimana successiva, rispetto a coloro che hanno registrato dei fastidi o eventi di vita neutrali. Quando gli è stato chiesto di contare i benefici giornalieri che esperivano per sedici giorni, gli studenti universitari che hanno mantenuto il conteggio, hanno riportato livelli superiori di stati positivi, come l'entusiasmo, la determinazione, l'attenzione e l'energia, rispetto ai partecipanti concentrati sui problemi o su un confronto sociale (nel caso, pensare se uno sia migliore d'altri). I partecipanti messi sotto la condizione quotidiana di gratitudine *hanno anche riferito un maggior atteggiamento prosociale*, vale a dire hanno dichiarato di essere più disposti ad offrire sostegno emozionale emotivo e aiutare qualcuno con un problema personale¹²⁶. Froh indica che questi effetti furono replicati per tre settimane negli adulti con malattie neuromuscolari. Non solo i pazienti che hanno contato i benefici hanno indicato di avere affetti più positivi e di essere più soddisfatti della vita. Questi vantaggi sono stati segnalati da parte del coniuge o di altre persone significative. La conclusione a cui pervengono gli autori è che i potenti effetti della gratitudine sono non solo privati ma anche pubblici¹²⁷.

Facendo un passo indietro, c'è da evidenziare che già alla fine degli anni Settanta e all'inizio degli anni Ottanta, Michael Fordyce tentò di aumentare la felicità empiricamente attraverso i suoi "14 fondamenti per la felicità". A parte degli interventi cognitivi (ad es. "sviluppare un pensiero positivo e ottimista"), i partecipanti erano orientati a "tenersi occupati, essere più attivi", "organizzarsi e pianificare meglio", "trascorrere più tempo a socializzare", e comportarsi in modo coerente con l'idea secondo la quale "le relazioni strette sono la fonte numero uno della felicità". Froh nota che i partecipanti riferirono che gli interventi cognitivi

¹²⁴ Cfr. FROH, *Happiness*, cit., p. 459.

¹²⁵ Cfr. FROH, *Happiness*, cit., p. 459.

¹²⁶ Cfr. FROH, *Happiness*, cit., pp. 459–61.

¹²⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 61.

potenziavano la loro felicità. Tuttavia, si badi bene che gli interventi legati alla socializzazione furono considerati altrettanto effettivi¹²⁸.

Negli anni recenti, John Cacioppo e colleghi hanno scoperto che i giovani adulti solitari hanno livelli di ansia, rabbia e umore negativo più alti dei giovani non solitari. Questi ultimi anche temono maggiormente di esseri valutati in termini negativi. Inoltre, hanno livelli più bassi di: sostegno e abilità sociali, ottimismo, estroversione, umore positivo, stabilità emotiva, piacevolezza, coscienziosità e sociabilità. Secondo William Patrick e Cacioppo, la cooperazione è stata la forza trainante nell'evoluzione del comportamento umano. La solitudine porta alti costi per chi ne soffre poiché aumenta i livelli di stress e provoca cicli negativi di comportamenti autolesionisti. Per Cacioppo, la solitudine è una condizione così invalidante che non è possibile credere che le relazioni personali non siano assolutamente fondamentali per il benessere umano¹²⁹.

George Vaillant, psichiatra di Harvard, ha svolto un importante lavoro sul Grant Study. I risultati della ricerca longitudinale Harvard Study, iniziata nel 1938, sulle traiettorie di sviluppo dei laureati dell'ateneo di Boston, sembrano corroborare l'idea secondo la quale, per vivere bene e per invecchiare, i buoni rapporti personali contano e fanno la differenza. La ricerca ha coinvolto 724 persone, tutti maschi, dei quali 268 studenti di Harvard, appartenenti alle classi 1939-1944, e 456 giovani non delinquenti e svantaggiati, abitanti nei quartieri del centro della città tra il 1940-1945. Vaillant conclude che la principale forza personale associata al benessere è la capacità di amare ed essere amati¹³⁰.

Michalec, Keyes e Nalkur, nelle loro ricerche condotte sul *flourishing* hanno raccolto dei dati che evidenziano l'importanza dell'aspetto sociale per la salute.

¹²⁸ Cfr. J. J. FROH, *The History of Positive Psychology: Truth Be Told*, «NYS Psychol.» 16/3 (2004), p. 459; M. W. FORDYCE, *A Program to Increase Happiness: Further Studies*, «J. Couns. Psychol.» 30/4 (1983), pp. 483-98. Secondo Froh, questo studio è da ritenersi importante perché è stato il primo sguardo della psicologia ai potenti effetti dell'attività volontaria sulla felicità.

¹²⁹ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 38, 383; J. T. CACIOPPO – W. PATRICK, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, W. W. Norton, New York 2008; Cfr. J. T. CACIOPPO – L. C. HAWKLEY – J. M. ERNST – M. BURLESON – G. G. BERNTSON – B. NOURIANI – D. SPIEGEL, *Loneliness Within a Nomological Net: An Evolutionary Perspective*, «J. Res. Personal.» 40/6 (2006), pp. 1054-85.

¹³⁰ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 38 e 382-83; G. E. VAILLANT, *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*, Harvard University Press, Cambridge (MA), London 2012; D. M. ISAACOWITZ – G. E. VAILLANT – M. E. P. SELIGMAN, *Strengths and Satisfaction Across the Adult Lifespan*, «Int. J. Aging Hum. Dev.» 57/2 (2003), pp. 181-201.

Esaminando alcune di queste prove, Reis e Gable concludono che i buoni rapporti potrebbero essere la principale fonte di soddisfazione di vita e benessere emotivo per le persone di qualsiasi età e cultura¹³¹.

C'è da aggiungere che, sebbene le relazioni personali non costituissero un fattore indipendente all'interno della sua prima teoria della felicità, Seligman comunque riportava, in *Authentic Happiness*, che le persone felici hanno più conoscenti e amici intimi, sono più coinvolte in attività di gruppo e hanno più possibilità di sposarsi rispetto alle persone infelici. L'autore menzionava un suo studio, condotto insieme a Ed Diener, sulle persone molto felici. Loro hanno scoperto che i rappresentanti del 10% più felice del loro campione di 222 studenti universitari differivano dalla media dei soggetti felici e dai soggetti infelici, principalmente per un dato: avevano una ricca e appagante vita sociale¹³².

Michael Argyle e David Myers, fra gli altri, sono convinti che le relazioni sociali possono essere *la causa principale e più grande della felicità*. Myers sostiene che gli individui che hanno rapporti stretti riferiscono di avere una migliore qualità di vita (considerando l'aspetto fisico, mentale e emotivo) così come delle risposte più adattative per affrontare lo stress e le avversità¹³³.

In base alla ricerca, Seligman è convinto che non si possa negare l'influenza profonda che le relazioni positive o la loro assenza esercitano sul benessere. La questione più ardua, per lui, era se queste fossero o no in grado di soddisfare tutti e tre i criteri richiesti dal modello teorico, ossia non solo contribuire al benessere e costituire un fattore definito e misurato indipendentemente dagli altri elementi, ma essere volute in sé. Le relazioni personali possono essere ricercate per il loro valore intrinseco e non solo per ottenere uno degli altri elementi? L'autore afferma di non avere una risposta certa a questa domanda e di non essere a conoscenza di alcun test sperimentale decisivo al riguardo. Tuttavia, in base a due ipotesi sull'evoluzione, Seligman si convince del loro valore intrinseco. Il suo assenso è

¹³¹ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 382, cit. 32; KEYES, *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life*, cit., pp. 207–22; H. T. REIS – S. L. GABLE, *Toward a Positive Psychology of Relationships*, in C. L. M. KEYES – J. HAIDT (a cura di), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, American Psychological Association, Washington (DC) 2003, pp. 129–59.

¹³² Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., p. 52; E. DIENER – M. E. P. SELIGMAN, *Very Happy People*, «Psychol. Sci.» 13/1 (2002), pp. 81–84; DIENER – SUH – LUCAS – SMITH, *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*, cit., pp. 276–302.

¹³³ Cfr. FROH, *Happiness*, cit., p. 458; D. G. MYERS, *The Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-Being, and Enduring Personal Joy*, William Morrow Paperbacks, New York 1993; MYERS – DIENER, *Who Is Happy?*, cit., pp. 10–19; E. DIENER – C. DIENER, *Most People Are Happy*, «Psychol. Sci.» 7/3 (1996), pp. 181–85.

stato mosso dall'enorme crescita del cervello umano (che da 600 centimetri cubici è arrivato agli attuali 1200) spiegata per motivi sociali e dall'esistenza delle emozioni di alveare, vincolate alla selezione di gruppo, come sostenuto da Edmund O. Wilson e David Sloan Wilson¹³⁴.

L'ultimo fattore della teoria, la realizzazione, proviene da una critica mossa nel 2005 da Senia Maymin, allieva di Seligman. L'introduzione della stessa è stata un suo risultato.

La teoria del 2002 (...) dovrebbe essere una teoria su ciò che le persone scelgono, ma presenta un buco enorme: non prende in considerazione il successo e il senso di controllo. La gente cerca di ottenere un certo risultato per il piacere che dà la vittoria (...) ¹³⁵.

Infatti, Seligman afferma che la psicologia positiva si occupa di ciò che la gente sceglie per il suo valore intrinseco. La sua esperienza giocando a bridge e la testimonianza di alcuni magnati come John D. Rockefeller, Andrew Carnegie, Charles Feeney, Bill Gates e Warren Buffett lo hanno convinto del valore intrinseco della vittoria ¹³⁶. "Vincere per il gusto di vincere è qualcosa che contraddistingue anche la scalata al successo economico. Alcuni magnati ricercano la ricchezza e poi se ne disfano quasi completamente con inaspettati gesti di filantropia" ¹³⁷. Egli osserva che, in antitesi a questi "donatori", esistono i cosiddetti "accumulatori", cioè quelli "convinti che a vincere sia chi muore con più giocattoli" ¹³⁸. Egli ritiene che, sebbene sia innegabile che questi accumulatori e le aziende che costruiscono forniscano a molte persone mezzi per costruirsi una vita, farsi una famiglia e crearsi il proprio significato e obiettivo, questo accadrebbe come un effetto secondario del loro movente principale, ovvero la spinta a vincere. Afferma che si è deciso ad aggiungere la realizzazione come un fine ricercato *in sé e per sé* dopo aver riletto un articolo uscito alla fine degli anni Cinquanta.

(...) all'epoca la teoria generale della motivazione era quella della "riduzione dell'impulso", cioè l'idea che gli animali agiscono solo per soddisfare i propri bisogni biologici. Nel 1959 Robert White aveva pubblicato un articolo eretico, *Motivation Reconsidered: The Concept of Competence* (...), che gettò acqua

¹³⁴ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 38–41.

¹³⁵ *Ibid.*, p. 22.

¹³⁶ Cfr. *Ibid.*, p. 23.

¹³⁷ *Ibid.*, p. 34.

¹³⁸ *Ibid.*, p. 35.

fredda su tutta la faccenda della riduzione dell'impulso: sosteneva che i topi e le persone spesso agiscono per avere il controllo dell'ambiente. Allora non prendemmo la cosa sul serio, ma White, come scoprii al termine di un percorso lungo e tortuoso, aveva fatto centro¹³⁹.

L'autore sottolinea che l'aggiunta della realizzazione come uno dei fattori del benessere viene anche a riaffermare che *il compito della psicologia positiva è quello di descrivere (non quello di prescrivere) ciò che la gente realmente fa per ottenere il benessere*. L'autore precisa che inserire tale elemento non significa avallare la vita piena di "realizzazione" (intesa come cercare la vittoria, la riuscita, il successo e il controllo) e neanche significa suggerire che tutti dovremmo modificare il nostro percorso personale verso il benessere per vincere più spesso. Seligman sostiene di averla incluso per meglio descrivere le cose che gli esseri umani, liberi da coercizioni, scelgono per il loro valore intrinseco¹⁴⁰.

2.2 Le due teorie a confronto

Come visto in precedenza, Seligman ha cambiato idea sugli obiettivi e gli elementi della psicologia positiva nel 2005, dopo la critica di Senia Maymin¹⁴¹. La psicologia positiva riguarda ciò che le persone scelgono di per sé. In tale descrizione, rientrano sia "un massaggio alla schiena", quando si è in cerca di benessere, sia "l'ascoltare un saggio di musica del figlio piccolo senza trarre nessun piacere estetico dell'esperienza". "Ieri sera ho deciso di ascoltare mio figlio di sei anni che eseguiva al pianoforte il suo atroce saggio di musica; l'ho fatto non perché pensavo che mi avrebbe fatto sentire bene ma perché è mio dovere di genitore e perché fa parte di ciò che dà un significato alla mia vita"¹⁴².

La teoria della felicità autentica può essere analizzata scomponendola in tre diversi elementi che le persone spesso scelgono per il loro valore intrinseco: l'emozione positiva, il coinvolgimento e il significato. Essa riguarda la felicità nelle sue tre forme. Il criterio usato è la soddisfazione di vita e il suo obiettivo è, appunto, quello di riuscire ad accrescerla. La teoria del benessere è un costrutto. Può essere analizzata scomponendola in cinque diversi elementi (PERMA) che le persone spesso scelgono per il loro valore intrinseco: l'emozione positiva, il coinvolgimento, il significato, i rapporti positivi e la realizzazione. Il criterio usato

¹³⁹ *Ibid.*, pp. 35–36; R. W. WHITE, *Motivation Reconsidered: The Concept of Competence*, «Psychol. Rev.» 66/5 (1959), pp. 297–333.

¹⁴⁰ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 36.

¹⁴¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 21–28.

¹⁴² *Ibid.*, p. 23.

non è la soddisfazione di vita, ma ognuno di questi singoli elementi e il suo obiettivo è quello di accrescere il funzionamento ottimale aumentando tutti e cinque gli elementi. Nessuno di loro definisce da solo il benessere ma tutti vi contribuiscono¹⁴³. Seligman anche afferma che, nella prima teoria, i punti di forza e le virtù sono i supporti del coinvolgimento, mentre nella teoria del benessere, essi sono invece il sostegno di tutti e cinque i fattori, e non solo del coinvolgimento. “Ricorrere alle nostre forze maggiori porta a un aumento dell’emozione positiva, del significato e della realizzazione, e a un miglioramento delle relazioni”¹⁴⁴.

Secondo l’autore, la teoria della felicità autentica è inadeguata sotto tre punti di vista. La prima ragione è stata affrontata in precedenza. L’idea della felicità che prevale e va di moda oggi è legata, in modo inestricabile, all’essere di buon umore. I critici segnalano che i *desiderata* rappresentati dal coinvolgimento e dal senso erano ridefiniti, in modo tale che, anch’essi venivano incorporati all’emozione positiva, vale a dire erano rivalutati in funzione della produzione delle emozioni positive. Infatti, secondo la prima proposta, il primo tipo di vita comportava direttamente la ricerca delle emozioni positive (magari moderate, come indicava Epicuro, e in modo tale che si abbia il diritto a loro, ossia senza che si debba per forza ricorrere alle classiche scorciatoie come la droga, la masturbazione, la cioccolata, l’alcol in quantità, ecc.); nel secondo tipo di vita, comparivano le virtù, giustificate dal fatto che il loro esercizio ci offre emozioni positive più durevoli, come le gratificazioni tratte dallo stato di *flow* (coinvolgimento); il terzo tipo di vita, comportava l’aver senso nella vita, giustificato dal fatto che non c’è una farmacologia che possa produrre senso e il senso nella vita può offrire le vette dell’appagamento emotivo permanente. Infine, tutti e tre i fattori erano misurati in funzione della quantità di emotività positiva che erano in grado di produrre¹⁴⁵.

In secondo luogo, come menzionato, la felicità viene operazionalizzata dal *gold standard* della soddisfazione di vita ed essa, a sua volta, viene definita da un’autovalutazione, ampiamente adoperata, che la misura su una scala da 1 a 10 (1 equivale a “terribile” e 10 a “ideale”). Tuttavia, la soddisfazione di vita riportata dalle persone dipende da quanto esse si sentono bene nel momento in cui viene fatta loro la domanda. Seligman sostiene che, facendo una media tra molte persone, lo stato d’animo del momento determina il grado di soddisfazione di vita in una misura superiore al 70%, mentre il giudizio su quanto la loro vita sia andando bene

¹⁴³ Cfr. *Ibid.*, pp. 41–45.

¹⁴⁴ *Ibid.*, p. 42.

¹⁴⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 26–28. C’è anche da osservare che Seligman non ha mai stabilito una gerarchia fra queste tre vie per la felicità.

in quel preciso momento, lo determina in una misura inferiore al 30%¹⁴⁶. Il vecchio *gold standard* della psicologia positiva rimaneva quindi sproporzionatamente legato all'umore, una forma di felicità che, secondo Seligman, gli antichi, in modo un po' snob, avrebbero considerata volgare¹⁴⁷.

Il motivo per cui io nego all'umore un posto privilegiato non è lo snobismo, ma la necessità di un affrancamento. Una visione della felicità basata sull'umore relega nell'inferno dell'infelicità il 50% della popolazione mondiale costituita da individui con "ridotta affettività positiva". Chi può escludere che, anche se sprovvista di allegria, questa metà dal morale basso trovi nella propria vita un coinvolgimento e un significato superiori a quelli delle persone "allegre"? Gli introversi sono molto meno allegri degli estroversi, ma se le politiche pubbliche si basano sul massimizzare la felicità intesa come umore, allora gli estroversi hanno molti più voti degli introversi. La decisione di costruire un circo anziché una biblioteca sulla base di quanta felicità aggiuntiva verrà prodotta attribuisce un peso maggiore a chi è capace di avere un umore allegro rispetto a chi ne è meno capace¹⁴⁸.

Seligman quindi conclude che una teoria che prenda in considerazione non solo l'accrescere dell'emozione positiva, ma anche l'aumento del coinvolgimento e del significato, sia una liberazione dal punto di vista morale, oltre ad essere un

¹⁴⁶ Cfr. E. DIENER – R. A. EMMONS – R. J. LARSEN – S. GRIFFIN, *The Satisfaction with Life Scale*, «J. Pers. Assess.» 49/1 (1985), pp. 71–75; R. VEENHOVEN, *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories*, in A. K. DUTT – B. RADCLIFF (a cura di), *Happiness, Economics and Politics: Towards a Multi-Disciplinary Approach*, Edward Elgar, Cheltenham 2009, pp. 45–69; M. SCHWARTZ – F. STRACK, *Judgmental Process and Their Methodological Implications*, in D. KAHNEMAN – E. DIENER – N. SCHWARZ (a cura di), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, New York 1999, pp. 61–84.

¹⁴⁷ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 27; KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 200. Nella critica fatta a un articolo di Kashdan, Biswas-Diener, & King (2008), Annas e Corey sostengono di non avere idea del perché Kashdan e colleghi congetturano che la visione eudaimonica aristotelica sia una forma di elitismo. Si noti quindi che il commento sul supposto snobismo classico è oggetto di polemica.

¹⁴⁸ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 27; P. HILLS – M. ARGYLE, *Happiness, Introversion–Extraversion and Happy Introverts*, «Personal. Individ. Differ.» 30/4 (2001), pp. 595–608; W. FLEESON – A. B. MALANOS – N. M. ACHILLE, *An Intraindividual Process Approach to the Relationship Between Extraversion and Positive Affect: Is Acting Extraverted as «Good» as Being Extraverted?*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 83/6 (2002), pp. 1409–22.

approccio più democratico alle politiche pubbliche. Nella sua prima proposta, la soddisfazione di vita non prende in considerazione quanto significato o quanto coinvolgimento abbia nella vita di una persona, per esempio, il suo livello di coinvolgimento con il lavoro o con le persone che ama. La soddisfazione di vita misura l'umore allegro e perciò, sostiene l'autore, non ha diritto a un ruolo centrale in una teoria che voglia essere qualcosa di più che una *felicitologia*¹⁴⁹.

La terza ragione si trova nell'obiezione mossa da Maymin: l'emozione positiva, il coinvolgimento e il significato non esauriscono gli elementi che le persone scelgono per il loro valore intrinseco. La teoria della felicità autentica, secondo Seligman, "si avvicina pericolosamente al monismo di Aristotele poiché la felicità è operazionalizzata, ovvero definita, dalla soddisfazione di vita. Il benessere invece è dato da più elementi che si sottraggono al rischio del monismo"¹⁵⁰. Come visto in precedenza, la prima teoria, infatti, diluisce gli altri due fattori nel conto del capitale emotivo, ma non perché segua fedelmente i passi di Aristotele. Nel migliore dei casi, si è verificato un fraintendimento. Comunque, la seconda proposta consiste essenzialmente in una teoria basata sull'idea della libera scelta ed essa intende comprendere tutto ciò che la gente sceglie per il suo valore intrinseco. Il benessere, nella teoria, chiarisce Seligman, è un costrutto, mentre la felicità è una cosa. Tale entità può essere "operazionalizzata", ovvero definita tramite un insieme di misure altamente specifiche. Una "cosa reale" è appunto un'entità direttamente misurabile¹⁵¹. Per rendere l'idea, Seligman paragona il suo sviluppo a dei costrutti meteorologici¹⁵².

¹⁴⁹ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 27–28; C. PETERSON, *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, New York 2006, pp. 7–8.

¹⁵⁰ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 30.

¹⁵¹ È difficile capire come un brano così possa essere stato scritto da qualcuno che si dichiara ispirato da Karl Popper nel suo lavoro sul "mondo reale". Il reale non è stato concepito da Popper come "*res extensa*". Il noto filosofo si è battuto per sostenere la realtà di "tre mondi": il Mondo 1, che comprende la sfera degli oggetti fisici; il Mondo 2, che comprende la sfera dell'esperienza soggettiva (sentimenti, emozioni, desideri) e il Mondo 3, quello dei contenuti oggettivi del pensiero e del linguaggio. Qui la spiegazione di Seligman si vede inficiata da un approccio riduzionista che adotta senza giustificazione. Egli scambia il "reale" per "ciò che è misurabile". Il problema che emerge non ha nulla a che fare con la legittimità dell'accesso alla realtà per mezzo della misurazione della stessa. Il problema è assumere che questa legittima modalità di accesso sia costitutiva di "ciò che è il reale". Cfr. K. R. POPPER, *Enciclopedia Multimediale delle Scienze Filosofiche / Intervista* [http://www.emsf.rai.it/dati/interviste/in_293.htm], consultato il 15/10/2017.

¹⁵² Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 28–30.

Per esempio, in meteorologia il fattore *windchill* (la temperatura percepita) è dato dalla combinazione della temperatura e del vento a cui l'acqua ghiaccia sopravviene il congelamento. La teoria della felicità autentica vuole spiegare una cosa reale (la felicità) chiedendo alle persone di esprimere la propria soddisfazione di vita su una scala da 1 a 10. Le persone che nella vita hanno più emozioni positive, più coinvolgimento e più significato sono dunque quelle più felici e hanno la soddisfazione maggiore. La teoria del benessere nega che l'oggetto della psicologia positiva sia una cosa reale ma pensa che sia un costrutto (il benessere) che a sua volta contiene degli elementi misurabili, ognuno dei quali è una cosa reale e contribuisce al benessere, ma nessuno dei quali lo definisce¹⁵³.

L'autore afferma che il "tempo", in meteorologia, è uno di questi costrutti. "Il tempo non è in sé una cosa reale" (non è misurabile). Alcuni elementi, ciascuno operazionalizzabile e quindi identificabile con una cosa reale, contribuiscono al costrutto tempo: la pressione barometrica, la temperatura, l'umidità, la velocità del vento, ecc. Egli offre come paragone lo studio scientifico della libertà. "La libertà è un costrutto, non una cosa reale, ed elementi diversi vi contribuiscono: per esempio quanto si sentono liberi i cittadini, quanto la stampa è censurata, la frequenza delle elezioni, la proporzione fra rappresentanti e popolazione, quanti funzionari sono corrotti"¹⁵⁴. A differenza del costrutto "libertà", aggiunge Seligman, ognuno di questi elementi è qualcosa di misurabile, e al misurarli, si ottiene una misurazione complessiva di quanta libertà vi sia.

Il benessere è identico al "tempo" e alla "libertà", dal punto di vista della sua struttura: nessuna singola misura lo definisce in modo esaustivo (in gergo tecnico "definire esaustivamente" si dice "operazionalizzare"), ma diverse cose vi contribuiscono: queste sono gli elementi del benessere e ciascuno di tali elementi è qualcosa di misurabile. Per contro, la soddisfazione di vita operazionalizza la felicità nella teoria della felicità autentica proprio come la temperatura e la velocità del vento definiscono la temperatura percepita¹⁵⁵.

Seligman ribadisce che gli elementi del benessere sono entità diverse, e a differenza di ciò che accade nella teoria della felicità autentica, non sono semplici autovalutazioni di pensieri e sensazioni relative all'emozione positiva, alla misura

¹⁵³ *Ibid.*, pp. 28–29.

¹⁵⁴ *Ibid.*, p. 29.

¹⁵⁵ *Ibid.*, pp. 29–30.

del proprio coinvolgimento o alla quantità di significato presente nella vita. Alcuni aspetti degli elementi sono misurati soggettivamente attraverso questionari di autovalutazione, ma altri sono misurati oggettivamente¹⁵⁶.

Nella teoria della felicità autentica, sostiene l'autore, la felicità è il fulcro della psicologia positiva. Questa rappresenta qualcosa di reale definita dalla misurazione della soddisfazione di vita. La teoria è unidimensionale: verte sul sentirsi ben e sostiene che scegliamo il nostro percorso di vita nel tentativo di massimizzare il nostro stato d'animo. La teoria del benessere invece riguarda tutti e cinque i pilastri. Si tratta di una teoria multiforme in termini di metodo e sostanza. L'emozione positiva è una variabile soggettiva, definita da ciò che pensiamo e sentiamo. Il coinvolgimento, il significato, le relazioni positive e le realizzazioni hanno delle componenti soggettive e oggettive¹⁵⁷.

L'autore conclude che la differenza tra le due teorie ha un peso reale perché nella prima, a differenza della seconda, le scelte individuali sono compiute in base a quanta felicità (soddisfazione di vita) si stima che possa derivarne e quindi si imbocca la strada che massimizzerà la felicità futura¹⁵⁸. La teoria del benessere ha un obiettivo multiforme, esente dal monismo della prima proposta. "Il conseguimento di questo obiettivo ha inizio nel momento in cui chiediamo a noi stessi che cosa ci rende realmente felici"¹⁵⁹.

Il benessere non può esistere solo nella nostra testa: il benessere è dato dal sentirsi bene ma anche dall'avere realmente significato, buone relazioni e realizzazione. Il modo in cui scegliamo il nostro corso di vita punta a *massimizzare* tutti e cinque gli elementi¹⁶⁰.

Si noti però che, nel capitolo seguente dello stesso libro, qualche pagina più avanti, Seligman prende spunto dalle parole di Barry Schwartz, del Swarthmore College, "il più importante ricercatore sui costi e benefici delle strategie di *satisficing* e massimizzazione nei processi decisionali", e avverte che i massimizzatori si trovano a pagare dei costi psicologici davanti a un maggior numero di opzioni, giacché tenteranno sempre di migliorare la propria condizione anziché accontentarsi di quella attuale. L'affermazione precedente di Seligman

¹⁵⁶ Cfr. *Ibid.*, p. 42.

¹⁵⁷ Cfr. *Ibid.*, pp. 42–43.

¹⁵⁸ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 43.

¹⁵⁹ *Ibid.*, p. 49.

¹⁶⁰ *Ibid.*, p. 43. Questa sarebbe una descrizione o una prescrizione? Tutti noi cerchiamo questi cinque elementi? E se la risposta che segue è un "sì", viene ancora da chiedersi: tutti cerchiamo anche di massimizzarli?

sulla *massimizzazione* di tutti e cinque gli elementi come strada per il benessere va quindi relativizzata. In realtà, lo stesso Seligman osserva che in sette studi condotti insieme ad altri colleghi, Schwartz ha dimostrato che la massimizzazione (misurata come variabile di differenza individuale) è associata a livelli più bassi di felicità, autostima e soddisfazione di vita, e a livelli più alti di depressione, perfezionismo e rimpianto¹⁶¹. Si noti inoltre che Seligman ritiene significativo l'approccio di un caro amico, l'economista e insegnante Richard Layard, consulente economico del governo del Nuovo Lavoro del Regno Unito dal 1997 al 2001, che oltre a sostenere che gli individui compiono le loro scelte in base alla massimizzazione della felicità, difende l'idea secondo la quale, essa dovrebbe diventare il *gold standard* per tutte le decisioni politiche del governo. Secondo Seligman, sostenere questo è notevole, giacché la maggior parte degli economisti pensano che l'obiettivo della ricchezza sia soltanto produrre *tout court* più ricchezza. Per Layard invece l'aumento della ricchezza avrebbe, come unico fondamento logico, l'aumento della felicità. Egli promuove la felicità non solo come criterio in funzione del quale si sceglie a livello individuale ma anche come misura di ciò che il governo dovrebbe quantificare prima di decidere quali politiche portare avanti¹⁶². Seligman afferma di vedere con simpatia tale sviluppo, tuttavia dichiara che la teoria della felicità autentica fallisce miseramente come spiegazione delle scelte che compiamo. Aggiunge di non essere d'accordo con l'idea secondo la quale la felicità sia l'aspetto più importante del benessere né la sua misura migliore.

È dimostrato che le coppie con figli in media hanno una felicità e una soddisfazione di vita inferiori a quelle delle coppie senza figli. Se l'evoluzione si affidasse alla massimizzazione della felicità, la razza umana si sarebbe estinta da molto tempo. Perciò i casi sono due: o la gente si inganna enormemente su quanta soddisfazione di vita portano i bambini o i motivi per cui scegliamo di riprodurci sono anche altri. In modo analogo, se la felicità personale fosse il nostro unico obiettivo, lasceremmo probabilmente morire i nostri genitori che invecchiano, abbandonandoli su un banco di ghiaccio galleggiante. Il monismo della felicità non solo contrasta con i fatti, ma è anche una pessima guida morale: basandosi sulla teoria della felicità come guida per le loro scelte di vita, alcune coppie potrebbero decidere di non avere

¹⁶¹ Cfr. *Ibid.*, pp. 392–93; B. SCHWARTZ – A. WARD – J. MONTEROSSO – S. LYUBOMIRSKY – K. WHITE – D. R. LEHMAN, *Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 83/5 (2002), pp. 1178–97.

¹⁶² Cfr. *Ibid.*, pp. 43–44; R. LAYARD, *Happiness: Lessons from a New Science*, Penguin Press, New York 2005.

figli. Quando ampliamo la nostra visione del benessere fino a includere il significato e le relazioni, diventa ovvio perché scegliamo di avere figli e perché scegliamo di occuparci dei nostri genitori durante la loro vecchiaia. La felicità e la soddisfazione di vita sono un elemento del benessere e sono utili misure soggettive, ma il benessere non può esistere solo nella nostra testa¹⁶³.

Seligman conclude che scegliamo di vivere sulla base di criteri diversi e non solo con l'intento di massimizzare la felicità. L'autore ritiene che una politica pubblica finalizzata solo al benessere soggettivo rischia di trasformarsi in una caricatura, quale la narrativa distopica di Aldous Huxley, per cui il governo promuove la felicità drogando la popolazione con il "soma", un euforizzante che contrasta ogni disagio emotivo. E aggiunge che, per essere davvero utili, le misure delle politiche pubbliche relative al benessere, dovranno raggruppare *le misure soggettive e oggettive* dei cinque fattori del suo costrutto¹⁶⁴.

2.3 Diversi approcci al benessere

Negli ultimi anni, lo studio scientifico del benessere è cresciuto in modo notevole e gli psicologi hanno iniziato a studiare sistematicamente le cause, le correlazioni e le conseguenze del *flourishing* nella salute mentale e negli stati di benessere¹⁶⁵. Come indica Matthew W. Gallagher, c'è in corso una lunga discussione sul ruolo del benessere nel perseguimento della buona vita che si rifà a due tradizioni filosofiche: l'edonista e l'eudaimonista. Infatti, all'interno della psicologia positiva, sono stati sviluppati dei modelli edonici, eudaimonici e integrati. E il benessere viene inteso come benessere psicologico (PWB), benessere soggettivo (SWB) e benessere sociale. La ricerca indica che le definizioni popolari della vita buona (*felicità* e *significato* sono quelle più quotate) sono più vicine al concetto di benessere soggettivo (SWB). I critici considerano che il SWB sia edonistico e che la vita buona, nel senso eudemonico, sia più vicina al benessere psichico (PWB) in quanto questo comprende aspetti distinti dell'autorealizzazione

¹⁶³ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 44; N. POWDTHAVEE, *Think Having Children Will Make You Happy?*, «The Psychologist» 22 (2009), pp. 308–11; J. SENIOR, *All Joy and No Fun: The Paradox of Modern Parenthood*, Ecco, New York 2015. C'è da considerare che, se possiamo ampliare la nostra visione del benessere fino a includere il significato e le relazioni, possiamo anche ampliare, allo stesso modo, la nostra visione della felicità. Tuttavia, Seligman non pensa in questo modo. Come spiegato in precedenza, dichiara di voler scartare il concetto a causa del supposto monismo e della confusione terminologica.

¹⁶⁴ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 45.

¹⁶⁵ Cfr. M. W. GALLAGHER, *Well-Being*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 1030.

tali come: l'autonomia, la crescita personale, l'accettazione di sé, lo scopo di vita, la padronanza personale e la relazionalità positiva (Ryan e Deci, 2001). Tutti questi aspetti conducono la persona a una vita prospera. Altri autori sostengono che il SWB e il PWB si completino a vicenda e ognuno porti l'altro alla congruenza, rendendo più probabile la vita buona. Altri ricercatori segnalano un *bias* psicologico in tali studi, che esclude dalla ricerca sulla vita buona l'aspetto sociale. Vediamolo passo per passo¹⁶⁶.

Il benessere edonico è comunemente indicato come benessere soggettivo, benessere emotivo o felicità. Ed Diener è stato il pioniere di questa tradizione di ricerca. Nel 1984 ha proposto un modello centrato sulle valutazioni cognitive e affettive dell'individuo sulla propria vita. Diener e colleghi hanno definito il benessere edonico o soggettivo come: (1) la frequente esperienza di emozioni e di stati d'animo piacevoli; (2) l'esperienza poco frequente di emozioni e stati negativi e (3) la presenza di alti livelli di soddisfazione esistenziale. Tutto ciò è riferito per mezzo di autodichiarazioni. Questo modello di benessere è un'estensione della filosofia dell'edonismo, che identifica la ricerca del piacere e l'evasione dal dolore come gli obiettivi primari della vita, e si basa sulla convinzione che gli individui siano i migliori giudici della loro felicità o del loro benessere¹⁶⁷. La felicità sarebbe soprattutto un fenomeno soggettivo "per il quale il giudice finale è chiunque vive nella pelle di una persona"¹⁶⁸.

La tradizione eudaimonica del benessere si concentra sugli aspetti del funzionamento umano che promuovono e riflettono il perseguimento di obiettivi di vita significativi. Edward Deci e Richard Ryan propongono una teoria del benessere, la teoria dell'autodeterminazione, che comprende tre necessità umane universali: (1) autonomia; (2) competenza e (3) relazioni personali. Anche Carol Ryff e colleghi dell'Università del Wisconsin hanno sviluppato un modello di benessere eudaimonico che si propone di fornire un modello olistico e teoricamente fondato per il funzionamento positivo. Ryff e colleghi hanno identificato sei fattori correlati, ma distinti, che contraddistinguono il benessere: (1) autonomia; (2) padronanza ambientale; (3) crescita personale; (4) rapporti positivi con gli altri; (5) scopo nella vita e (6) autoaccettazione. Secondo il modello, le persone che hanno

¹⁶⁶ Cfr. B. P. COLE, *Good Life*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 438–41; GALLAGHER, *Well-Being*, cit., pp. 1030–34; R. M. RYAN – E. L. DECI, *On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*, «Annu. Rev. Psychol.» 52 (2001), pp. 141–66.

¹⁶⁷ Cfr. GALLAGHER, *Well-Being*, cit., p. 1031.

¹⁶⁸ MYERS – DIENER, *Who Is Happy?*, cit., p. 11.

elevati indici in questi aspetti di benessere: (1) sono indipendenti e principalmente guidate dai propri canoni; (2) riescono a identificare e perseguire efficacemente le opportunità esterne; (3) cercano continuamente delle opportunità di crescita e sviluppo personale; (4) sono impegnate in relazioni positive (soddisfacenti, calde, affidabili) con gli altri; (5) sono in grado di identificare e perseguire obiettivi significativi e (6) hanno un atteggiamento positivo sulla loro personalità. La proposta si presenta come un'estensione della tradizione filosofica aristotelica¹⁶⁹.

Keyes ha evidenziato che la mancata considerazione dell'importanza della condizione sociale e della relazionalità di un individuo riflette una polarizzazione intrapersonale (*bias*) nella ricerca psicologica. L'autore ha sviluppato un modello sociale di benessere che, secondo Gallagher, si basa sulla sociologia classica. In questo modello, il benessere sociale è costituito da cinque fattori che rappresentano la misura in cui gli individui superano le sfide sociali e funzionano bene in questo ambito. Tali fattori includono: (1) accettazione sociale; (2) attualizzazione sociale; (3) coerenza sociale; (4) contributo sociale e (5) integrazione sociale. Le persone che presentano alti livelli in questi aspetti di benessere: (1) sono al loro agio e contano sulle opinioni favorevoli degli altri; (2) credono che gli altri e le istituzioni della società li aiutino a raggiungere il loro pieno potenziale; (3) percepiscono ordine e significato nei loro rapporti e nella società; (4) credono di essere un membro prezioso e apprezzato della società; (5) si sentono uniti ad/e supportati da altri membri della comunità¹⁷⁰.

Gallagher ribadisce che, mentre il modello di Ryff si concentra principalmente sui fenomeni privati, la performance del soggetto davanti alle sfide incontrate nella sua vita privata, il modello di benessere di Keyes si concentra principalmente sui fenomeni pubblici, che si verificano se gli individui sono fiorenti nella loro vita sociale. Il benessere sociale è quindi considerato un'estensione della tradizione eudemonica focalizzata sul benessere intrapersonale (modello di Ryff) all'ambito interpersonale¹⁷¹. Come visto prima, il modello di Keyes distingue tra i livelli di salute mentale fiorente, moderata e languente e si basa su quattordici fattori di benessere, che comprendono aspetti edonici, eudemonici e sociali. Egli è stato il primo a proporre l'integrazione dei tre modelli, esaminandoli empiricamente¹⁷².

¹⁶⁹ Cfr. GALLAGHER, *Well-Being*, cit., pp. 1030–31; V. TIBERIUS – M. MASON, *Eudaimonia*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, p. 354.

¹⁷⁰ Cfr. GALLAGHER, *Well-Being*, cit., p. 1032.

¹⁷¹ Cfr. *Ibid.*

¹⁷² Cfr. *Ibid.*, p. 1033. MICHALEC – KEYES – NALKUR, *Flourishing*, cit., pp. 391–94.

Più di recente, è stata utilizzata un'analisi di fattori di conferma per esaminare la struttura latente del benessere in grandi campioni di adulti americani. Secondo Gallagher, il lavoro empirico ha fornito il supporto per l'identificazione degli sviluppi edonici, psicologici e sociali come costrutti latenti distinti e ha dimostrato che i tre modelli e i quattordici fattori di benessere potrebbero essere integrati con successo in una struttura gerarchica di benessere. Il modello integrato mantiene le distinzioni teoriche del benessere, mentre contemporaneamente dimostra che tali modelli e le loro componenti sono fortemente correlati l'uno all'altro. L'idea è riuscire a esplorare a fondo il loro potenziale d'integrazione in un modello completo di salute mentale fiorente. Gli autori ribadiscono che sono ancora necessarie ulteriori ricerche sui modelli che cercano di distinguere tra la presenza o l'assenza di salute mentale¹⁷³.

Infine, vale la pena menzionare che i ricercatori hanno iniziato ad esplorare i benefici degli alti livelli di benessere. In particolare, il Midlife Development negli Stati Uniti (MIDUS) ha fornito una quantità di informazioni, senza precedenti, sul funzionamento psicologico e sociale di adulti americani. I risultati della prima indagine MIDUS hanno dimostrato che gli americani che riferiscono di avere una salute mentale fiorente: perdono meno giorni di lavoro; hanno meno probabilità di soffrire di una malattia mentale diagnosticabile; segnalano relazioni personali più intime; hanno meno malattie fisiche croniche; hanno meno problemi per dormire e generalmente hanno un miglior funzionamento psicosociale rispetto a coloro che riferiscono moderati o bassi livelli di salute mentale. Un riscontro particolarmente degno di nota è che il benessere e la malattia mentale sembrano essere fattori di rischio indipendenti per lo sviluppo della malattia cardiovascolare. Recenti revisioni hanno anche dimostrato che diversi aspetti del benessere hanno effetti robusti su importanti esiti esistenziali. La più completa di queste recensioni è stata condotta da Lyubomirsky, King e Diener. Questa recensione, considerando una serie di importanti domini di vita (ad esempio, lavoro, famiglia, amicizie e salute), dimostra che gli individui che segnalano livelli più elevati di felicità o benessere riportano risultati migliori in ciascuno di tali domini. I dati del MIDUS e quelli di Lyubomirsky e colleghi, sostiene Gallagher, forniscono delle evidenze promettenti, secondo le quali, oltre a farci sentire bene, gli elevati livelli di benessere promuovono dei risultati positivi in una varietà di domini¹⁷⁴.

¹⁷³ Cfr. GALLAGHER, *Well-Being*, cit., p. 1033. MICHALEC – KEYES – NALKUR, *Flourishing*, cit., pp. 391–94.

¹⁷⁴ GALLAGHER, *Well-Being*, cit., p. 1033; S. LYUBOMIRSKY – L. KING – E. DIENER, *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*, «Psychol. Bull.» 131/6 (2005), pp. 803–55; MIDUS - *Midlife in the United States, A National Longitudinal*

2.4 Il benessere: inquadramento teorico e ricaduta pratica

Eranda Jayawickreme, Marie J.C. Forgeard e Seligman ritengono che lo studio del benessere sia ostacolato dalla molteplicità di approcci al tema. Al tempo stesso, osservano che il concentrarsi su un unico approccio solleva la questione su ciò che il “benessere” sia davvero. In questa linea, propongono il loro modello: *L’Engine Model of Well-Being*¹⁷⁵. Per farlo, i tre autori confrontano la loro proposta di benessere con le altre principali teorie sull’argomento. Infatti, essi prendono in considerazione tre tipi di teorie, a seconda che si basino sul volere, sul piacere o sul bisogno, e indicano che Parfit (1984), Dolan, Peasgood e White (2006) sono stati i primi a distinguere questi tre tipi di approcci¹⁷⁶.

Le *wanting theories* sostengono che un individuo raggiunge il benessere quando soddisfa i suoi desideri, i quali vengono definiti oggettivamente. È il tipo di teoria dominante nella psicologia comportamentale e nell’economia convenzionale. Infatti, in termini economici, il benessere è legato al soddisfacimento delle proprie preferenze. Non esiste qui un requisito soggettivo. Quest’ultimo è inteso da Seligman e colleghi come *il bisogno di soddisfare le proprie preferenze per arrivare alla soddisfazione o al piacere*. Lo stesso accade in ambito comportamentale, ove il rinforzo oggettivo si basa sulla scelta strumentale (una misura di preferenza oggettiva) senza alcun componente soggettivo. Nella teoria del rinforzo, il benessere ha a che fare con le misure comportamentali di preferenza. Gli autori indicano che le persone e gli animali si sforzano di ottenere ciò che vogliono perché tale comportamento viene rafforzato, non perché soddisfatti un particolare impulso o bisogno, né perché generi uno stato soggettivo di piacere.

Le *liking theories*, basate sul piacere, sono descrizioni edoniche della felicità, formulate in ambito psicologico e filosofico. In questo caso, viene presa in considerazione l’autovalutazione dell’emozione positiva, della soddisfazione di vita e della felicità. Il benessere soggettivo è una sorta di combinazione: della soddisfazione generale di vita con la soddisfazione in ambiti specifici, con l’umore

Study of Health and Well-being [<http://midus.wisc.edu/>], consultato il 19/6/2017; R. VEENHOVEN, *World Database of Happiness* [<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>] consultato il 19/10/2017. Vale anche la pena tener conto del Database mondiale per la felicità, il World Database of Happiness, diretto da Veenhoven, Professore di Studi sulla felicità della Erasmus University Rotterdam in Olanda e, come visto in precedenza, editore fondatore del Journal of Happiness Studies.

¹⁷⁵ Cfr. E. JAYAWICKREME – M. J. C. FORGEARD – M. E. P. SELIGMAN, *The Engine of Well-Being*, «Rev. Gen. Psychol.» 16/4 (2012), pp. 327–42.

¹⁷⁶ Cfr. D. PARFIT, *Reasons and Persons*, Clarendon Press, Oxford 1984; P. DOLAN – T. PEASGOOD – M. WHITE, *Review of Research on the Influences on Personal Well-Being and Application to Policy Making*, DEFRA, London 2006.

attuale e con l'emozione positiva e negativa provata nel momento. La questione centrale riguarda il grado di soddisfazione dei partecipanti e su questo, l'individuo ha l'ultima parola. Gli autori affermano che la teoria del benessere soggettivo è la più usata nella psicologia della felicità.

Per ultimo, Seligman e colleghi considerano le *needing theories*, basate sul bisogno. Esse forniscono un elenco oggettivo di beni richiesti per il benessere o per una vita felice. Queste teorie *non sminuiscono totalmente* l'importanza di ciò che la gente sceglie (volere) e di ciò che prova per le scelte (piacere) ma sostengono che quello di cui la gente ha bisogno è, in realtà, più importante per il suo benessere. In questa linea, abbiamo i resoconti basati su elenchi oggettivi di Amartya Sen e Nussbaum, gli approcci eudaimonici di Ryff, Deci e Ryan e la proposta della gerarchia dei bisogni di Maslow¹⁷⁷.

Seligman ritiene che il lavoro creativo di Ryff sugli approcci eudemonici al benessere sia un importante contrappeso a quelli meramente soggettivi. Dall'altra parte, considera Ed Diener il *primo psicologo positivo moderno* e la massima autorità nel campo del benessere soggettivo¹⁷⁸.

Seligman, Jayawickreme e Forgeard propongono un quadro integrativo, *l'Engine Model of Well-Being*, a partire da Seligman (*Flourish*, 2011) e da Sen (*Development as Freedom*, 1999). Da Sen prendono, in particolare, gli ingressi (risorse che permettono il benessere); i processi (stati interni che influenzano il benessere) e i risultati (comportamenti intrinsecamente validi che riflettono la riuscita del benessere). Secondo Seligman, i progenitori del loro approccio sostenuto in "The Engine of Well-Being" sono Veenhoven e Cummins. Infatti, Cummins (1998), Veenhoven (2001), Hagerty e colleghi (2001) hanno proposto anni fa un approccio teorico-sistemico alla comprensione del benessere¹⁷⁹.

¹⁷⁷ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 384–86. Secondo Seligman e colleghi, fra gli scritti più importanti sulla teoria degli elenchi oggettivi (needing theories) si trovano quelli che seguono. Cfr. A. SEN, *Development as Freedom*, Oxford University Press, Oxford 1999; A. H. MASLOW, *Toward a Psychology of Being*, John Wiley & Sons, New York 1968; M. NUSSBAUM, *Capabilities as Fundamental Entitlements: Sen and Social Justice*, «Fem. Econ.» 9/2–3 (2003), pp. 33–59; C. D. RYFF, *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 57/6 (1989), pp. 1069–81; C. D. RYFF, *Psychological Well-Being in Adult Life*, «Curr. Dir. Psychol. Sci.» 4/4 (1995), pp. 99–104; RYAN – DECI, *On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*, cit., pp. 141–66.

¹⁷⁸ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 386.

¹⁷⁹ Cfr. *Ibid.*, cit. 46; R. A. CUMMINS, *The Second Approximation to an International Standard for Life Satisfaction*, «Soc. Indic. Res.» 43/3 (1998), pp. 307–34; R. VEENHOVEN, *Qualità della vita e felicità: non proprio la stessa cosa*, in G. DE GIROLAMO – A. BECCHI –

Si noti che, in ciò che è stato un'ampia revisione delle misure di qualità di vita, Hagerty e colleghi (2001) hanno trovato che nessuna delle ventidue scale da loro valutate si basava su una teoria ben consolidata, ovvero, con le parole di Jayawickreme, “su una *rete nomologica* sostenuta empiricamente, con concetti e percorsi causali che specificano come la qualità di vita sia correlata a variabili esogene ed endogene”. Perciò essi hanno proposto, come soluzione potenziale, un approccio teorico di sistemi¹⁸⁰. Come spiega Jayawickreme, questo approccio distingue tra *input*, *throughput* e *output*. Per Hagerty e colleghi, le variabili di ingresso (*input*) sono i fattori ambientali che influenzano la qualità della vita, come la libertà politica, i servizi sanitari e il prodotto interno lordo (PIL). Le variabili di trasmissione (*throughput*) si riferiscono alle scelte e alle reazioni che l'individuo compie in questo ambiente. Le variabili di *output* misurano i risultati delle variabili di *input* e *throughput*. Jayawickreme precisa che le variabili di *output* possono avere effetti di retroazione causali sulle variabili di *input* e di *throughput*, influenzandole in modo positivo o negativo. Egli sottolinea che le misure di qualità di vita utilizzano, tipicamente, le variabili di trasmissione (come l'istruzione raggiunta e la salute personale) come misure obiettive.

Il modello teorico di Jayawickreme, Forgeard e Seligman adotta la stessa distinzione fra *ingressi*, *processi* e *risultati* per il benessere individuale. Tuttavia, chiarisce Jayawickreme, la concettualizzazione stabilita, all'interno delle tre classi di variabili, distingue il loro quadro dal quadro di Hagerty e colleghi. *L'Engine Model of Well-Being* include come variabili d'ingresso (*input*) due tipi di influenze: i predittori esogeni e i predittori endogeni del benessere. I predittori esogeni includono variabili come il reddito, l'istruzione, lo spazio verde, l'acqua pulita e la genetica. Tali variabili riempiono appunto le necessità esogene e prevedono i risultati associati al benessere. L'approccio dell'elenco di obiettivi (*the objective-list approach*) consiste in una compilazione delle variabili d'ingresso esogene. Esse offrono all'individuo l'opportunità di impegnarsi in valide attività, contribuendo in tal modo al suo benessere. Ci sono anche le variabili della personalità o endogene che, allo stesso modo, offrono tratti predittori di benessere (Ryan e Deci, 2000).

F. S. COPPA – D. DE LEO – G. NERI – P. RUCCI – P. SCOCCO (a cura di), *Salute e Qualità della Vita*, Centro Scientifico Editore, Torino 2001, pp. 67–95; *The Engine of Well-Being* [<http://college.wfu.edu/sites/eranda-jayawickreme/lab-projects-2/well-being>], consultato il 8/6/2017.

¹⁸⁰ Cfr. M. R. HAGERTY – R. A. CUMMINS – A. L. FERRISS – K. LAND – A. C. MICHALOS – M. PETERSON – ANDREW – A. SHARPE – J. SIRGY – J. VOGEL, *Quality of Life Indexes for National Policy: Review and Agenda for Research*, «Soc. Indic. Res.» 55 (2001), pp. 1–96; *The Engine of Well-Being*, cit.

Fra i tratti si annoverano l'affettività positiva, i valori stabili, i talenti e punti di forza, l'ottimismo, il nevroticismo, la curiosità¹⁸¹.

Le variabili di processo (*throughput*) sono gli stati interni che influenzano le scelte che l'individuo compie. Per Seligman e colleghi, i risultati di queste scelte sono i comportamenti che costituiscono le variabili di risultato (*outcome*). Seguendo il modello di autoregolazione di Carver e Scheier (1981), gli individui rispondono al loro ambiente impegnandosi in attività al fine di raggiungere i loro obiettivi. Secondo Jayawickreme, questo è equivalente – utilizzando i termini di Sen (1999) – alla scelta tra diverse capacità (*different capabilities*) per raggiungere le funzioni (*to achieve functionings*). Queste scelte possono essere influenzate da una serie di variabili (credenze o cognizioni specifiche, spiegazioni date agli eventi, stati d'animo e stati emotivi che accompagnano le scelte e sono anche conseguenze delle stesse). Le variabili soggettive, come l'umore, l'emozione positiva e le valutazioni cognitive si trovano in questa parte del modello, ossia la parte processuale. Gli autori sottolineano che, mentre la definizione di *throughput* di Hagerty e colleghi, si concentra sulle misure oggettive della scelta, la loro categoria di processo si concentra su capacità e stati soggettivi¹⁸².

Le variabili di risultato (*outcomes*) hanno a che fare con le preferenze, i comportamenti e la funzionalità individuale guidata dagli obiettivi (*goal-driven functionings*). Esse sono i comportamenti volontari che contraddistinguono il benessere: i rapporti positivi, le realizzazioni positive, l'impegno nel lavoro, nell'amore o nel gioco, le attività significative, il comportamento autonomo e autentico. Seguendo Seligman (2011) e Sen (1999), l'approccio definisce i risultati del benessere in termini di ciò che la gente, se libera da coercizione, sceglie di fare di per sé. Anche se gli individui possono talvolta perseguire questi risultati per altri scopi (ad esempio, possono pensare che i rapporti personali porteranno delle emozioni positive), molti scelgono di farlo perché sono intrinsecamente motivati. Le variabili di risultati devono soddisfare tre condizioni: (1) contribuire al benessere e alla vita buona; (2) essere ricercate per se stesse e non per ottenere uno degli altri elementi; (3) essere definite e misurate in modo indipendente dagli altri risultati. Le variabili e le tre condizioni sono gli stessi che appaiono in *Flourish* e

¹⁸¹ Cfr. R. M. RYAN – E. L. DECI, *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*, «Contemp. Educ. Psychol.» 25/1 (2000), pp. 54–67; R. M. RYAN – E. L. DECI, *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 68–78; E. L. DECI – R. M. RYAN, *The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*, «Psychol. Inq.» 11/4 (2000), pp. 227–68; *The Engine of Well-Being*, cit.

¹⁸² Cfr. C. S. CARVER – M. F. SCHEIER, *Attention and Self-Regulation, A Control-Theory Approach to Human Behavior*, Springer, New York 1981; *The Engine of Well-Being*, cit.

costituiscono l'acrostico PERMA¹⁸³. Secondo Jayawickreme, tali comportamenti costituiscono ciò che Sen (1992) e Nussbaum (2011) definiscono come *funzionalità* o *azioni di valore* che crescono dalle variabili di ingresso. Le funzionalità orientate dagli obiettivi sono, negli elenchi oggettivi, quelle attività in cui gli individui s'impegnano per raggiungere degli scopi importanti. Alcuni autori hanno sostenuto che le attività motivate dagli obiettivi sono indicative del benessere (Brunstein, Schultheiss e Grassmann, 1998; Hofer, Busch e Kiessling, 2008)¹⁸⁴.

Oltre occuparsi dell'inquadramento teorico del benessere, gli autori hanno molto presente le sue ricadute pratiche. Alcuni governi stanno cominciando a prendere in considerazione l'idea, secondo la quale, per soddisfare i bisogni dei loro cittadini occorrono indicatori diversi dal PIL. Seligman menziona che nel 2008, il presidente francese Nicolas Sarkozy commissionò uno studio ai noti economisti Joseph Stiglitz, Sen e Jean-Paul Fitoussi, chiedendo di creare una nuova misura di crescita economica che prendesse in considerazione il benessere sociale, tra gli altri fattori. Seligman riferisce che, in seguito alla recente crisi economica, Sarkozy si è convinto che le vecchie misure di crescita economica dessero ai cittadini l'impressione di essere manipolati¹⁸⁵. La risultante *Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress* (CMEPSP) ha pubblicato negli ultimi anni la sua prima relazione, sostenendo tale iniziativa e proponendo delle strategie alternative di misurazione¹⁸⁶.

¹⁸³ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 30–37; *The Engine of Well-Being*, cit.

¹⁸⁴ Cfr. J. C. BRUNSTEIN – O. C. SCHULTHEISS – R. GRÄSSMANN, *Personal Goals and Emotional Well-Being: the Moderating Role of Motive Dispositions*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 75/2 (1998), pp. 494–508; J. HOFER – B. HOLGER – F. KIESSLING, *Individual Pathways to Life Satisfaction: The Significance of Traits and Motives*, «J. Happiness Stud.» 9/4 (2008), pp. 503–20; *The Engine of Well-Being*, cit.

¹⁸⁵ Claudia Senik, professoressa presso l'Università Paris-Sorbonne e la Paris School of Economics, spiegava nella sua relazione del 28 giugno 2016, durante i lavori della VII European Conference on Positive Psychology, la difficoltà di correlare le informazioni provenienti dai fattori economici (PIL, indice Gini, ecc.), l'estensione e la qualità dei servizi pubblici e di sanità, e i metodi per valutare la percezione dei beneficiari. L'autrice sottolineava il caso della Francia: malgrado gli alti punteggi nei parametri oggettivi, essa presenta un basso indice di gradimento da parte delle persone intervistate. Senik ha insistito sul fatto che vi sono degli elementi culturali ed educativi che influiscono su queste valutazioni, anche se i dati non sono appurati come quelli derivati dagli indicatori economici e di assistenza sociale. Cfr. *ECPP 2016 – 8th European Conference on Positive Psychology – June 28th – July 1st 2016, Angers, France* [<https://ecpp2016.com/>], consultato il 9/11/2016. Ringrazio J. A. Mercado per la condivisione dei suoi appunti.

¹⁸⁶ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 387; *Deux ans après le rapport Stiglitz-Sen-Fitoussi* [<https://www.insee.fr/fr/information/2550927>], consultato il 8/6/2017.

Seligman afferma che, sebbene questa relazione e molte altre azioni che ne derivano siano legate alla teoria degli elenchi oggettivi, esse non sono incompatibili con la teoria del benessere e con il suo obiettivo consistente nel *flourishing*. La differenza essenziale, indica l'autore, sta nel fatto che il *flourishing* prende sul serio le variabili soggettive almeno quanto le oggettive. Sebbene gli ambienti dominati dagli economisti evidenzino un certo scetticismo sugli indicatori soggettivi del progresso umano, Seligman ritiene che sia importante misurare anche le variabili soggettive. Citando Stiglitz, egli argomenta che "ciò che misuriamo condiziona ciò che facciamo. Se non misuriamo la cosa giusta, non facciamo la cosa giusta"¹⁸⁷.

Seligman procede in questo senso. L'autore porta insieme lo studio e la misurazione di variabili soggettive e oggettive. Infatti, Jayawickreme afferma che lo studio che ha condotto insieme a Seligman e Forgeard è stato fondamento di ulteriori discussioni su quali dimensioni specifiche di benessere dovrebbero essere l'obiettivo della politica pubblica (Forgeard, Jayawickreme, Kern e Seligman, 2011; Jayawickreme e Pawelski, 2013; Brethel-Haurwitz e Marsh, 2014)¹⁸⁸.

Secondo Jayawickreme, la determinazione dell'obiettivo e la valutazione di variabili a tutti i livelli contribuiranno, tra l'altro, a determinare l'esistenza o meno di determinate *leve di cambiamento* (e la loro efficacia). L'idea è capire quali aspetti specifici del benessere sono malleabili o mutevoli in risposta all'intervento pubblico, e anche il grado in cui tali cambiamenti avvenuti in un individuo possono condurre al cambiamento in altri individui¹⁸⁹.

Anche Corey e Annas ribadiscono l'importanza di lavorare sul *flourishing*, argomentando che nessun altro ramo della sanità pubblica, medicina o scienza sta prendendo in mano la sfida che molti governi di tutto il mondo stanno lanciando: la promozione e la protezione dei cittadini fiorenti¹⁹⁰.

¹⁸⁷ SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 387. Ovviamente ammesso che la premessa sia: fare soltanto quello che sia stato misurato in precedenza. Il ragionamento completo sarebbe: "Se faremo soltanto ciò che misureremo, ciò che non misureremo non verrà fatto". Perciò, per fare la cosa giusta, serve misurarla prima.

¹⁸⁸ M. J. C. FORGEARD – E. JAYAWICKREME – M. L. KERN – M. E. P. SELIGMAN, *Doing the Right Thing: Measuring Wellbeing for Public Policy*, «Int. J. Wellbeing» 1/1 (2011), pp. 79–106; E. JAYAWICKREME – J. O. PAWELSKI, *Positivity and the Capabilities Approach*, «Philos. Psychol.» 26/3 (2013), pp. 383–400; K. M. BRETHEL-HAURWITZ – A. A. MARSH, *Geographical Differences in Subjective Well-Being Predict Extraordinary Altruism*, «Psychol. Sci.» 25/3 (2014), pp. 762–71; *The Engine of Well-Being*, cit.

¹⁸⁹ Cfr. *The Engine of Well-Being*, cit.

¹⁹⁰ Cfr. KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 200.

2.5 Considerazioni critiche

Nel suo secondo modello, Seligman punta sulla funzionalità, ovvero sul *flourishing* inteso come *funzionamento ottimale* dell'individuo. Non si concentra sull'emotività positiva o sulla cura della depressione. E questo è interessante. Certamente anche il lavoro per combattere la depressione è importante. Come visto in precedenza, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità ci sono attualmente più di 300 milioni di persone affette e circa 800.000 persone muoiono ogni anno a causa del suicidio. Quest'ultimo è la seconda principale causa di decessi fra le persone di età comprese fra 15-29 anni. Quindi, non è auspicabile tralasciare questo tema. Tuttavia, la ricerca condotta negli Stati Uniti rivela che la maggior parte delle persone non è depressa, si sente bene nei confronti della propria vita, quindi la depressione non è tra le maggiori sfide che la maggioranza della popolazione si trova ad affrontare. La sfida maggiore, sostengono Annas e Keyes è che non molte persone funzionano bene in una vita in cui si sentono bene. Infatti, come verrà affrontato successivamente, i due autori hanno trovato la stessa configurazione fra la popolazione adolescente statunitense (Keyes, 2006) e gli adulti neri sudafricani che parlavano setswana (Keyes et al., 2008). In entrambi i casi, meno di un quarto della popolazione adulta è fiorente nella vita¹⁹¹.

Come visto in precedenza, il primo modello viene incorporato nel secondo. Esso viene in qualche modo reimpostato per fare i conti con l'aspetto oggettivo e con il valore di ogni elemento motivazionale a sé stante e non a causa dell'emozione provata. Questo modello centrato sul funzionamento piuttosto che sulla soddisfazione emotiva è quindi più riuscito del primo.

Il presente studio formula alcune osservazioni critiche al secondo modello: tre provenienti dal pensiero di Aristotele e una proveniente dal pensiero dello stesso Seligman, previo alla psicologia positiva. In questo modello (PERMA), le virtù restano in secondo piano, hanno soltanto un carattere strumentale. Per Aristotele le virtù avevano anche un certo carattere finale. E sembra che lo Stagirita abbia ragione a considerarle così. Le virtù, infatti, più che utili al conseguimento di un fine, sono piuttosto una concretizzazione del fine *qui e ora*. Sono belle e volute in sé stesse. L'uomo virtuoso trae godimento nel viverle. Se le virtù hanno soltanto lo *status* di "mezzi", restano strumentali, ovvero non sono volute in se stesse e così si svuotano. Se io "sono onesto" perché questo sopporta alcuno dei cinque fattori del modello – per esempio, sono onesto per ottenere un'emozione positiva, o per

¹⁹¹ Cfr. *Ibid.*; KEYES, *Mental Health in Adolescence: Is America's Youth Flourishing?*, cit., pp. 395–402; C. L. M. KEYES – M. WISSING – J. P. POTGIETER – M. TEMANE – A. KRUGER – S. VAN ROOY, *Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans*, «Clin. Psychol. Psychother.» 15/3 (2008), pp. 181–92.

fare colpo su qualcuno guadagnando la sua amicizia, o perché sono in “periodo di prova” nel lavoro e questo mi conviene per guadagnare il posto (*achievement*) – avrò sfruttato l’onestà per un tornaconto personale. Ma, in tale caso, avrò anche minato l’essenza dell’onestà.

In secondo luogo, questo modello parla della realizzazione, ma per certi versi la realizzazione rimane troppo esternalizzata. La realizzazione di sé non viene esplicitamente menzionata. Forse Seligman sì la abbia in mente, perché l’autore propone appunto un modello per il *flourishing*, ma nel modello stesso, cioè al suo interno, la componente realizzazione sembra impostata solo verso i compiti (fare dei soldi, vincere un gioco o una scommessa, ecc.). Quindi, viene da chiedersi: C’è senso proporre il *flourishing* se io non penso che la gente che io osservo cerchi l’autorealizzazione? E se io penso che la gente sì la cerca, perché non è esplicitamente indicata nel modello? O si tratta soltanto di che la gente funzioni bene esternamente e rimanga contenta, senza intendere crescere come persone?

Un terzo punto è che, per Aristotele, l’uomo cerca il sapere. L’uomo vuole conoscere, vuole svilupparsi non solo fisicamente, cioè non solo andare in palestra, prendere delle vitamine e fare diete per essere sano, ma anche ricercare, pensare, conoscere. “Una vita senza ricerca non è degna d’essere vissuta”¹⁹². Si sa che i bambini, i cuccioli umani, sono gli unici che vivono la cosiddetta “fase dei perché”. Quindi, qualche importanza per la gente avrà il conoscere. A quanto pare, secondo il modello, finora le persone vogliono emozioni positive, coinvolgimento, senso, realizzazioni e buoni rapporti. Ma il vivere in modo intelligente, per una qualsiasi ragione non chiarita, non è ammesso fra ciò che le persone cercano di per sé. È vero che ci sono anche i Darwin Awards, che qualche volta ci possono far dubitare dell’intelligenza umana¹⁹³. Tuttavia, ci sono anche gli egoisti che trattano gli altri soltanto come un mezzo e mai come un fine, ci sono gli antisociali e i sartriani convinti. Nonostante ciò, Seligman ha comunque inserito nel suo modello i rapporti sociali come voluti in sé stessi.

Infine, il quarto punto ha a che fare con una critica a Seligman mossa a partire da Seligman. Essa è relativa alla padronanza di sé e all’impotenza appresa. Lo stesso Seligman ha capito e comunicato al mondo i costi di quest’ultima. Altri

¹⁹² PLATO, *Apologia di Socrate*, V. CICERO – G. REALE (a cura di), Bompiani, Milano 2009, 38 A.

¹⁹³ Anche se il senso più profondo del premio è l’esatto opposto: la stupidità estrema rende se stessa irrealizzabile. I Darwin Awards sono un ironico riconoscimento assegnato a qualsiasi persona che abbia aiutato a migliorare il *pool* genetico umano “rimuovendosi da esso in modo spettacolarmente stupido senza lasciare discendenza”. Cfr. *Darwin Awards* [<http://www.darwinawards.com/darwin/>], consultato il 7/2/2018.

modelli psicologici, come quello di Ryan e Deci, aprono spazio al loro interno per la padronanza di sé, al considerare come motivazioni umane le necessità di competenza e di autonomia. La gente vuole essere padrona di sé stessa. Questo significa muoversi dal di dentro, governarsi, non solo eseguire compiti e comandi esterni come un robot. In altre parole, l'uomo vuole una vita scelta da sé (autodirezione), invece di venire trascinato da fuori (eterodirezione) tramite la violenza, la manipolazione o la propria mancanza di gestione. Ovviamente, la padronanza di sé in termini classici va oltre al non essere affetto dall'impotenza appresa. Si tratta di uno sviluppo etico, non solo di un dinamismo psichico, tuttavia ambedue sono in relazione: se crolla il dinamismo psichico, le capacità di scelta e di azione vengono compromesse. Seligman, nel suo pensiero anteriore alla psicologia positiva, ha spiegato la motivazione basica della condotta umana in termini di autodirezione e ha ritenuto la padronanza (cugina dell'ottimismo appreso) come qualcosa di auspicabile. Ma nel suo modello essa non compare.

Il modello di Seligman per il *flourishing* considera ognuno dei suoi elementi in base a tre proprietà: contribuisce al benessere; è ricercato per il suo piacere/bene intrinseco e non per ottenere altro; è definito e misurato indipendentemente dagli altri elementi (esclusività). I nuovi elementi qui proposti hanno le prime due proprietà. Rimane qui la sfida di come misurare alcuni di loro. La conclusione di questa sezione è che serve reimpostare il modello in modo tale che questo comprenda come fini: le virtù, la realizzazione di sé, la conoscenza e la padronanza personale o, nel suo difetto, serve giustificare la scelta di tenerli fuori.

3. Considerazioni sull'eudaimonia

La parola eudaimonia, letteralmente “buono spirito” proveniente dalle parole greche “*eu*” e “*daimon*”, viene spesso tradotta all'inglese come “*happiness*” o come “*flourishing*”. Valerie Tiberius e Michelle Mason osservano che la scelta della traduzione, apparentemente semplice, segna, in realtà, una profonda questione filosofica sulla natura del genere di vita che vale la pena vivere in quanto uomini¹⁹⁴. Annas e Keyes evidenziano che, al giorno d'oggi, è comune contrastare l'edonismo con l'eudaimonismo e precisano che è anche comune appellarsi ad Aristotele quando si spiega l'eudaimonia. Come visto nel primo capitolo, Aristotele sostiene che tutte le nostre azioni sono, in qualche modo, dirette ad un unico fine, anche se non c'è un accordo su ciò che sia questo fine ultimo: “alcuni pensano che sia il piacere, altri la virtù, altri la virtù esercitata in condizioni favorevoli. Epicuro difenderà la prima opzione, gli stoici la seconda, Aristotele stesso la terza: questo

¹⁹⁴ Cfr. TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., p. 352.

imposta il quadro dell'antico dibattito etico che continua fino ad oggi"¹⁹⁵. Infatti, l'eudaimonia intesa come l'obiettivo o lo scopo ultimo della vita umana, fu l'oggetto centrale della filosofia morale antica. Benché i filosofi fossero divisi sulla natura dell'eudaimonia e avessero opinioni diverse sui candidati al fine ultimo, era comunque presente una condivisione sugli aspetti formali dello stesso¹⁹⁶.

Fra i principali sviluppi sulla natura dell'eudaimonia nel periodo antico, si annoverano le tre proposte appena menzionate. Secondo gli Stoici, viviamo bene se non diventiamo emotivamente attaccati a ciò su cui non abbiamo alcun controllo. Poiché l'unica cosa che possiamo controllare è il nostro carattere, secondo gli stoici, la virtù è necessaria e sufficiente per l'eudaimonia. Epicuro pensava che la vita del piacere è la vita migliore per l'uomo. Tuttavia, la sua visione del piacere è diversa dall'edonismo contemporaneo. Secondo gli epicurei, il tipo di piacere che costituisce l'obiettivo finale, l'atarassia ("tranquillità") è lo stato che otteniamo quando abbiamo soddisfatto i nostri desideri naturali e non soffriamo il dolore fisico o le perturbazioni mentali dei desideri innaturali, i desideri "vuoti". Essi sorgono a causa delle false credenze. L'esempio più significativo sarebbe il desiderio di immortalità, causato dalla paura della morte. Epicuro pensava che, data la nostra natura come esseri umani, non sarebbe possibile raggiungere l'atarassia senza vivere virtuosamente e senza amici. La visione di Aristotele sull'eudaimonia è più complessa e ci sono dibattiti accademici su come articolare alcuni elementi che sembrano essere in tensione nel suo pensiero. L'interpretazione *standard* identifica la buona vita nell'esercizio delle virtù insieme a una dose sufficiente di buona fortuna affinché si possa godere i soldi e gli amici lungo tutta la vita. Secondo l'argomento dell'ἔργον, la funzione dell'essere umano è quella di vivere un certo tipo di vita. Lo Stagirita pensa a una vita di attività guidata dalla ragione. Le virtù etiche sono solo eccellenze di carattere che attrezzano l'uomo per la vita buona, provvedendo all'agente le condizioni di cui ha bisogno per agire e sentire bene, in modo razionale, nei diversi ambiti esistenziali. L'eudaimonia è compresa come l'attività del soggetto, lungo il tempo, esplicata in termini di vita virtuosa¹⁹⁷.

¹⁹⁵ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 198. Insieme agli autori, c'è da ribadire che ci rivolgiamo ad Aristotele per capire l'eudaimonismo perché, nella sua opera, si trova la prima esposizione sistematica della struttura dell'etica eudaimonica. Infatti, per un'adeguata comprensione del concetto di eudaimonia, serve aver presente che, all'interno del pensiero greco, l'edonismo e l'eudaimonismo non si trovano allo stesso livello già dal punto di vista logico. L'edonismo è una delle varie alternative considerate per fungere da fine ultimo della vita umana.

¹⁹⁶ Cfr. J. ANNAS, *La morale della felicità in Aristotele e nei filosofi dell'età ellenistica*, Vita e pensiero, Milano 1998.

¹⁹⁷ Cfr. TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., p. 353; ANNAS, *La morale della felicità*, cit.

Gli psicologi continuano a discutere il concetto. Cole afferma che l'attuale concezione della vita buona in ambito psicologico è costruita a partire dal pensiero di Maslow (autorealizzazione) e Rogers (terapia centrata sul cliente), della teoria di Deci e Ryan (autodeterminazione), nonché in base alla ricerca sull'identificazione dei punti di forza del carattere, dell'impegno, del flusso e del benessere.

Uno degli obiettivi centrali della terapia (...) di Rogers è quello di aiutare la gente a migliorare il proprio funzionamento, scoprendo ed esprimendo il suo autentico io. Anche Maslow credeva in tale processo di autoattualizzazione (che è il risultato di avere accesso alla gamma completa dei propri talenti e abilità). La teoria dell'autodeterminazione dimostra che l'autorealizzazione è la chiave per il benessere e la vita buona. L'adempimento delle nostre esigenze di autonomia, competenza e relazionalità porta alla crescita psicologica, all'integrità, al benessere, alla vitalità e autocongruenza¹⁹⁸.

Come abbiamo già visto, nell'ambito della psicologia positiva c'è un grande dibattito su quali siano le componenti da inserire nella definizione della vita buona. Ci sono diversi tipi di approcci: eudaimonici, edonici, integrati e omologanti, cioè quelli che affermano che la distinzione tra benessere edonico e eudaimonico sia ingiustificata dal punto di vista filosofico e scientifico. Lo vedremo di seguito. Cole osserva che, sebbene non esista una definizione universale, la vita buona è, in genere, considerata come una vita di funzionamento ottimale (*flourishing*). Lungo il tempo, le diverse culture, religioni e opinioni, afferma l'autore, esse variano.

Perché ogni individuo prende il suo percorso verso la propria visione della vita buona, non esiste una definizione universale. Le componenti comuni sono state individuate attraverso l'esplorazione dei modi in cui le persone laiche le definiscono. Tali componenti includono la felicità, il senso, l'impegno, lo scopo, la saggezza, la creatività, le realizzazioni, l'adempimento di rapporti personali e la filosofia di vita personale. La ricerca evidenzia che la felicità e il significato siano indicatori molto più grandi della desiderabilità e della percezione della qualità della vita che il denaro¹⁹⁹.

Infatti, nel caso di Seligman (2011), la vita buona viene rielaborata come *flourishing* e, a sua volta, il *flourishing* viene compreso come PERMA. Come visto prima, il benessere, che costituisce l'obiettivo della teoria, ha delle componenti

¹⁹⁸ COLE, *Good Life*, cit., pp. 439–40.

¹⁹⁹ *Ibid.*, p. 440. Si noti che, nonostante ciò, sono state rintracciate sei virtù "onnipresenti".

soggettive e oggettive relazionate al funzionamento ottimale²⁰⁰. Inizialmente, Seligman aveva definito la vita buona come “identificare le proprie forze e virtù e usarle nel lavoro, nell’amore, nel gioco e nella genitorialità per produrre abbondanti e autentiche gratificazioni”²⁰¹. Alcuni degli interventi che aumentano la vita buona identificano i punti di forza dei partecipanti e propongono loro di utilizzarli più spesso e in modi nuovi e creativi²⁰². Altri autori hanno identificato la vita buona con lo stato di gratificazione che si verifica come un risultato del flusso che si caratterizza per “l’assorbimento completo in quello che si fa”²⁰³. Seligman e colleghi hanno spesso sostenuto che quando una persona s’incontra nello stato del flusso, è costretta ad attingere i suoi punti di forza per diventare pienamente impegnata nel compito. Il flusso non è sempre piacevole (a volte richiede sforzo, lotta e dolore), ma porta a un evento gratificante che contribuisce alla vita riuscita.

Come ben indica Cole, il tema comune a queste definizioni è quello di attribuire un ruolo centrale alla conoscenza e all’esercitazione dei propri punti di forza nella vita quotidiana. Tuttavia, i critici di queste definizioni colgono nel segno, quando ritengono che esse non riescono a descrivere completamente l’eudaimonia perché mancano di una bussola morale. Tali definizioni descrivono, in modo più appropriato, la *vita impegnata*²⁰⁴.

Serve affrontare, lungo questa sezione, alcune questioni che sorgono da quanto visto finora. La distinzione tra benessere edonico e eudaimonico è o non giustificata dal punto di vista filosofico e scientifico? Il concetto filosofico di eudaimonia e quello usato in psicologia hanno o non un qualche collegamento? Infine, partendo dalla descrizione dell’azione umana e della virtù morale, il modello di Seligman per l’eudaimonia è qualcosa di riuscito?

3.1 Distinzione tra benessere edonico e eudaimonico

La validità della distinzione tra benessere edonico e eudaimonico è stata questionata all’interno della psicologia positiva. Al centro di questo dibattito si trovano Kashdan, Biswas-Diener e King da un lato e Annas e Keyes dall’altro. I primi tre autori ritengono che la distinzione tra benessere edonico e eudaimonico

²⁰⁰ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 30–37.

²⁰¹ M. E. P. SELIGMAN, *Can Happiness Be Taught?*, «Daedalus» 133/2 (2004), p. 85.

²⁰² M. E. P. SELIGMAN – A. C. PARKS – T. STEEN, *A Balanced Psychology and a Full Life*, «Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.» 359/1449 (2004), p. 1380.

²⁰³ J. NAKAMURA – M. CSIKSZENTMIHALYI, *The Concept of Flow*, in S. J. LOPEZ – C. R. SNYDER (a cura di), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford, New York 2001, p. 89.

²⁰⁴ Cfr. COLE, *Good Life*, cit., p. 440.

sia ingiustificata dal punto di vista filosofico e scientifico. Secondo Kashdan, Biswas-Diener e King (2008), l'eudaimonia sarebbe qualcosa di prescindibile perché (1) “non è ben definita”, (2) “manca di una misura consistente” e (3) “le attuali prove empiriche suggeriscono che il benessere edonico e quello eudaimonico si sovrappongono concettualmente e possono rappresentare dei meccanismi psicologici che operano insieme”²⁰⁵. Annas e Keyes argomentano che questa loro posizione sia da ritenersi sbagliata già dal punto di vista filosofico ma anche dal punto di vista empirico. Allora ribattono le tre richieste specifiche riguardanti la definizione, le misure e la sovrapposizione dei due tipi di benessere.

Esiste una enorme quantità – facilmente accessibile – di sofisticata discussione filosofica contemporanea su Aristotele e l'eudaimonia. Tuttavia, in modo sconcertante, Kashdan e colleghi ignorano questo e ci offrono cinque nozioni di Aristotele sull'eudaimonia in conflitto fra di loro. Tutte sbagliate. L'eudaimonia non è la felicità che nasce dalle “buone opere”. Il mondo antico non aveva l'idea di “buone opere”. Non è l'idea secondo la quale “la vita più grande sia quella vissuta al suo pieno potenziale”. L'idea di “vita più grande”, intuitivamente, non ha nessun senso, e non corrisponde a nulla in Aristotele. L'eudaimonia non è “comportarsi in modo nobile e valido per il suo valore in sé”. Questo fa parte dell'*account* di Aristotele per le virtù. Non è “un giudizio oggettivo riservato agli osservatori”. Aristotele credeva nel modo in cui io vivo la mia vita, non nella opinione degli altri sulla mia vita. Infine, Aristotele non è neanche “esplicito sull'eudaimonia come uno stato obiettivo che potrebbe sorgere, solo dopo aver raggiunto le migliori potenzialità e averle usate”. Dall'altra parte, l'articolo di Waterman fa un lavoro migliore per quanto riguarda la nozione aristotelica di eudaimonia. Tuttavia, anche lui, ineluttabilmente, ignora le discussioni contemporanee a favore di una lettura di Aristotele che ha trent'anni ed è estremamente eccentrica²⁰⁶.

Sul tema della misurazione dell'eudaimonia, Kashdan e colleghi affermano che non esiste uno *standard* indipendente per valutare se le definizioni, come le opere d'arte, siano buone o cattive, quindi è una materia di gusto. Annas e Keyes controbattono affermando che le definizioni sono meglio giudicate dal fatto che

²⁰⁵ Cfr. KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., pp. 197–201; T. B. KASHDAN – R. BISWAS-DIENER – L. KING, *Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing Between Hedonics and Eudaimonia*, «J. Posit. Psychol.» 3/4 (2008), pp. 219–33.

²⁰⁶ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 197.

esse corrispondono o meno al modo in cui gli studiosi le abbiano effettivamente operazionalizzate, e quindi, da come essi misurano il costrutto.

Dopo aver misurato il costrutto, il test di una definizione è quindi nel proverbiale *data*. (...) Carol Ryff (1989) e Corey Keyes (1998, 2002), gli studiosi più associati alla tradizione del benessere eudaimonico (soggettivo) sono stati chiari in modo consistente nelle loro definizioni e misurazioni del benessere eudaimonico²⁰⁷.

Annas e Keyes ricordano che, già negli anni Ottanta, Ryff aveva introdotto delle misure sul benessere psicologico. Come abbiamo visto, Keyes, basandosi sul lavoro di Ryff, ha introdotto, nel 1998, delle misure di benessere sociale.

Mentre nessuna definizione di benessere soggettivo (edonica o eudaimonica) risulta esteticamente gradevole a Kashdan e altri, il nostro giudizio è che gli studiosi che hanno offerto, in modo consistente, quelle definizioni sono stati molto attenti e coerenti all'ora di corrispondere la misurazione del benessere alle loro definizioni. Ci colpisce la presenza di definizioni chiare e concise di entrambi i contenuti (benessere eudaimonico e edonico) che riflettono le loro differenze e suggeriscono perché possono mostrare delle affinità empiriche²⁰⁸.

Annas e Keyes cercano di confutare le affermazioni di Kashdan e colleghi, a partire da recenti dati empirici e da una comprensione adeguata dell'eudaimonia in Aristotele. Secondo Annas e Keyes, la differenza principale tra la definizione eudaimonica del benessere e le definizioni edoniche del benessere dipendono da due costrutti chiave: *i sentimenti e il funzionamento*. Essi ribadiscono che né Aristotele né la maggior parte degli studiosi contemporanei ritengono che il sentimento sia equivalente al funzionamento, ma nemmeno sostengono che entrambi non possano sovrapporsi. Il nocciolo della loro argomentazione è che: c'è abbondante ragione (e utilità) per mantenere la distinzione tra il *funzionamento* nella vita e i *sentimenti* nei suoi confronti, anche quando vi siano sovrapposizioni. Serve distinguerli quando si tratta della patologia e del lato positivo dello spettro²⁰⁹.

²⁰⁷ *Ibid.*, p. 198. RYFF, *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, cit., pp. 1069–1081; C. L. M. KEYES, *Social Well-Being*, «Soc. Psychol. Q.» 61/2 (1998), pp. 121–140; KEYES, *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life*, cit., pp. 207–222.

²⁰⁸ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 198.

²⁰⁹ Cfr. COLE, *Good Life*, cit., pp. 438–41; KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., pp. 197–201.

C'è una vera differenza tra sentimenti positivi e funzionalità positiva (fare bene). Durante gran parte della vita, i nostri sentimenti e il funzionamento sono consistenti (cioè c'è sovrapposizione), perché sentiamo emozioni positive nei confronti di una vita in cui stiamo funzionando bene e sentiamo emozioni negative in una vita in cui stiamo funzionando male o scarsamente. Per questo motivo, Ryff e Keyes (1995) e Keyes, Shmotkin e Ryff (2002) prevedevano in modo esplicito che le misure di benessere psicologico si sarebbero sovrapposte alle misure di benessere emotivo (soddisfazione di vita e affetto positivo). Tuttavia, abbiamo anche mantenuto, e le prove hanno chiaramente sostenuto le nostre previsioni, che le misure del benessere emotivo emanano da un fattore latente, separato dalle scale che misurano il benessere psicologico. Entrambe le serie di misure sono arrivate al benessere soggettivo e entrambi gli insiemi di misure stanno ottenendo processi distintivi (sensazione e funzionalità) che possono e devono essere consistenti per molte persone e in gran parte del tempo. In un rappresentativo campione di adolescenti statunitensi (Keyes, 2005), studenti universitari statunitensi (Robitschek e Keyes, 2009) e persone nere sudafricane che parlano setswana (Keyes, Wissing, Potgieter, Temane, Kruger, e van Rooy, 2008), abbiamo trovato lo stesso supporto statistico (cioè l'analisi del fattore di conferma) per la distinzione tra benessere edonico e eudaimonico. Sì, queste misure si sovrappongono; no, non sono ridondanti²¹⁰.

Sentirsi bene e funzionare sono fattori correlati, ma sono comunque diversi. C'è da chiedersi, insieme a Keyes e Annas, se tale distinzione tra benessere edonico e benessere soggettivo eudaimonico, oltre ad essere giustificata in termini empirici, sia anche qualcosa di utile? Si tratta di un'altra critica mossa da Kashdan e colleghi ed è un altro punto di totale disaccordo. Parlano i dati della ricerca.

²¹⁰ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., pp. 198–99; C. D. RYFF – C. L. M. KEYES, *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 68/4 (1995), pp. 719–27; C. L. M. KEYES – D. SHMOTKIN – C. D. RYFF, *Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 82/6 (2002), pp. 1007–22; KEYES, *The Subjective Well-Being of America's Youth: Toward a Comprehensive Assessment*, cit., pp. 3–11; C. ROBITSCHKEK – C. L. M. KEYES, *Keyes's Model of Mental Health with Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor*, «J. Couns. Psychol.» 56/2 (2009), pp. 321–29; KEYES – WISSING – POTGIETER – TEMANE – KRUGER – VAN ROOY, *Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans*, cit., pp. 181–92; RYFF – KEYES, *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, cit., pp. 321–29.

(...) un minore *flourishing* fra gli adolescenti e gli adulti è associato a un maggior costo per l'individuo e per la società. Il *continuum* della salute mentale, come è ora chiamato, va dal *flourishing* al languire. Gli individui fiorenti hanno livelli elevati di benessere edonico e eudaimonico, il che significa che si sentono bene e funzionano bene nella vita. Gli individui languenti hanno bassi livelli su entrambi i tipi di benessere soggettivo, il che significa che non hanno molti sentimenti buoni verso la vita e non vedono se stessi come funzionali. Anche gli individui con una "salute mentale moderata" hanno moderati livelli di benessere (edonico e eudaimonico), o hanno combinazioni disparate di ciascuno di loro (alto benessere edonico ma basso eudaimonico o basso benessere edonico e alto eudaimonico). Il gruppo moderato pertanto fornisce una prova diretta di che la distinzione fra edonico e eudaimonico è veramente utile. Gli individui con moderata salute mentale hanno bassi livelli di benessere eudaimonico rispetto a quelli fiorenti²¹¹.

Analizzando il campione nazionale di mezz'età negli Stati Uniti (MIDUS, 1995) dove viene presentata l'associazione di malattie mentali al *continuum* della salute mentale, emergono i seguenti dati: (1) La malattia mentale è più alta in individui che non si sentono bene nei confronti della propria vita e non funzionano bene (cioè languiscono); (2) In confronto, la malattia mentale è più bassa fra gli individui che non si sentono bene nei confronti della vita ma funzionano meglio in essa (cioè moderata salute mentale con basso benessere edonico); (3) La malattia mentale è più bassa in assoluto tra gli individui che si sentono bene nei confronti di una vita in cui funzionano anche bene (cioè fioriscono); (4) Contrariamente a coloro che sono fiorenti, gli individui che si sentono bene nei confronti di una vita in cui non funzionano bene (vale a dire moderata salute mentale con un alto livello edonico di benessere) hanno un tasso più elevato di malattia mentale. Mentre il 48,5% del campione MIDUS soddisfa i criteri per alto benessere edonico, solo il 18% fiorisce. Gli altri 30,5% con alto benessere edonico ma con un più basso benessere eudaimonico hanno quasi il doppio del tasso delle malattie mentali quando paragonati agli individui fiorenti²¹². La conclusione dei due autori è che se noi dobbiamo prevedere la malattia mentale, la distinzione tra il benessere edonico

²¹¹ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 199.

²¹² Cfr. *Ibid.*, pp. 199–200; KEYES, *Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health*, cit., pp. 539–48. Gli autori hanno separato quelli che hanno una moderata salute mentale e un basso benessere edonico dalle persone con moderata salute mentale e un buon benessere edonico, usando gli stessi criteri di Keyes (terzo superiore su almeno una delle due misure di benessere edonico).

e quello eudaimonico conta molto perché, nella malattia mentale, la distinzione tra l'anedonia e il malfunzionamento anche importa molto.

In sintesi, gli studi sulla popolazione adulta statunitense (Keyes, 2007) hanno mostrato che un ridotto *flourishing* è associato a maggiori perdite e oneri, misurati da perdite di produttività nel lavoro, dalla maggiore disabilità, da un maggiore rischio di malattia cardiovascolare, da più malattie fisiche croniche a tutte le età, da un peggiore funzionamento psicosociale (ad esempio, più incapacità) e dall'aumento dell'utilizzo della sanità, tra individui con e senza disturbi mentali. In altre parole, il *continuum* della salute mentale (languire, moderata salute mentale, fiorire) differenzia il livello di funzionamento tra gli individui con una malattia mentale così come tra gli individui senza una malattia mentale. Usando diverse misure per i risultati, troviamo la stessa configurazione tra la popolazione di adolescenti statunitensi (Keyes, 2006) e gli adulti neri sudafricani che parlavano setswana (Keyes et al., 2008)²¹³.

Gli autori indicano che, nei due casi, meno di un quarto della popolazione adulta è fiorente. In termini di benessere edonico, la ricerca suggerisce che “la maggior parte” degli americani è felice, ma appena 2 su 10 adulti sono fiorenti. Quindi, non molte persone funzionano bene in una vita in cui si sentono bene.

Per la nostra mente, questo rivendica Aristotele. I dati confermano la tesi secondo la quale sostenere che non esiste alcuna differenza importante tra la qualità della tua vita nel suo insieme e la piacevolezza dei sentimenti o delle attività equivale a perdere qualcosa che ci riguarda come individui ed è anche importante per la politica sociale²¹⁴.

La discussione all'interno della psicologia positiva non si è fermata a questo botta e risposta. Tuttavia, quanto qui presentato può già offrire al lettore degli elementi iniziali per giudicare se la distinzione fra l'approccio edonico e eudaimonico non sia altro, al giorno d'oggi, che una discussione filosofica datata e

²¹³ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 200; KEYES, *Mental Health in Adolescence: Is America's Youth Flourishing?*, cit., pp. 395–402; C. L. M. KEYES, *Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Atrategy for Improving National Mental Health*, «Am. Psychol.» 62/2 (2007), pp. 95–108; KEYES – WISSING – POTGIETER – TEMANE – KRUGER – VAN ROOY, *Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans*, cit., pp. 181–92.

²¹⁴ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 198.

priva di significato o se invece sia qualcosa di significativo e illuminante per la prassi e per la ricerca.

3.2 Eudaimonia classica e psicologia positiva

Una prima questione sull'eudaimonia nell'ambito della psicologia positiva riguarda la stessa comprensione del concetto: ormai è probabile che molti conoscano la parola, tuttavia, come appena visto, spesso, il concetto è stato oggetto di fraintendimenti e letture superficiali. Per esempio, alcuni autori si rifanno a Waterman (2008), che sostiene l'idea secondo la quale il *daimon* nell'eudaimonia aristotelica è una specie di "ideale personale". Annas e Keyes considerano che ciò, a giudizio degli esperti, è completamente infondato ed estraneo al pensiero dello Stagirita²¹⁵. Inoltre, l'uso del termine è anche polivalente e favorisce la confusione. Nel primo modello di Seligman, quello di *Authentic Happiness*, alcuni lettori identificano l'eudaimonia con *tutta la proposta*, ossia con la felicità o la soddisfazione finale, giacché Seligman annuncia di voler ricercare il *ben-essere* aristotelico. Altri lettori invece identificano l'eudaimonia specificamente con la *seconda via*, quella delle virtù e del flusso. Altri, in realtà, con *nulla* giacché, come menzionato prima, il modello manca di una bussola morale. Nel secondo modello (PERMA), quello del *Flourish*, accade la stessa cosa. Si può identificare l'eudaimonia con *tutta la proposta*, ossia con il *flourishing*. Si può invece identificarla con la *seconda via*, quella dell'*engagement*. Ma anche c'è la terza possibilità: quella di non trovare l'eudaimonia vera e propria nella proposta.

Infine, vale la pena notare, al di là delle difficoltà relative alle mancanze di uno studio approfondito, che il concetto viene formulato da alcuni autori in un modo intenzionalmente originale, ovvero formalmente diverso da quanto elaborato nell'etica antica (Haybron, 2008)²¹⁶.

Le teorie, nella tradizione aristotelica, sono perfezioniste, concepiscono la realizzazione della natura in termini di *fare cose o funzionare bene*. Invece di concentrarsi sull'adempimento del desiderio, come fanno i teorici del desiderio (o il tipo di autorealizzazione abbozzato qui). Questi teorici, di solito, considerano che l'adempimento della natura sia una questione di

²¹⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 197–201; KASHDAN – BISWAS-DIENER – KING, *Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing Between Hedonics and Eudaimonia*, cit., pp. 219–33; A. S. WATERMAN, *Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective*, «J. Posit. Psychol.» 3/4 (2008), pp. 234–52.

²¹⁶ Cfr. D. M. HAYBRON, *Happiness, the Self and Human Flourishing*, «Utilitas» 20/1 (2008), pp. 21–49; TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., pp. 351–55.

realizzazione di capacità: soddisfare il proprio potenziale umano o esercitare le capacità proprie dell'uomo. Tali basi teoriche *standard* richiedono una visione non individualistica della natura: stabilire ciò che è essenziale per l'essere umano o quali sono quelle qualità distintamente umane. Tuttavia, i dettagli vanno risolti, la natura rilevante è, in generale, concepita come natura umana: la nostra natura come specie. *L'attuale approccio, al contrario, è individualista, fonda il compimento della natura nella particolare (e arbitrariamente idiosincratica) composizione del singolo. Questo bene non è perfezionista, ma semplicemente prudenziale.* Gli aristotelici considerano entrambi: il benessere consiste nella perfezione. In questo modo, loro riescono a creare un forte collegamento *a priori* tra la virtù e il benessere, ma per ovvi motivi, esso rende la posizione aperta a gravi obiezioni. Le ambizioni del mio approccio sono più strette: caratterizzare il benessere, punto. La teoria dell'eccellenza umana rimane una domanda separata. (Così non è alcuna obiezione al mio modo di vedere che qualcuno, con una natura depravata, possa prosperare, a meno che, da aristotelico, si pensi che la depravazione sia incompatibile con il benessere)²¹⁷.

Il testo sopracitato è abbastanza rappresentativo di quanto sostenuto. Si noti la distanza fra l'approccio di Haybron e quello classico. Come ben ricorda Samek Lodovici, il collegamento fra felicità e virtù ricevette un'illustre formulazione in Platone, quando egli sostenne che si tratta di "esaminare se i giusti vivono meglio e sono più felici degli ingiusti"²¹⁸. Aristotele fu esplicito riguardo l'affermazione del nesso tra virtù e felicità: "le azioni secondo virtù saranno piacevoli per se stesse. Ma saranno di certo anche buone e belle, e in massimo grado piacevoli, buone e belle (...). Dunque, la felicità è insieme la cosa più buona, la più bella e la più piacevole"²¹⁹. Per Aristotele, infatti, l'attuazione della natura umana (*telos*) nell'esercizio delle virtù costituisce l'attività felicitante, ovvero la felicità. In altre parole, per Aristotele, il vivere bene è attuazione della propria natura di uomini.

Che la vita buona sia il compimento di questo *telos*, l'autoattualizzazione dell'uomo, lo sostengono, per esempio, J. Ritter, P. Aubenque, H. Krämer, G. Bien e O. Höffe. Infatti, Ritter istituisce la relazione della felicità con l'attività virtuosa che riesce e che va a costruire la vita buona, dove quest'ultima rappresenta il

²¹⁷ HAYBRON, *Happiness, the Self and Human Flourishing*, cit., pp. 44–45.

²¹⁸ PLATO, *La Repubblica*, G. LOZZA (a cura di), A. Mondadori, Milano 1990, 352 D, in G. SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, Vita e pensiero, Milano 2002, p. 13.

²¹⁹ ARISTOTELES, *Etica Nicomachea*, C. NATALI (a cura di), Laterza, Bari, Roma 2009, I, 8-9, 1099a 20-25.

compimento della più profonda natura dell'uomo²²⁰. A. Da Re spiega che la felicità "consiste nella realizzazione di sé, che a sua volta è una certa forma di attività"²²¹, dove l'autorealizzazione equivale a un progressivo diventare libero dell'uomo, che è, appunto, rimanere "fedele al proprio essere, alla propria costituzione ontologica"²²². Infatti, anche se gli studiosi di Aristotele si dividono su quale sia concretamente l'attuazione della natura umana, ovvero se l'attività della felicità sia contemplativa o attiva, ciò che li accomuna invece "è la connessione tra attuazione della natura umana e felicità, quale che sia la fisionomia di quest'ultima"²²³.

Le differenze fra l'approccio di Haybron e Aristotele sono evidenti, anche se servirebbe fare uno studio specifico sul pensiero di Haybron, al fine di poter discutere criticamente la sua validità. Questo non verrà fatto in questa ricerca dedicata alla proposta di Seligman. È da ritenersi sufficiente l'aver indicato l'esistenza di letture fuorvianti sull'eudaimonia aristotelica e di proposte originali come quella di Haybron²²⁴. Andiamo avanti e cerchiamo di fare un paragone fra l'eudaimonia classica e l'eudaimonia nella psicologia positiva in base alle principali opere di Seligman sul tema (2002, 2011), alle riflessioni di Annas e Keyes (2009) e alla voce *eudaimonia* curata da Tiberius e Mason nella *Encyclopedia of Positive Psychology* (2009)²²⁵. Esistono, infatti, delle similitudini fra l'antica nozione greca e gli obiettivi della ricerca degli psicologi positivi. Da una parte, Annas e Keyes ritengono che il punto di contatto fra l'eudaimonia antica e le attuali concezioni sia "quello della qualità di vita nel suo complesso, al

²²⁰ Cfr. G. SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., pp. 13–17. Non mancano studiosi di Aristotele che contestino il nesso fra felicità e virtù. Samek Lodovici indica, per esempio, A. Kenny, J. L. Ackrill, J. Brunschwig, A.M. Ioppolo e C. Kirwan. Tuttavia, molti altri concordano con la tesi di Aristotele. In base al sondaggio proposto dal filosofo italiano, oltre a Ritter, Aubenque, Krämer, Bien e Höffe, appena menzionati, abbiamo ad esempio: K. Held, K. L. Wilkes, N. Fischer, J. McDowell, A. O. Rorty, J.O. Urmson, M. F. Burnyeat, MacIntyre, Annas, A. Da Re e Berti, fra altri.

²²¹ A. DA RE, *L'etica tra felicità e dovere: l'attuale dibattito sulla filosofia pratica*, Dehoniane, Bologna 1987, p. 82.

²²² *Ibid.*, p. 83.

²²³ SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., p. 17.

²²⁴ Per conoscere gli ultimi sviluppi sul tema dell'eudaimonia all'interno della psicologia positiva, si rimanda all'opera curata da Joar Vittersø. Il volume raccoglie il contributo di Haybron, Ryff, Ryan, Fredrickson, Tiberius e oltre cinquanta autori sul tema dell'eudaimonia. Cfr. VITTERSØ (a cura di), *Handbook of Eudaimonic Well-Being*, cit.

²²⁵ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit.; SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit.; KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit.; TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., pp. 351–55.

contrario dell'avere solo buoni sentimenti, ottenere quello che si vuole o godere di qualcosa che si fa"²²⁶.

Dall'altra parte, Tiberius e Mason riconoscono che Aristotele ha avuto più influenza sulla filosofia morale contemporanea di qualsiasi altro filosofo greco antico e sostengono che gli approcci eudaimonici dei filosofi aristotelici contemporanei hanno alcune importanti somiglianze con gli approcci psicologici che enfatizzano il benessere psicologico: la teoria del benessere di Deci e Ryan, la proposta multidimensionale di Ryff e la proposta integrata di Keyes. Secondo tali approcci, il benessere consiste nel soddisfare le necessità umane fondamentali. Essi condividono alcune nozioni aristoteliche: hanno una concezione universale della natura umana; riescono a rintracciare le necessità umane che determinano le componenti di una vita buona; trovano un accordo sulle funzionalità e i bisogni umani di base. Per esempio, tutti sostengono che gli stretti rapporti sociali siano importanti per la vita buona²²⁷.

(...) invece di dire che l'amicizia è buona per noi perché lo vogliamo o perché aumenta il nostro piacere o la nostra soddisfazione, gli eudemonisti diranno che l'amicizia è buona perché siamo creature sociali la cui natura è meglio espressa attraverso i rapporti con gli altri. Nella misura in cui gli psicologi che lavorano sul PWB attirano le teorie universali sulla natura e lo sviluppo umano per spiegare il valore delle componenti di una vita buona, offrono delle spiegazioni che Aristotele avrebbe trovato familiari²²⁸.

Secondo Tiberius e Mason, un'altra area di ricerca in psicologia positiva che rimanda all'eudemonismo aristotelico è lo studio dei punti di forza del carattere. Molti dei punti presenti nella classificazione di Seligman e Peterson – saggezza, coraggio, giustizia e temperanza – sono quelle virtù che Aristotele considerava inerenti alla buona vita. Tuttavia, come ribadiscono Tiberius e Mason, l'attuale lavoro psicologico sui punti di forza vuole sottolineare che il loro sviluppo offre una migliore esperienza soggettiva. Essi rendono possibili delle esperienze che sembrano più gratificanti per noi, vite più soddisfacenti. Sebbene Aristotele non avrebbe negato che la vita virtuosa sia piacevole e soddisfacente, affermano gli autori, la sua giustificazione della virtù non appellava al proprio interesse e alla

²²⁶ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 198.

²²⁷ Cfr. TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., p. 354. Si noti che Tiberius e Mason (2009) non menzionano la proposta integrata di Seligman in *Flourish* (2011). Si noti che essa è posteriore alla loro pubblicazione. La stessa coglie elementi oggettivi, oltre ai soggettivi.

²²⁸ *Ibid.*

soddisfazione personale, allo stesso modo in cui fanno alcune proposte della psicologia positiva²²⁹. Infatti, nonostante le somiglianze tra la nozione greca di eudaimonia e il benessere psicologico, i due concetti non sono identici. Tiberius e Mason sostengono che l'eudaimonia si differenzia da alcune comprensioni di felicità o benessere, presenti all'interno della psicologia positiva, in alcuni modi importanti che verranno esplicitati di seguito²³⁰.

Da un lato, c'è un senso al quale noi e gli antichi Greci siamo ugualmente interessati: come Julia Annas mette in evidenza “una vita convenzionale di successo che l'agente trova soddisfacente” (...). Ma ci sono anche importanti differenze che a volte vengono trascurate. Inoltre, esistono importanti differenze tra la nozione greca antica di eudaimonia e gli obiettivi della ricerca degli psicologi positivi²³¹.

3.2.1 La questione soggettiva

Tiberius e Mason argomentano che “le esperienze soggettive, come il piacere e la soddisfazione, anche se possono avere una qualche importanza per l'eudaimonia antica, non sono solitamente le uniche cose che contano”. Infatti, è proprio così. Tuttavia, c'è da ribadire che il piacere e la soddisfazione neanche sono sufficienti per il PWB. Il tema è già stato ampiamente trattato nel caso specifico della seconda proposta del benessere di Seligman, sviluppata in *Flourish*. Ma oltre a ciò, è evidente che le proposte di Ryff, Keyes, Deci e Ryan non sostengono che le esperienze soggettive siano l'unica cosa che conta per la vita buona. Quindi, c'è da sottolineare qui che la differenza non è fra pensiero antico e psicologia positiva ma, specificamente, fra il pensiero antico e le proposte edonistiche (SWB) della psicologia positiva. Inoltre, le misure di Ryff sulle dimensioni dell'attualizzazione umana sono ottenute tramite l'autosegnalazione. Questo, secondo Tiberius e Mason, rende il PWB più psicologico che l'eudaimonia aristotelica. Essi argomentano che Aristotele avrebbe insistito sulla misurazione oggettiva perché, nella filosofia antica, l'eudaimonia era molto meno soggettiva e meno psicologica delle nozioni correnti di felicità o benessere.

Infatti, le misure di Ryff sull'attualizzazione umana sono misure di autosegnalazione. Tuttavia, come considerato in precedenza, soggettività e solipsismo non sono lo stesso. La filosofia aristotelica non era solipsista ma neanche era refrattaria al soggetto. Se il soggetto non compie il giudizio, chi lo fa

²²⁹ Cfr. *Ibid.*, p. 355.

²³⁰ Cfr. *Ibid.*

²³¹ *Ibid.*, p. 352; ANNAS, *La morale della felicità*, cit.

al posto suo? Per forza, in questo senso, un giudizio o è soggettivo o nemmeno esiste. Vale la pena notare che Ryff e Keyes hanno definito ogni forma di benessere come “soggettiva” perché ognuna rappresenta i giudizi degli individui sulla qualità di vita. Tuttavia, le loro misure di benessere *riflettono i giudizi dei soggetti sul loro funzionamento nella vita*, e questo è diverso da ciò che accade nel benessere edonico, dove gli studiosi sostengono di misurare *le valutazioni individuali dei sentimenti verso la vita*²³².

Vale la pena aver presente che Aristotele ha cominciato la sua indagine sulla felicità in modo empirico, aperto al soggetto, partendo dalla δόξα, le opinioni del *vulgo*, e contrastandole con le ἐνδοξα, le opinioni autorevoli, e ancora, sottomettendo entrambe alla discussione dialettica e alla prova della realtà. Quindi, l’apertura ai giudizi soggettivi accomuna più che divide le due nozioni eudaimoniche. Inoltre, negli ultimi anni, la psicologia positiva ha introdotto varie misure, al di là dell’autosegnalazione, come per esempio, le segnalazioni fatte da pari, le misure organiche (dati fisiologici, cardiovascolari, ormonali) o la performance del soggetto in diversi ambiti. Seligman, infatti, ha introdotto, l’aspetto oggettivo nel suo secondo modello del benessere (PERMA) e suggerisce che il *significato* possa essere valutato alla luce della *logica, della storia e della coerenza*²³³. Certamente qui c’è una differenza. Aristotele non sarebbe stato del tutto contento. Avrebbe segnalato che la razionalità umana ha una portata più ampia e non può confondersi con la storia, la logica o la coerenza – certamente fattori importanti, ma secondari – e non esaustivi per la conoscenza. La *ratio aristotelica* non è la *ragione razionalista*. All’inizio della catena argomentativa di tipo logico, si trova l’evidenza intellettuale: la mente umana è in grado di *intus-legere*. Aristotele avrebbe inoltre difeso la razionalità nel suo aspetto teorico e nel suo aspetto pratico. Per di più, come visto nel primo capitolo, avrebbe riconosciuto delle tipologie di razionalità pratica, distinguendo la conoscenza etica dalla tecnica e dalla prudenza del saggio. Tutto ciò non è poca differenza.

Tiberius e Mason osservano che Aristotele avrebbe insistito sull’uso di misure oggettive. Questo è alquanto impreciso. Come sostiene Annas:

La distinzione contemporanea tra obiettivo e soggettivo non s’inquadra bene in Aristotele; egli non identifica l’eudaimonia con uno stato soggettivo, ma nemmeno pensa che essa possa essere caratterizzata da un *account* su ciò che

²³² Cfr. KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 198.

²³³ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., p. 32.

è oggettivamente prezioso senza riferimento a ciò che effettivamente soddisfa le persone²³⁴.

Quindi, a quanto pare, il problema più acuto è altro rispetto a quanto segnalato da Tiberius e Mason. Aristotele non ha un problema con la psicologia del soggetto. Il punto è che la divisione in questione – soggettivo *versus* oggettivo – non è una categoria che si addice senza forzature al suo pensiero. Secondo l'affermazione di Annas, non pare che Aristotele sarebbe stato tanto più contento da un "oggettivo" staccato dalla soggettività che da una "soggettività" preclusa a ogni *realtà al di fuori dell'emotività e della propria volontà creatrice*. Tuttavia, sembra che Aristotele non avrebbe rifiutato l'aspetto empirico della ricerca etica, al contrario. Infatti, lo Stagirita non ha scelto una strada aprioristica per la sua filosofia morale. Anche Annas e Keyes argomentano a favore della validità della misurazione empirica realizzata dai ricercatori del benessere²³⁵.

3.2.2 La questione sociale e politica

Tiberius e Mason affermano che l'impegno politico è assente dagli elenchi degli psicologi sugli elementi che contano per una buona vita umana.

Se guardiamo l'elenco di Nussbaum vediamo un'enfasi sul tema dell'impegno politico che è assente negli elenchi degli psicologi (...). Per Nussbaum, "il controllo dell'ambiente" include il controllo materiale e politico, e quest'ultimo richiede la capacità di partecipare efficacemente alle scelte politiche che influenzano la propria vita. Nussbaum, seguendo Aristotele, considera che partecipare ad una comunità politica sia essenziale per una vita buona umana²³⁶.

Tuttavia, negli ultimi anni, come visto in precedenza, Keyes, psicologo e sociologo, è venuto incontro a questo limite, introducendo il modello sociale integrato per il benessere. Per di più, vale la pena notare che, altri modelli, come per esempio, le due proposte di Seligman (*Authentic Happiness* e *Flourish*) e il modello dell'autodeterminazione di Deci e Ryan non sono preclusi al fattore sociale e all'impegno politico. Seligman lo introduce nel *significato*. Deci e Ryan aprono uno spazio a ciò quando articolano il loro modello sugli assi della

²³⁴ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 198.

²³⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 197–201.

²³⁶ TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., p. 354; M. C. NUSSBAUM, *Women and Human Development: The Capabilities Approach*, Cambridge University Press, 2001, p. 80.

competenza, dell'autonomia e della relazionalità. Tra l'altro, il modello di Ryff è stato incorporato a quello di Keyes. Se il primo fosse refrattario alla dimensione sociale, non avrebbe potuto essere ricevuto, con successo, in quest'ultimo. Inoltre, c'è da considerare che, qualche anno dopo l'analisi di Tiberius e Mason, come abbiamo già visto, Seligman insieme a Jayawickreme e Forgeard – a partire da Seligman (*Flourish*, 2011) e da Sen (*Development as Freedom*, 1999) – costruisce l'*Engine Model*, che è appunto un modello psicologico e sociale orientato alle politiche pubbliche. Sembra quindi che tale divergenza tenda ad attenuarsi.

3.2.3 Fatti sulla vita buona e stati psicologici

Tiberius e Mason indicano una differenza specifica per quanto riguarda l'approccio SWB e l'approccio eudaimonico classico.

Gli antichi *considerarono i fatti relativi a ciò che contribuisce a una buona vita umana*, con un alto grado di generalità, in modo tale che le spiegazioni circa ciò che è una vita eudaimonica, fanno appello ai *fatti circa ciò che è un essere umano*. Ciò certamente distingue l'eudaimonia dalle concezioni di SWB secondo cui è lo *stato psicologico* di un individuo ciò che è cruciale²³⁷.

Innanzitutto, è bene chiarire che gli antichi Greci non hanno mai considerato *fatti sulla vita umana con alto grado di generalità* nella loro ricerca eudaimonica. Il loro mondo non era diviso tra *fatti e valori*. All'impostare il discorso in questo modo, Tiberius e Mason incorrono nuovamente in una lettura distorta e anacronistica del pensiero antico. L'orizzonte eudaimonico degli antichi Greci è compreso all'interno di un'ontologia teleologica. Ed è questo *telos* ciò che offre, infatti, *universalità* alla proposta. Questo è ben altro che una *fattualità generalizzata*. Com'è stato sostenuto in precedenza, lo Stagirita sviluppa un'altra tipologia di razionalità pratica che non è assimilabile alle categorie *humeane* in cui si muovono Tiberius e Mason. Nonostante questo fraintendimento, Tiberius e Mason hanno ragione nell'affermare che, mentre nelle concezioni di felicità del SWB, ciò che è cruciale è lo *stato psicologico* di un individuo, per Aristotele, questo non lo è affatto. Non perché egli abbia un qualche problema con l'aspetto soggettivo, ma innanzitutto perché, per Aristotele, l'eudaimonia è intesa nell'orizzonte dell'azione, non è uno "stato", è vita, è attività, è l'attualizzazione dell'essere, è l'atto di vivere bene. "L'eudaimonia è la mia attività (non uno stato che mi sorge) che è esplicato in termini di vivere virtuosamente"²³⁸. Infatti, J. Ritter

²³⁷ TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., p. 352.

²³⁸ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 197.

sostiene che “tutti intendono per ‘felicità’ qualcosa come ‘vivere bene’ e ‘star bene’, espressioni in cui però in greco risuonano il senso dell’attività e del ‘riuscir bene’”²³⁹. Anche G. Bien e O. Höffe “sottolineano che la felicità è l’effetto concomitante che accompagna la riuscita di un’attività, poiché vi è ‘un piacere che accompagna l’essere attivi’”, come spiegato nel libro X dell’*Etica Nicomachea*²⁴⁰.

3.2.4 L’unità di vita

Come abbiamo visto in precedenza, Annas e Keyes ritengono che il punto di contatto fra l’eudaimonia antica e le attuali concezioni sia “quello della qualità di vita nel suo complesso, al contrario dell’avere solo buoni sentimenti, ottenere quello che si vuole o godere di qualcosa che si fa”²⁴¹. Tuttavia, qui la questione non è indiscussa. Vediamo le puntualizzazioni formulate da Tiberius e Mason.

In primo luogo, essi segnalano che il PWB non è necessariamente visto come uno stato finale o perfetto, né viene attribuito a tutta la vita. L’eudaimonia antica rappresenta un obiettivo onnicomprensivo o globale nella vita in contrapposizione a uno scopo tra molti che una vita umana potrebbe avere. È, in questo senso, un obiettivo “perfetto”, “completo” o “finale”. In secondo luogo, Tiberius e Mason aggiungono che, fra gli antichi, erano presenti una varietà di posizioni circa la sostanza dell’eudaimonia, ma una volta che si conosceva quale tipo di vita era la migliore (fatto), si conosceva l’obiettivo di vita per gli esseri umani (dovere), senza metterlo in questione: non c’era un’ulteriore domanda aperta per giudicare se tale fine fosse o no qualcosa che si dovesse eseguire. “Questo non era in discussione”, avvertono²⁴². Essi indicano che questo rappresenta un contrasto con il pensiero degli psicologi positivi. Questi ultimi, nello studiare il benessere psicologico (PWB) e il benessere soggettivo (SWB), sostengono che il loro obiettivo è solo una componente di una buona vita umana²⁴³.

In terzo luogo, gli antichi tendevano ad attribuire l’eudaimonia alla vita della persona nel suo complesso, non a una parte distinta. Loro affermano:

È difficile capire l’affermazione secondo la quale la virtù è necessaria per l’eudaimonia senza comprendere questo punto. Un singolo atto virtuoso può causare alla persona un qualche dolore o richiedere un qualche sacrificio, ma

²³⁹ J. RITTER, *Felicità e vita civile*, in *Metafisica e politica*, Marietti, Casale Monferrato 1983, p. 58; SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., p. 14.

²⁴⁰ G. BIEN, *La filosofia politica di Aristotele*, Il Mulino, Bologna 1985, p. 143; SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., p. 14.

²⁴¹ KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 198.

²⁴² Cfr. *Ibid.*

²⁴³ Cfr. TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., p. 352.

il punto è che una vita di virtù, in generale, è migliore per la persona rispetto alla vita del vizio. La nostra attuale concezione di felicità, come uno stato psicologico, consente che ci siano delle fluttuazioni nella felicità all'interno della vita di una persona. L'eudaimonia antica non è così volatile²⁴⁴.

Infine, Tiberius e Mason argomentano che l'eudaimonia è un concetto intrinsecamente prescrittivo, in un modo in cui le nozioni psicologiche (felicità, benessere soggettivo o benessere psicologico) non lo sono. A questo proposito, la natura dell'eudaimonia resterebbe al di fuori del dominio empirico della psicologia.

C'è da fare un bilancio. Sembra che le similitudini fra l'approccio antico e quello psicologico siano state meglio rintracciate che le loro differenze. Prima di passare all'analisi delle conseguenze di queste differenze, è importante precisare alcune questioni relative alla lettura di Tiberius e Mason sul pensiero eudaimonico classico²⁴⁵. L'eudaimonia per gli antichi, è, infatti, un obiettivo onnicomprensivo o globale, ovvero "perfetto", "completo" o "finale". Tuttavia, qui l'approccio di Tiberius e Mason al pensiero antico è sbagliato. Per gli antichi, una volta che si conosceva quale tipo di vita era la migliore (fatto), si conosceva l'obiettivo di vita per gli esseri umani (dovere)? La risposta è no. A quanto pare non è mai accaduto. Questo passaggio, che si suppone compiuto, non compare segnato nel lavoro di Annas, né negli studi di esperti come Berti, Natali, Hadot, Volpi o Yarza, fra gli altri. Nel momento in cui Tiberius e Mason impostano il discorso in questo modo, incorrono in una lettura fuorviante e anacronistica del pensiero antico. I filosofi greci sviluppano una tipologia di razionalità pratica distinta, che non nega la causalità teleologica, e non è assimilabile alle categorie *humeane*, in cui si muovono Tiberius e Mason. L'orizzonte eudaimonico degli antichi Greci non ha senso al di fuori di un'ontologia teleologica. Ed è, appunto, il *telos* quello che offre, non solo l'universalità alla loro proposta eudaimonica (diversa da una fattualità generalizzata) ma anche la bontà e la doverosità della stessa²⁴⁶.

I due autori sostengono che non c'era una domanda aperta sul dovere di perseguire tale fine. Sembra invece che si c'era la domanda aperta fin dall'inizio. È vero che fra gli antichi si annoverano anche i Cirenaici, che avevano una posizione diversa, rifiutando il fine ultimo. Ma, a eccezione di questi, la domanda su un fine ultimo che fosse: un obiettivo globale o onnicomprensivo, ovvero un bene perfetto,

²⁴⁴ *Ibid.*

²⁴⁵ Cfr. *Ibid.*, pp. 351–55. Per l'analisi delle conseguenze, si veda, pp. 347–50.

²⁴⁶ Cfr. ANNAS, *La morale della felicità*, cit.; E. BERTI, *Filosofia pratica*, Guida, Napoli 2004; YARZA, *La razionalità dell'etica di Aristotele*, cit. Per approfondire, si veda il primo capitolo del presente libro, pp. 21–34.

completo o finale era, appunto, la questione iniziale. *La domanda sul dovere c'era all'interno della domanda sul bene*. Quello che non c'era invece è la separazione artificiale fra bene e dovere. De Finance è eloquente quando sostiene che l'attrazione del bene è la vera ragione per respingere il male. Infatti, ciò che è bene in se stesso esige per il suo valore un'adesione doverosa²⁴⁷. Si noti, allora, che l'attrazione del bene era la vera ragione per andare avanti nella ricerca eudaimonica. Come visto in precedenza, il virtuoso non agisce per il dovere ma agisce per amore e per il valore del bene, ed è così che egli riesce a eliminare la nefasta scissione tra legge morale, dovere e felicità. Per il virtuoso, le coordinate esistenziali sono altre: non vale “x è buono poiché è doveroso”, ma “x è doveroso poiché è buono”. Ciò vuol dire che ogni particolare giudizio pratico ripropone la struttura del primo principio della ragione pratica (“fai il bene, evita il male”). Ma, come sostenuto prima, anche se il virtuoso non agisce per il senso del dovere, lo avverte molto di più. Proprio perché egli ha una maggiore sensibilità per il bene (e ciò che è bene è per lui doveroso), egli avverte la doverosità in modo più acuto²⁴⁸.

In sintesi, è nell'orizzonte di ciò che è bene in se stesso che il virtuoso trova il dovere. Il bene per i Greci – quello che *dobbiamo perseguire* perché è bene e, quindi, vale la pena – era il motore, la prima questione, il punto di partenza, il motivo e la giustificazione per perseguire il fine ultimo. Altrimenti, perché cominciare a cercare?

In secondo luogo, Tiberius e Mason segnalano che i Greci tendevano a pensare che l'eudaimonia fosse attribuita alla vita della persona nel suo complesso, non ad alcuna parte distinta. La prima affermazione è esatta, la seconda, imprecisa. Infatti, per Aristotele, una rondine non fa primavera e l'uomo beato è l'uomo morto²⁴⁹. “Come una rondine non fa primavera, né la fa un solo giorno di sole, così un solo giorno o un breve spazio di tempo non fanno felice nessuno”²⁵⁰. Un segnale isolato non è sufficiente per trarre delle conclusioni. Una sola buona azione non è sufficiente per far ritenere buono un uomo o ben vissuta la sua vita. L'eudaimonia è vissuta lungo il tempo. Inoltre, ha un certo carattere architettonico giacché essa è l'ordinazione dei diversi fini dell'agente. Quindi, la vita buona viene capita nella sua totalità, nella sua completezza. Ma la completezza non è una generalità, un “tutto sommato”. L'eudaimonia è vissuta in ogni singola parte della

²⁴⁷ Cfr. J. DE FINANCE, *Devoir et amour*, «Gregorianum» 64 (1983), p. 248, in SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., pp. 174–75, n. 52.

²⁴⁸ Cfr. SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., p. 175 e il primo capitolo del presente libro, pp. 47–50.

²⁴⁹ Cfr. ARISTOTELES, *Etica Nicomachea*, cit., I, 1100 a 5-1101 b.

²⁵⁰ Cfr. *Ibid.*, pp. I, 1098 a 15–24.

vita. Non c'è una parte discreta della vita *al di fuori dell'orizzonte eudaimonico*. Tutte le nostre azioni sono, in qualche modo, dirette per un unico fine²⁵¹. Tiberius e Mason sostengono che: “un singolo atto virtuoso può causare alla persona un qualche dolore o richiedere un qualche sacrificio, ma il punto è che una vita di virtù, in generale, è migliore per la persona rispetto alla vita del vizio”²⁵².

Questa spiegazione sul beneficio generico della virtù è molto discutibile. La virtù è sempre *concrezione del fine ultimo qui e ora*. Una vita virtuosa non è un “bene in generale”. È un bene voluto, vissuto e “ripagato” nella concretezza delle scelte esistenziali, anche quando esse richiedono sacrifici, impegni e fatica. Il rapporto fra virtù e fine ultimo non è quello di medietà strumentale. Berti precisa che per Aristotele la connessione tra la virtù e la felicità scaturisce dalla bellezza delle azioni virtuose: “le azioni virtuose sono anche belle, cioè rendono felici”²⁵³. Anche se la rinuncia alla soddisfazione immediata può essere richiesta dalla virtù, non si tratta, propriamente, *di una felicità da perdere qui (a causa della virtù) per così guadagnare nella somma totale della vita intera*. J. McDowell esprime con eloquenza l'equazione tra vita virtuosa e vita felice che Tiberius e Mason fanno fatica a spiegare:

Vivere bene (rispetto all'eccellenza: vivere come un uomo buono dovrebbe) equivale a stare bene (nel modo che uno desidererebbe: vivere in accordo con il proprio maggior desiderio). Ciò si verifica poiché quando si abbraccia una specifica concezione dell'eccellenza umana “nessun sacrificio necessario all'eccellenza umana (...) risulta essere un'autentica perdita”²⁵⁴.

In modo riassuntivo, si può sostenere che l'eudaimonia antica sia diversa da quella sviluppata dagli psicologi. Aristotele e gli antichi non dividevano il mondo fra descrizione e prescrizione, fra bene e dovere, né fra soggetto e oggetto. L'eudaimonia, infatti, è un concetto intrinsecamente prescrittivo, in un modo in cui le nozioni psicologiche (felicità, benessere soggettivo o psicologico) non lo sarebbero. A questo proposito, come sostengono Tiberius e Mason, la natura dell'eudaimonia resterebbe al di fuori del dominio empirico della psicologia²⁵⁵.

²⁵¹ Cfr. YARZA, *La razionalità dell'etica di Aristotele*, cit., pp. 107–200.

²⁵² TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., p. 352.

²⁵³ E. BERTI, *Storicità e attualità della concezione aristotelica dello Stato*, «Verifiche» 7 (1978), p. 350; SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., p. 16.

²⁵⁴ J. MCDOWELL, *The Role of Eudaimonia in Aristotle's Ethics*, in A. O. RORTY (a cura di), *Essays on Aristotle's Ethics*, University of California Press, Berkeley 1980, pp. 368–369, in SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., p. 16.

²⁵⁵ Cfr. TIBERIUS – MASON, *Eudaimonia*, cit., p. 355.

Vediamo ora delle conseguenze di queste differenze. L'eudaimonia per gli antichi è un obiettivo onnicomprensivo o globale, ovvero un bene "perfetto", "completo" o "finale". Per la psicologia positiva, no. Si tratta forse di una sana differenza? È da attribuire alla specifica portata del contributo filosofico (insostituibile nella sua vocazione alla totalità) *versus* le specifiche possibilità del pensiero scientifico, valido, ma peculiare, perché parziale e astratto? Forse. Per la biologia, la mia mamma può essere un mammifero, per la chimica, la mia mamma può essere un composto organico, per la fisica di massa, può essere un corpo con un *tot* di chili, per la matematica, può essere un'estensione. Tutto ciò va bene. Ma nessuno di questi approcci, con la loro validità prospettica, coglie in modo riuscito, radicale o risolutivo, "chi è la mia mamma".

Se quando gli psicologi positivi studiano il benessere psicologico (PWB) o soggettivo (SWB), il loro obiettivo è quello di rintracciare delle componenti della vita buona senza che ci sia un posto per il fine dell'*uomo in quanto uomo*, allora cosa sono queste componenti? Possono avere alcun valore orientativo per la prassi? A quanto pare, si rischia di rimanere a un livello fattuale e teorico, che risulta ambiguo per quanto riguarda l'aspetto valutativo²⁵⁶. Certamente si osservano quelle qualità e circostanze che consentono alle persone di condurre una vita più longeva, sana, stabile e gratificante, in un contesto molto aderente alle discussioni di *Etica Nicomachea I*. Certamente emerge un riscontro empirico su quello che è costante e/o funzionale nella condotta delle persone. Inoltre, i riscontri empirici, infatti, possono essere significativi per la tesi del realismo morale.

Tuttavia, Seligman sostiene di voler accrescere il benessere nel mondo e la psicologia positiva vuole aiutare la gente a riuscirne. Allora sembra che manchino dei collegamenti: (1) fra la teoria e la prassi, ossia fra questi dati rilevati empiricamente e il nord della proposta pratica per la felicità: la prassi richiede sempre valutazione, scelta e orientamento ed essi qui sono esitanti; (2) fra l'informazione raccolta e la comprensione della stessa: come so che le componenti rintracciate fanno parte di una vita che vale la pena vivere, se non esiste il parametro di quale sia questa vita buona umana?; (3) fra l'astrazione scientifica (parzialità) e la vita reale (progetto globale): in quale modo esse sono collegate?

²⁵⁶ Insieme a MacIntyre, possiamo affermare che a partire da premesse di fatto tali come "quest'orologio è grossolanamente impreciso e segna il tempo in modo irregolare" e "quest'orologio è troppo pesante per essere portato confortevolmente", sia legittimo concludere che si tratta di "un cattivo orologio". Questo perché l'orologio è un concetto funzionale così come quello di agricoltore: designa un oggetto che ha una funzione specifica. Ma si può dire lo stesso di un uomo senza *telos*? Per approfondire l'argomento, si veda il primo capitolo del presente libro, pp. 52–60.

Anche quando la seconda proposta di Seligman assume delle misure oggettive e non solo quelle soggettive, come nel caso della prima proposta, l'autore vuole comunque che la teoria si astenga di fare una valutazione oggettiva sul benessere. Egli ribadisce che la psicologia positiva vuole essere solo descrittiva. Kristjánsson sostiene che Seligman e colleghi cercano di evitare la prescrizione per non indebolire la loro posizione da scienziati e non sconfinare i limiti, cadendo allora nella terra del paternalismo, come sospetta Nel Noddings (2003). Però questo significa che non possono offrire una proposta comprensiva sul *flourishing* e così indeboliscono anche la portata pratica del loro contributo²⁵⁷.

3.3 Considerazioni critiche

I fautori della psicologia positiva non vogliono far crollare la distinzione fra psicologia empirica e filosofia morale. Come appena menzionato, essi cercano di evitare la prescrizione per non indebolire il loro approccio scientifico. Kristjánsson nega invece questo rischio e argomenta, dalla sua esperienza, che i resoconti oggettivi per la felicità funzionerebbero come *fatti valutativi* piuttosto che da *prescrizioni morali*. Secondo il suo parere, gli autori della psicologia confondono *valutazioni* e *prescrizioni*. Avanzando un'argomentazione che mantiene in piedi la questione *is-ought*, Kristjánsson confuta sia l'opzione per la mera descrizione avalutativa, sia il pluralismo sulla felicità (in particolare, nella prima proposta di Seligman). Quello che gli psicologi positivi potevano fare, secondo lui, è seguire:

il precedente stabilito da diversi realisti morali contemporanei (ad esempio, Railton, 1986) che sostengono che i fatti morali di valutazione naturalistica possono essere stabiliti empiricamente e oggettivamente, ma respingono l'affermazione di internalismo motivazionale secondo il quale le affermazioni su tali fatti necessariamente comportano motivazioni o prescrizioni²⁵⁸.

La chiave, secondo Kristjánsson, risiede nell'ambiguità del termine "normativo", che può significare sia "valutativo", sia "prescrittivo". Perciò argomenta che giudizi come "è moralmente sbagliato sentire piacere quando qualcun altro viene colpito dalla cattiva fortuna" o "una vita di virtù è più felice che una vita di vizio" sono normativi nel senso di essere valutativi, ossia essi

²⁵⁷ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., p. 90; N. NODDINGS, *Happiness and Education*, Cambridge University Press, Cambridge, UK 2003, pp. 22, 25.

²⁵⁸ KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., p. 91; RAILTON, *Moral Realism*, cit., pp. 163–207; NODDINGS, *Happiness and Education*, cit.

valutano un certo stato di cose dal punto di vista amorale, riconducibili a delle prove empiriche, e quindi hanno a che fare con ciò che potrebbe essere chiamato: *fatti valutativi empiricamente fondati o di valori fattuali* (*empirically grounded evaluative facts or factual values*) secondo il realismo morale. Tuttavia, tali giudizi non sono prescrittivi. Le valutazioni empiricamente fondate non equivalgono all'emissione di prescrizioni morali.

Esse non dicono alla gente di astenersi dal sentire il *schadenfreude* o di condurre una vita virtuosa, a meno che non si tratti di quelle persone già motivate a perseguire la moralità e la vita felice. E questo è qualcosa che non si può e non si deve dare per scontato. L'inclusione, nelle teorie psicologiche, di valutazioni morali empiricamente fondate non minano, pertanto, la loro obiettività. Al contrario, descrivono correttamente il mondo dei valori fattuali e rafforzano la loro obiettività. Sono solo le prescrizioni – gli imperativi da agire – che minano l'obiettività e violano la distinzione “*is-ought*”²⁵⁹.

Quindi, secondo l'autore, la scienza può essere normativa – all'approvare dei giudizi valutativi empiricamente fondati – senza essere normativa in termini di prescrizioni morali²⁶⁰. Le questioni che emergono, in questa linea argomentativa, sono relative al rapporto che la normatività dei giudizi valutativi empiricamente fondati può avere con: (1) l'azione umana e la normatività etica; (2) la *praxis* terapeutica all'interno della psicologia empirica; (3) le politiche pubbliche. Qui c'è tutto un importantissimo tema di dibattito che vale la pena tenere in conto nei prossimi anni sulla scia di quella proposta di Anscombe in “Modern Moral Philosophy”, che ha dato i suoi frutti in altri settori del pensiero morale²⁶¹.

L'argomentazione di Kristjánsson è interessante. La questione è se *i giudizi valutativi empiricamente fondati* sono sufficienti per orientare la prassi personale, educativa e politica. Nella prima teoria, Seligman conclude che un sadomasochista che si appassioni agli omicidi seriali, traendone grande piacere, un sicario che tragga grandi gratificazioni dall'appostarsi a uccidere, o un terrorista affiliato ad Al-Qaeda che dirotti un aereo e lo porti a schiantarsi contro il World Trade Center

²⁵⁹ KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 91–92.

²⁶⁰ Cfr. *Ibid.*

²⁶¹ Cfr. G. E. M. ANSCOMBE, *Modern Moral Philosophy*, «Philosophy» 33/124 (1958), pp. 1–19; A. C. MACINTYRE, *Hume on 'Is' and 'Ought'*, «Philos. Rev.» 68/4 (1959), pp. 451–68; J. M. TORRALBA, *Acción intencional y razonamiento práctico según G.E.M. Anscombe*, EUNSA, Pamplona 2005; J. A. MERCADO (a cura di), *Elizabeth Anscombe e il rinnovamento della psicologia morale*, A. Armando, Roma 2010; E. GRIMI, *G.E.M. Anscombe: The Dragon Lady*, Cantagalli, 2014.

hanno raggiunto rispettivamente la vita piacevole, il “ben-essere” e la vita piena di senso. Seligman afferma di condannare totalmente le loro azioni, ma per ragioni indipendenti dalle teorie che ha formulato. Quindi, viene da chiedersi, nel secondo approccio di Seligman anche il sadomasochista affezionato agli omicidi seriali, il sicario e il terrorista, se funzionano bene, se svolgono tali scopi esistenziali con efficienza, potrebbero essere anche fiorenti? Cosa fiorisce in loro? Qui, anche quando vi sono delle componenti oggettive all'interno del modello PERMA, rimane il dubbio. Forse le considerazioni di Kristjánsson potranno, nel futuro, illuminare la questione. Viene da chiedersi, *cosa potrebbero dire i giudizi valutativi empiricamente fondati sul flourishing di questi personaggi? Fino a dove arriva la portata valutativa di un giudizio empiricamente fondato?*

Seligman ritiene, giustamente, che sulla felicitologia non si può costruire una politica pubblica e dall'*emotivismo* è passato ad un *approccio funzionale*. Da una prospettiva aristotelica, è noto che Aristotele parla di un *telos* in relazione a un *ergon* umano. Per Aristotele, il *telos* umano, inteso come *ergon*, è una bussola morale, cioè può orientare la prassi. Però qual è la portata della funzione nel pensiero di Seligman? Funzionare bene vuol dire essere efficiente all'interno di determinati parametri, dinamiche e coordinate meramente fattuali? O funzionare bene ha a che fare con un percorso esistenziale radicalmente riuscito? L'uomo di successo è anche un uomo di valore o solo qualcuno che “funziona” perché ha saputo cavarsela all'interno di un sistema? Si può sostenere, in modo centrato, che essere disfunzionale all'interno di un contesto malato può essere piuttosto sintomo di salute. Viene da chiedersi: quali sono i vincoli fra il funzionamento e il bene umano? Basta funzionare bene per essere un buon uomo o un uomo felice? A quanto pare, sembra che non vi sia nel mondo una sola cultura in cui rompere i denti dell'amico con un colpo sia un modo per esprimere tenerezza nei suoi confronti. Oltre il dolore, i denti hanno una chiara funzione vitale. Servono all'alimentazione della persona, al suo bene. Romperli, reca un danno funzionale e perciò non può essere un bene. Quindi, c'è qui un qualche rapporto fra la funzionalità e il bene. Però “funzionare bene” non è sempre sinonimo di qualità morale. Quindi, resta da approfondire il rapporto tra il funzionamento ottimale nei diversi ambiti della vita e la moralità e, ancora, il rapporto tra il funzionamento ottimale in ambito psicologico e l'etica pubblica.

Infine, c'è da sottolineare che la cura della salute richiede un approccio funzionale (effettivo) e questo non è mai qualcosa di “meramente descrittivo”, ovvero richiede un'osservazione “valutativa”, quella che si rende conto di ciò che fa bene e ciò che fa male. Da un *background* classico, c'è da aggiungere che la cura della salute richiede sempre un orientamento verso ciò che è sano (*telos*), vale a dire un orientamento teleologico. E il *flourishing*, in realtà, non viene capito al margine della salute fisica e psichica. Come abbiamo potuto accertare, la

psicologia positiva non è solo teoria, è anche pratica o scienza applicata. La prassi terapeutica e educativa implica sempre che ci sia la scelta terapeutica e la proposta educativa. Esse sono di natura valutativa. Ci sarebbe da aggiungere che anche la scienza perviene a un certo tipo di “prescrizioni”, come fa un medico nel momento in cui indica al paziente una medicina o una terapia. Un medico prescrive cure o medicine senza essere un moralista. Un nutrizionista prescrive delle diete senza essere un bacchettone. Un terapeuta non può prescrivere un traguardo risanante senza perdere la sua scientificità? C’è un’altra domanda che bisogna fare: riconoscere che qualcosa è un bene (avere un senso nella vita, rapporti personali sani e maturi, la gratitudine, il perdono, ecc.) e indicare al paziente una (buona) terapia, un (buon) esercizio o un (buon) traguardo è lo stesso che costringere qualcuno a farlo? Come mai questo passo del *bene da fare* alla *coazione esterna*?

È comprensibile che i fautori della psicologia positiva non vogliano far crollare la distinzione fra psicologia empirica e filosofia morale. Tuttavia, viene da chiedersi come far sì che la scienza sia libera da questa strettezza paradossale: gli psicologi che ricercano sul bene e sulla salute non possono dire “questo qua conviene, lo devi fare (se vuoi!) perché abbiamo osservato che, spesso, fa bene”. Nel fondo, non si può pensare la prassi terapeutica senza un’alleanza terapeutica fra psicologo e paziente che rispetti la sua libertà ma questa stessa prassi terapeutica nemmeno è concepibile senza orientamenti valutativi e anche prescrittivi. C’è da aspettarsi quello che sorgerà dai nuovi sviluppi all’interno della psicologia positiva. Come abbiamo visto, Seligman, Railton, Baumeister e Sripada vogliono rintracciare gli elementi soggiacenti all’azione umana e in *Navigating Into the Future or Driven by the Past* (2013), argomentano a favore della ripresa della prospezione – intesa come intenzionalità e come orientamento al futuro – e della teleologia (dinamismi naturali) per descrivere sia il comportamento umano che quello animale. Gli autori ritengono, infatti, che i tentativi di lanciare la teleologia fuori dalla scienza siano culminati nel totale fallimento del comportamentismo e della psicoanalisi a tenere conto, adeguatamente, dell’azione senza la teleologia. C’è quindi da attendere quali siano gli effetti, ovvero la ricaduta dei nuovi sviluppi sul *telos* sulla nozione eudaimonica all’interno della psicologia positiva. Può darsi che questo più ampio *framework* – al contare su una teoria dell’azione di tipo teleologico – sia più ricettivo all’argomento dell’*ergon* aristotelico²⁶².

²⁶² Cfr. SELIGMAN – RAILTON – BAUMEISTER – SRIPADA, *Navigating into the Future or Driven by the Past*, cit., pp. 119–41.

Conclusioni

La felicità, tema filosofico da sempre, è diventato un argomento psicologico da sessanta anni. Ancora più di recente, le tematiche del benessere, del funzionamento ottimale e alcune questioni ad esse inerenti hanno destato l'interesse di accademici di diverse provenienze, oltre che del pubblico in generale, che ormai ha acquistato una certa familiarità con tali discussioni, tramite internet e i libri di autoaiuto. Questo studio ha messo in evidenza che, al giorno d'oggi, il discorso eudaimonico si è sviluppato anche al di fuori dell'ambito della filosofia morale. Infatti, dopo aver considerato il ruolo dell'eudaimonia, nel pensiero filosofico dell'antichità, e all'interno della teorizzazione etica, si è passato allo studio del pensiero di Seligman fino ad arrivare alla nascita della psicologia positiva e allo studio della felicità intesa come *flourishing*. L'eudaimonia nel pensiero dell'autore è stata paragonata all'eudaimonia classica, in modo tale, da rendere evidente delle similitudini e, al tempo stesso, rintracciare delle differenze.

La presente ricerca ha realizzato, innanzitutto, un lavoro esplorativo sulla psicologia positiva, mettendo a disposizione del lettore le due teorie di Seligman sulla felicità e le principali tematiche empirico-esistenziali lì sviluppate: le emozioni positive, la resilienza, le virtù, le esercitazioni, il carattere e i suoi punti di forza. Il *focus* non è stato tanto quello della "novità" della proposta ma sì quello di conoscere ciò che è stato formulato, dei limiti e ciò che è in processo. L'interlocuzione filosofica è stata sostenuta da elementi presenti all'interno del pensiero classico, avendo come sfondo la teoria etica delle virtù che parte dal punto di vista del soggetto agente e lo considera in modo prioritario ma non esclusivo.

È bene tener presente che ci sono dei punti che questo studio non ha potuto affrontare o ha affrontato in modo iniziale. Si parte dalla nozione di eudaimonia classica, secondo autori che l'hanno discussa ampiamente in precedenza – come Annas, Berti, Abbà, Rodríguez Luño e Rhonheimer, fra gli altri – e si rinvia alle loro opere. Non ci si ferma a discutere la validità filosofica dell'eudaimonia, ma si imposta il discorso sulla base delle loro ricerche filosofiche. Dall'altra parte, si sottopone all'attenzione del lettore l'analisi dei dati empirici sul benessere edonico e sul funzionamento ottimale, fatta dalla stessa Annas e da Keyes. Si noti che, secondo tale analisi, i dati finora ottenuti rivendicano la legittimità e l'utilità dell'approccio eudaimonico aristotelico alla felicità. Certamente le problematiche relative alle ineludibili tensioni epistemologiche fra i diversi tipi di approccio alla felicità – esistenziale, scientifico, filosofico – compaiono lungo lo studio, senza che sia stata sviluppata una proposta su come integrare l'etica filosofica e la psicologia scientifica. Nonostante ciò, si ribadisce l'importanza di tale compito e si rintraccia dei punti di contatto tra l'etica classica e la psicologia positiva.

Sembra, infatti, che nell'oggi della filosofia morale siano tornate di attualità domande centrali sul rapporto che gli interrogativi etici hanno con le acquisizioni scientifiche e ci si interroga su quali siano le procedure argomentative adeguate in campo etico. Da una parte, come accennato all'inizio, l'esigenza di lavorare sul loro rapporto può provenire da una motivazione negativa, ovvero dall'imbattersi in una limitazione in campo etico-filosofico, cioè dall'impossibilità di fare procedere le etiche applicate sulla strada sicura della scienza. Tuttavia, la tesi avanzata da Lecaldano è stata controbilanciata in questo libro. Sebbene qui non sia stata sviluppata un'ampia discussione su tale impossibilità o sulla convenienza di far sì che le etiche applicate diventino scienza, è stato reso altresì evidente che l'esigenza di dover lavorare sul rapporto fra etica e scienza può provenire da una motivazione positiva, ovvero dal fatto che la psicologia scientifica avanzi attualmente questo tipo di indagine empirica: sul *telos*, sulla felicità, sul benessere eudaimonico, sulle virtù e così via. Anche in questo caso sorge la necessità di lavorare sul rapporto fra etica e scienza o almeno di discutere la sua fattibilità. In altre parole, mentre Lecaldano sottolinea l'attualità degli interrogativi in funzione di un fallimento filosofico, il presente studio ribadisce quest'attualità a causa della presenza di temi etici in ambito psicologico, ovvero a causa dell'odierna ripresa che abbiamo potuto osservare nell'approcciare il campo della psicologia scientifica degli ultimi anni.

Essa è una sfumatura divergente ma cento per cento coerente con il "filo rosso" di questo libro. Quanto esposto, infatti, mette a fuoco la presenza dei temi dell'etica classica in ambito psicologico e, al tempo stesso, sottolinea la peculiarità del sapere etico. Questo è concepito "come pratica" e non come "fatto in attesa di una giustificazione razionale". Non si parla mai di far sì che l'etica sia assimilata alla psicologia e/o proceda sulla strada sicura delle scienze. Come già ribadito, se questa pretesa di "diventare scienza" (il noto "progetto moderno" sul quale parlano Abbà e MacIntyre) non è mai stata condivisa da tutta l'etica applicata, perché mai estendere ad essa la "forza motrice" (o il peso...) di questo fallimento? Lecaldano considera questa delusione come il motore che spinge il risorgere di questi grandi interroganti nei nostri giorni. Ma se l'illusione non è stata condivisa da tutti, lo svegliarsi della stessa non può nemmeno fornire una motivazione che si estenda al di là dei propri confini. Nonostante ciò, il rapporto etica-scienza e le questioni vincolate restano di grande attualità: le ricerche empiriche risultano qualcosa di interessante per chi ha un approccio etico realista e non aprioristico¹.

Questo studio di etica applicata, strada facendo, ha individuato dei punti di contatto specifici fra l'etica di prima persona e la psicologia positiva e ha discusso le loro similitudini e differenze, senza formulare una proposta globale di abbinamento fra i due ambiti epistemologici. Le questioni che andavano oltre la

¹ Tale divergenza, già ribadita più volte, è in linea con l'argomentazione sostenuta nel primo capitolo del presente libro. Si veda lì i paragrafi 2, 5 e 6.

portata e gli obiettivi di questo studio sono state messe tra parentesi, in particolare, la domanda sulla validità ontologica dei risultati provenienti dalla ricerca della psicologia scientifica, e quella su come ricevere il contributo della psicologia scientifica all'interno della filosofia morale. Le risposte sarebbero da sviluppare in un altro studio di tipo epistemologico, come più volte ribadito in questo libro.

È stato qui avanzato un primo approccio alla psicologia positiva. Si è trattata di una esposizione dettagliata e aderente alla proposta di Seligman e colleghi, in modo tale da offrire al lettore un'idea precisa del loro contributo. Sono stati presentati lo sviluppo del suo pensiero, l'evoluzione della sua proposta, così come il progresso delle risorse di studio. Infatti, il lettore ha potuto conoscere alcuni maestri e interlocutori di Seligman, le sue prime scoperte, le prime grandi obiezioni mosse dai critici, l'allargamento della ricerca e quelli che sono oggi i capisaldi della psicologia positiva. Infine, sono stati messi a fuoco i modelli sviluppati dall'autore in *Authentic Happiness* e *Flourish* sulla felicità e sul funzionamento ottimale. È stato possibile evidenziare che Seligman e colleghi hanno un piano di lavoro in corso di evoluzione. Si è cercato di favorire il dialogo interdisciplinare fra psicologi e filosofi morali, avendo come premessa e tesi primaria la convinzione ragionevole secondo la quale la filosofia può offrire un contributo che viene ad arricchire e ampliare le ricerche sulla vita riuscita.

Pawelski, Csikszentmihalyi e Nakamura riconoscono che, nella misura in cui il campo della psicologia positiva cresce, risulta indispensabile ottenere una maggiore chiarezza sul significato dei concetti fondamentali, in modo tale che i ricercatori e i professionisti possano utilizzarli con maggiore precisione, evitando vari tipi di confusioni teoriche, empiriche e pratiche. Il tema delle basi filosofiche sembra fondamentale per la sostenibilità della disciplina ma, al tempo stesso, poco sviluppato in paragone allo sviluppo osservato in altri suoi ambiti, per esempio, il grande numero di attività e pubblicazioni di tipo psicologico da loro realizzate². Come segnala Kristjánsson, evocando la critica dei filosofi *à la* Wittgenstein, “nella teorizzazione psicologica, spesso la lingua va in vacanza”³. In qualche caso, come opina lo stesso Kristjánsson, vi è una certa verità, in altri casi no. Si ricordi, per esempio, che Annas è enfatica nel riconoscere il merito dei costrutti di Ryff e Keyes relativi al funzionamento ottimale⁴.

In ogni modo, la sfida di pervenire a una migliore accuratezza concettuale è stata lanciata da dentro e da fuori, ovvero dai critici e dai sostenitori della psicologia positiva. Si potrebbe ipotizzare che la scomparsa di Robert Nozick –

² Si veda il primo capitolo del presente libro, paragrafo 5.5, sulle problematiche concettuali, sulle ambivalenze e gli equivoci.

³ KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., p. 101.

⁴ Si veda il quinto capitolo del presente libro, paragrafo 3.1, sulla distinzione tra benessere edonico e eudaimonico.

colui che sarebbe stato a carico delle questioni filosofiche – negli anni fondazionali della psicologia positiva abbia avuto, in qualche modo, un influsso su questo risultato. Comunque, Pawelski, Haybron, Railton, Sripada e Tiberius, fra gli altri, stanno lavorando su questo sviluppo. Lo stesso Seligman ha avvertito che sono necessarie delle basi filosofiche e biologiche affinché la psicologia positiva possa reggersi e non “galleggi nell’aria”. È necessario accompagnare il lavoro filosofico degli autori appena menzionati, oltre agli sviluppi di Seligman. Serve anche osservare come essi continuino a rispondere le critiche sollevate dallo stesso MacIntyre, da Annas, Keyes e Kristjánsson, fra gli altri.

Per capire meglio i presupposti filosofici della psicologia positiva, è importante identificare il contributo specifico di Nozick, che è stato più volte riconosciuto da Seligman come il suo punto di riferimento filosofico. Vale anche la pena approfondire l’influsso di William James nella *forma mentis dei fautori* della disciplina. È fondamentale accompagnare le future pubblicazioni rivolte al tema dell’eudaimonia, come l’opera appena uscita, curata da Vittersø, *Handbook of Eudaimonic Well-Being*, così come tenere d’occhio l’evoluzione del concetto di *positivo* e le discussioni in corso fra l’approccio eudemonico (PWB) e quello edonico (SWB).

Nell’ambito della ricerca empirica, c’è da aspettarsi una maggiore accuratezza metodologica e degli studi che accertino il rapporto causale fra le variabili e non soltanto l’esistenza di correlazioni. In particolare, per quanto riguarda la ricerca neuropsicologica, c’è da aspettarsi altri risultati sullo studio specifico di ognuna delle diverse virtù, sul *telos* non metafisico e sul *Hope Circuit*.

Dopo queste considerazioni, possiamo passare alle conclusioni a cui perviene questo studio. Esse sono state divise in sezioni, come si vede di seguito, al fine di rendere la loro lettura più agevole: (1) considerazioni generali relative allo studio della felicità: teoria e pratica; (2) l’eudaimonia e i modelli di Seligman per la felicità; (3) i vari contributi offerti dalla psicologia positiva.

Considerazioni generali relative allo studio della felicità: teoria e pratica

Siamo testimoni del risveglio della ricerca della felicità nello scenario filosofico e psicologico degli anni recenti. Per molto tempo oggetto della filosofia, il tema della felicità era stato posteriormente trascurato come non adatto a una filosofia scientifica. Prendendo spunto da McMahon, Comte-Sponville, Berti, Annas e Abbà è possibile affermare, come una *prima conclusione generale*, che il fatto che tale argomento, a lungo centrale nella tradizione filosofica, sia stato quasi completamente abbandonato dai filosofi contemporanei, o almeno da quelli che hanno dominato la seconda metà del secolo XX – immersi in giochi linguistici e formulazioni analitiche, decostruzioni ed ermeneutica – sia qualcosa di grave⁵. Che i filosofi di professione abbiano in gran parte lasciato la grande domanda dei Greci – Che cosa costituisce una buona vita? – agli psicologi popolari, ai pubblicitari e ad “altri venditori ambulanti di sensazioni piacevoli” non sembra proprio bene⁶. Risulta che il rifiuto di affrontare argomenti che per secoli hanno dominato la discussione sulla natura della felicità – il dovere, il fine ultimo, la virtù, il bene, il desiderio – è indicativo di una più ampia crisi di fiducia nella capacità della ragione di stabilire gli obiettivi finali delle nostre ricerche, andando al di là di calcoli utilitari, interessi arbitrari e profitti emotivi⁷.

Negli ultimi anni però, come anche segnalano Abbà, Annas e Keyes, c'è stato un cambiamento in ambito filosofico. Tornato sullo scenario accademico internazionale, il tema della felicità ha risvegliato l'attenzione di filosofi provenienti da una grande diversità di scuole. Tale cambiamento ha coinciso con un interesse crescente per il tema anche in ambito psicologico, specialmente fra i rappresentanti della psicologia positiva. Questo ci ha portato all'argomento della presente ricerca *L'eudaimonia nella proposta della psicologia positiva di Martin Seligman*, autore centrale del movimento nato negli Stati Uniti alla fine degli anni Novanta, che ha posto la promozione del benessere come il suo compito prioritario.

Una *seconda conclusione generale* riguarda l'opportunità del contesto attuale: questa focalizzazione sul tema della felicità porta con sé la ripresa del contributo dei filosofi greci, mettendoci davanti a uno scenario molto interessante dove i classici – con la loro vitalità morale – sbarcano nel mondo contemporaneo dell'*Angst*, del *pas de sens*, del superuomo, del bambino nietzschiano: *post* cammello e *post* leone. Infatti, caustiche e radicali sono le note osservazioni critiche formulate da Nietzsche:

⁵ Cfr. ANSCOMBE, *Modern Moral Philosophy*, cit., pp. 1–19; TORRALBA, *Acción intencional y razonamiento práctico según G.E.M. Anscombe*, cit., pp. 67 e ss. Le critiche vanno nella linea della critica mossa da Anscombe sulla sterilità di tali approcci.

⁶ Cfr. MCMAHON, *Storia della felicità*, cit., p. 530; COMTE-SPONVILLE, *Le bonheur, désespérément*, cit., p. 10.

⁷ Si veda il primo capitolo del presente libro, paragrafi 4–6.

(...) la vita deve avere costantemente e inevitabilmente torto, dato che la vita è qualcosa di essenzialmente immorale – e la vita deve infine, schiacciata sotto il peso del disprezzo e dell’eterno “no”, essere sentita come indegna di essere desiderata, come priva di valore in sé. La morale stessa – ebbene la morale non sarebbe una “volontà di negazione della vita”, un segreto istinto di distruzione, un principio di decadenza, di discredito, di calunnia, un inizio della fine? E conseguentemente il periodo dei pericoli?⁸.

Secondo l’emblematica obiezione mossa dal filosofo tedesco e condivisa da molti, la vita morale è il paradigma della frustrazione e della rinuncia. Si tratta di un insieme di costrizioni e obblighi, di limitazioni e negazioni imposte al soggetto. Gli individui avrebbero a che fare con un apparato di norme vincolanti che soffocano la spontaneità e opprimono la libertà. Allora, in definitiva, la prassi morale – sinonimo di una vita frustrante contrassegnata dall’infelicità – non si vive, si patisce. Essa comporta un disprezzo della vita in nome di una promessa di felicità in un compimento escatologico o anche in nome di una qualsiasi ipocrisia borghese. Però tale obiezione esprime un’istanza che è valida soltanto contro una determinata impostazione filosofica e teologica e non, per esempio, contro tutto l’approccio cristiano. Come hanno invece evidenziato Pinckaers, Abbà, Rodríguez Luño, Samek Lodovici e vari altri autori, storicamente si osserva una profonda trasformazione subita dalla teologia morale e dall’etica: da un’impostazione centrata sulla felicità e sulla virtù – tipica di quasi tutta la tradizione classica fino a Tommaso d’Aquino – a una impostazione centrata sull’obbligo, sulla norma, sulla legge, sul dovere – tipica di quasi tutta la riflessione morale moderna. Quindi, la critica mossa da Nietzsche non colpisce i classici: essi non diventano un suo bersaglio perché non patiscono il *deficit* relativo alla motivazione morale, anzi, le loro proposte non devono fare i conti con la separazione tra moralità e vita, in altre parole, non si può imputare ai classici la frattura fra l’etica personale e la felicità. L’etica antica si basa appunto su tale ricerca. L’idea kantiana, così diffusa anche oggi, che la morale debba essere opposta alla felicità non è stata un presupposto condiviso dai filosofi dell’antichità⁹.

La *terza conclusione generale* è ispirata a quanto sostenuto da Annas e Keyes: la ripresa simultanea dello studio sull’eudaimonia costituisce “un’eccellente occasione per psicologi e filosofi di imparare da un altro lavoro”¹⁰. Ecco un’ottima opportunità per avviare un lavoro interdisciplinare, in cui, ovviamente, la conoscenza reciproca è fondamentale e le mancanze in tale senso non sono

⁸ F. NIETZSCHE, *La nascita della tragedia. Ovvero greicità e pessimismo*, Adelphi, Milano 1972, pp. 10–11.

⁹ Cfr. SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., pp. 3–13.

¹⁰ Cfr. KEYES – ANNAS, *Feeling Good and Functioning Well*, cit., p. 197.

innocue. Lungo questo studio, varie osservazioni critiche e filosofiche sono state fatte. Purtroppo, non tutte sono state approfondite come richiederebbe il dialogo. Tuttavia, si ritiene che esse siano state impostate in modo sufficiente per avviarlo. Le osservazioni hanno a che fare con: (1) il supposto monismo di Aristotele; (2) il pensiero dello Stagirita, in particolare, quello relativo alle virtù e all'eudaimonia; (3) il concetto di peccato originale all'interno del pensiero cattolico, in realtà, molto diverso dal dogma dell'intima corruzione criticato da Seligman, secondo il quale ogni bene è, per forza, inautentico; (4) il concetto di natura inteso come principio uniforme di operazioni e non come principio di operazioni uniformi, il quale darebbe luogo alla rigidità e ad automatismi vari; (5) l'infondatezza filosofica dell'approccio secondo il quale, per sviluppare la *mindfulness*, serve credere che nel mondo tutto cambia; (6) il proporre un giudizio soggettivo o anche doppiamente soggettivo (quello formulato dal soggetto su di sé) senza assumere, per forza, un approccio arbitrario e solipsistico dove il soggetto sia insindacabile (il pilota di un aereo che, in vista di una certa manovra o di un determinato guasto che non impedisce il volo, ma si riduce, in qualche modo, la sua sicurezza, e per questo preferirebbe non partire, avrebbe a che fare con dei pensieri negativi su una realtà innocua o con dei pensieri prudenti su una realtà potenzialmente molto negativa?); (7) la delimitazione del problema del passo dall'essere al dover essere come una sciagura interna all'empirismo; (8) le difficoltà non risolte che la teoria dell'azione inerente alla formulazione dello stile spiegativo ottimista, porta con sé.

Passando ad altro, forse i tempi sono maturi, come suggeriscono Seligman e Pawelski, per avviare una svolta eudaimonica nel campo delle scienze umane. Forse il processo è già iniziato o forse avverrà a breve. La *quarta conclusione generale* è: ci manca la prospettiva storica necessaria per dare un giudizio complessivo, per capire se si tratta di un progetto ambizioso che non andrà avanti e sarà vittima del suo eccessivo entusiasmo, o se, avendo colto nel segno, avvierà una rivoluzione scientifica con un impatto sociale.

Seligman ha ragione quando sostiene che il suo progetto di “aumentare il tonnellaggio di felicità” in questo mondo richiede molte verifiche sperimentali¹¹. Tuttavia, è bene fare un passo indietro e chiarire un passaggio importantissimo. Ci si vuole ribadire che dall'importanza accademica che riveste questo risveglio sulla ricerca della felicità, non si seguono automaticamente né l'obbligo morale né l'opportunità di promuovere la felicità qui e ora, e ancora meno si segue l'imperativo di “accrescere il tonnellaggio di felicità in tutto il mondo”. Con MacIntyre, la *quinta conclusione generale* che apporta il presente studio è che serve capire bene quello che è promosso o si pensa di promuovere prima di farlo. Serve capire le risposte dei danesi e dei poverissimi di Calcutta date durante le

¹¹ Cfr. SELIGMAN, *Fai fiorire la tua vita*, cit., pp. 48–49; PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit.

ricerche di Diener e Biswas-Diener¹². Serve approfondire il discorso sul desiderio: la sua qualità e i suoi oggetti, oltre il fattore quantità. Ma serve comprendere anche quest'ultimo. Il pensiero di LaSalle ci avverte che i poverissimi di Calcutta e tutti coloro che sono stati molto delusi, coloro che hanno dovuto imparare a essere grati per piccole soddisfazioni e a non cercare nulla, possono avere tutti i desideri diminuiti e, quindi, essere troppo soddisfatti.

Dall'altra parte, come Rousseau e Kant, al loro tempo, avevano già notato, la ragione strumentale usata a servizio dei desideri, bisogni e passioni umane non porta a una migliore condizione di benessere, ma a un'aporia: invece di realizzare la felicità, moltiplica e intensifica desideri, bisogni e passioni, aumentando in tal modo il malessere sociale¹³. In linea con questo spirito, appare la confusione fra esigenze e desideri, oggi così talmente diffusa. Abbiamo osservato insieme a McMahon e a George Will che "una necessità, nell'America contemporanea, è definita come un desiderio di 48 ore"¹⁴.

Ebbene, gli avvenimenti relativi alla felicità e all'infelicità possono essere espressione di questo tipo di soddisfazione e di insoddisfazione. Infatti, promuovere il soma di Huxley, a partire dall'etica delle virtù, comporterebbe un suicidio intellettuale, corrisponderebbe, nella pratica, alla morte dell'etica classica e al taglio di un bel pezzo dell'umanità. La felicità classica non è un prodotto che si debba vendere o promuovere all'ingrosso, come mera alternativa ai farmaci¹⁵. Essere felice in un approccio classico ha a che fare con "il desiderare e agire come uno che ha buoni motivi per desiderare e agire"¹⁶. Senz'altro, serve prendere le distanze dalla "felicitologia" e dall'"emotivismo". Seligman ha compiuto dei passi in questa direzione. Infatti, la sua seconda proposta di felicità risponde anche a questa obiezione.

L'eudaimonia e i modelli di Seligman per la felicità

Lo studio dell'eudaimonia all'interno della psicologia positiva è solo all'inizio. Nell'*Encyclopedia of Positive Psychology* si trovano la voce *eudaimonia* e altre voci relazionate: *good life*, *happiness*, *authentic happiness* e *flourishing*. Tale pubblicazione rappresenta uno sforzo dei fautori della psicologia positiva al fine di chiarire l'aspetto concettuale della disciplina. Annas è entrata nel dialogo correggendo alcuni fraintendimenti e offrendo delle spiegazioni sul concetto di

¹² Si veda il quinto capitolo del presente libro, pp. 273–81.

¹³ Si veda il primo capitolo del presente libro, pp. 45–50.

¹⁴ Si veda il quinto capitolo del presente libro, paragrafo 1.1.

¹⁵ Cfr. *Ibid.*

¹⁶ MACINTYRE, *Ethics in the Conflicts of Modernity*, cit., p. 201.

eudaimonia. L'edonismo e l'eudaimonismo, all'interno del pensiero greco, non si trovano allo stesso livello già dal punto di vista logico. L'edonismo è una delle varie alternative considerate per fungere da fine ultimo della vita umana, anche se non regge il compito. Secondo Annas e Keyes, alcune ricerche sul funzionamento ottimale condotte negli Stati Uniti e in Africa confermano sia l'importanza della distinzione fra il benessere edonico e eudaimonico, sia la sua utilità.

Una *prima conclusione* molto semplice, in questa sezione, è che nel dialogo tra filosofi e psicologi sono importanti gli approfondimenti ma anche le distinzioni più basilari come questa relativa allo *status* del concetto di eudaimonia già dal punto di vista formale. Vale anche la pena impostare bene il rapporto del concetto filosofico con le nozioni affini: *flourishing*, *good life*, *happiness* e *authentic happiness* per favorire la comprensione delle stesse fra gli psicologi in generale e fra gli psicologi positivi¹⁷.

Come Pawelski ricorda, la ricerca sulla vita buona è stata già realizzata da molte tradizioni religiose e filosofiche. Esse forniscono dei sistemi di credenze e diverse pratiche per la comprensione e la coltivazione del benessere. I movimenti culturali e politici e gli estremismi di vari tipi offrono delle risposte molto diverse alle questioni sul benessere. Nella mancanza di una definizione universale, i fautori della psicologia positiva la intendono come funzionamento ottimale¹⁸.

Nel caso di Seligman, la vita buona è stata appunto rielaborata come funzionamento ottimale e il funzionamento ottimale è stato compreso come PERMA. Come visto prima, il benessere (che costituisce l'obiettivo della teoria) ha delle componenti soggettive e oggettive relazionate al funzionamento ottimale. Nel primo modello di *Authentic Happiness*, alcuni identificavano l'eudaimonia con tutta la proposta, ossia con la felicità o la soddisfazione finale. Altri, con la seconda via, quella delle virtù e del flusso, altri, in realtà, con nulla giacché il modello manca di una bussola morale. Il secondo modello (PERMA), quello di *Flourish*, neanche ha a che fare con ciò che è prescrittivo, ma con quello che accade nel mondo, cioè punta a descrivere quello che la gente cerca come fini o beni e posteriormente studia – tramite dei test, autosegnalazioni, interviste con degli amici e pari, diversi esami fisici, ecc. – come tali fini impattano sulla salute fisica, sulla salute psicologica e sulla performance lavorativa e sociale dei soggetti. Come visto, i ricercatori studiano l'impatto che le virtù – concepite come mezzi per realizzare ogni fine del PERMA – hanno per la salute. Nel secondo modello, la seconda via (quella delle virtù e del flusso) si mantiene e viene intesa come impegno (le virtù supportano il flusso e il flusso favorisce l'impegno).

L'eudaimonia aristotelica viene invece rifiutata da Seligman a causa del suo "monismo", anche se l'autore assume il funzionamento ottimale come bersaglio

¹⁷ Si veda il quinto capitolo del presente libro, paragrafi 3.1 e 3.2.

¹⁸ Si veda il secondo capitolo del presente libro, paragrafo 4.2.

prossimo della sua teoria. Per Seligman, è il funzionamento ottimale ciò che porta il benessere. Tuttavia, dal punto di vista classico, il quadro eudaimonico non è monista o monotematico, come intende Seligman, ma è l'architettura ragionevole di fini entro la quale si può comprendere quella ricerca umana della felicità che non è sinonimo di Prozac o di un qualsiasi espediente funzionale, perché ha a che fare con il compimento della propria natura e l'ordinamento di beni e fini. Come è stato sottolineato in precedenza, in *Flourish*, Seligman non offre le fonti della sua interpretazione personale dello Stagirita¹⁹.

Il capitolo cinque si è occupato di discutere e paragonare i due modelli di Seligman per la felicità. Sono evidenti gli sforzi dell'autore nel senso di prendere le distanze della felicitologia, andando al di là della soddisfazione emotiva. Questo è un passo interessante, auspicato in precedenza da Annas e Keyes. Seligman mantiene l'importanza del "sentire bene" ma aggiunge il "funzionare bene". La *seconda conclusione* è che questo passo segna una svolta nel pensiero di Seligman rendendo la seconda proposta per lo studio della felicità più interessante della prima. Infatti, l'analisi di studi compiuti sulla popolazione adulta statunitense suggerisce che la maggior parte degli americani è "felice" (inteso come benessere edonico), ma appena 2 su 10 adulti hanno un funzionamento ottimale. Questo è il *terzo punto di arrivo*: non molte persone stanno funzionando bene in una vita in cui si sentono bene. Per Annas e Keyes, questo rivendica Aristotele. Il presente studio condivide la loro conclusione²⁰.

La *quarta conclusione* è che il secondo approccio di Seligman alla vita riuscita, quello presentato in *Flourish*, diventa molto più vicino alla concezione aristotelica della vita buona, che non il primo presentato in *Authentic Happiness*. Seligman però sembra non avvertirlo: giudica di aver preso le distanze da Aristotele nel suo intento di superarlo, quando invece, a quanto pare, si è piuttosto avvicinato. Aristotele non è un monista né un emotivista. Al cambiare l'approccio da *Authentic Happiness* a quello di *Flourish*, Seligman, in realtà, ha soltanto preso le distanze da sé stesso²¹.

Tuttavia, la *quinta conclusione* è che è bene aver presente che ci sono delle differenze fra l'eudaimonia classica e l'eudaimonia degli psicologi positivi. Non tanto per le ragioni sollevate da Tiberius e Mason, che talvolta sembrano non cogliere nel segno e fraintendere il pensiero dello Stagirita, reinterpretandolo con categorie *humeane* aliene al pensiero del filosofo greco. Certamente ci sono almeno tre grandi differenze: una relativa al discorso oggettivo vs. soggettivo; un'altra relativa alla descrizione vs. prescrizione e un'altra relativa alla globalità della proposta eudaimonica (*telos*). In primo luogo, il mondo di Aristotele non è diviso

¹⁹ Si veda il quinto capitolo del presente libro, paragrafi 1.3, 2.5 e 3.3

²⁰ Cfr. *Ibid.*, paragrafo 3.1.

²¹ Cfr. *Ibid.*, paragrafo 1.3.

fra *soggettivo* e *oggettivo*. Lo Stagirita non identifica l'eudaimonia con uno stato soggettivo, ma nemmeno pensa che essa possa essere contraddistinta da un approccio a ciò che è oggettivamente valido, senza alcun riferimento a ciò che effettivamente soddisfa le persone. In Aristotele, la felicità non è il nome di uno stato d'animo, ma gli stati d'animo non sono irrilevanti per la felicità²².

In secondo luogo, non esiste nel pensiero di Aristotele questa tensione irrisolta fra *prescrizione* e *descrizione*. La proposta di Seligman e della psicologia positiva vuole essere solo descrittiva. L'autore cerca di evitare la prescrizione al fine di non indebolire la loro posizione da scienziati, cadendo nella terra del paternalismo. La chiave, secondo Kristjánsson, risiede nell'ambiguità del termine "normativo", che può significare sia "valutativo" che "prescrittivo". L'autore sostiene che l'inclusione, nelle teorie psicologiche, di valutazioni morali empiricamente fondate non minano, pertanto, la loro obiettività. Al contrario, descrivono correttamente il mondo dei valori fattuali e rafforzano la loro obiettività. Sono solo le prescrizioni – gli imperativi da agire – che minano l'obiettività e violano la distinzione "*is-ought*". Quindi, secondo l'autore, la scienza può essere normativa – all'approvare dei giudizi valutativi empiricamente fondati – senza essere normativa in termini di prescrizioni morali. Le questioni che emergono, in questa linea argomentativa, sono relative al rapporto che la normatività dei *giudizi valutativi empiricamente fondati* può avere con la normatività etica, con la *praxis* terapeutica e con le politiche pubbliche. Qui c'è tutto un importantissimo tema di dibattito che vale la pena tenere in conto nei prossimi anni sulla scia di quella proposta di Anscombe in "Modern Moral Philosophy", che ha dato i suoi frutti in altri settori del pensiero morale. La *sesta conclusione* è: per rendere più robusta e coerente la proposta di Seligman sulla felicità, serve risolvere questa tensione fra descrizione e prescrizione che impedisce la valutazione all'interno della scienza²³.

Il terzo punto di distinzione fra l'eudaimonia aristotelica e quella degli psicologi positivi ha a che fare con la totalità o l'aspetto globale. Secondo Annas e Keyes, il punto di contatto fra l'eudaimonia aristotelica e l'eudaimonia contemporanea nella psicologia è quello della qualità di vita nel suo complesso, in contrapposizione all'avere solo dei buoni sentimenti, o all'ottenere quello che si vuole, o ancora al godere puntualmente per qualcosa che si fa. Tuttavia, questo aspetto relativo alla globalità, alla totalità e al percorso autobiografico ha subito delle oscillazioni. Seligman ha rifiutato l'aspetto di totalità in *Authentic Happiness*. Tiberius e Mason, a partire da una prospettiva humanea, lo hanno anche rifiutato nella voce *eudaimonia*. In *Flourish*, Seligman considera il monismo aristotelico relativo al fine ultimo come uno sbaglio in cui non vuole incorrere. Già in un suo

²² Cfr. *Ibid.*, paragrafo 3.2.1.

²³ Cfr. *Ibid.*, paragrafo 3.3.

articolo del 2013, scritto appunto insieme a Railton e altri colleghi, Seligman sostiene la dimensione teleologica dell'azione umana e propone un *telos* non metafisico a partire da studi neurologici condotti sui ratti in laboratorio. Resta da osservare come l'autore articolerà, nel futuro, il suo modello eudaimonico e gli studi empirici sul *telos*. Questa è la *settima conclusione*: serve accompagnare come i fautori della psicologia positiva approfondiranno il discorso sul *telos* scientifico e l'articolazione fra questo, l'eudaimonia psicologica e quella aristotelica²⁴.

Per quanto riguarda, specificamente, il secondo modello, centrato sul funzionamento, piuttosto che sulla soddisfazione emotiva serve ribadire alcune osservazioni critiche: tre provenienti dal pensiero di Aristotele e una proveniente dal pensiero dello stesso Seligman, previo alla psicologia positiva. Nel modello, le virtù restano in secondo piano, hanno un carattere strumentale e non finale. Il quinto elemento del modello (*achievement*), almeno da quanto spiegato in *Flourish*, è focalizzato sulle realizzazioni esteriori e non sulla realizzazione di sé. Il modello anche lascia fuori la conoscenza come motivazione o fine della condotta, sembra che gli uomini osservati da Seligman non desiderano conoscere. Infine, a quanto pare, l'autodirezione e l'autonomia intesa come padronanza di sé neanche sembrano essere un qualcosa di auspicabile. La *penultima conclusione* di questa sezione è che serve reimpostare il modello PERMA in modo tale che questo comprenda come fini: le virtù, la realizzazione di sé, la conoscenza e la padronanza personale o, nel suo difetto, giustifichi la scelta di tenerli fuori²⁵.

Passando brevemente a un'altra questione, Keyes e Annas ribadiscono l'importanza di lavorare sul *flourishing* anche a livello sociale. Loro ritengono che nessun altro ramo della sanità pubblica, medicina o scienza stia prendendo la sfida che molti governi di tutto il mondo ora richiedono: la promozione e la protezione dei cittadini fiorenti. L'*Engine Model*, che è appunto il modello sociale di Seligman, orientato alle politiche pubbliche, in questa occasione, non è stato discusso, è stato soltanto presentato²⁶. C'è da evidenziare che la necessità di cercare un discorso ragionevole o un espediente pratico per la gestione delle politiche pubbliche esiste. Come segnala Spaemann, se “non c'è nessun criterio comune per mettere gli interessi in una gerarchia, in un ordine di grado e urgenza, le opposizioni di interessi non possono essere superate”²⁷. Un esempio di Ágnes Heller, ripreso da Samek Lodovici può illustrare il punto.

²⁴ Si veda il quarto capitolo, paragrafo 7.2 e il quinto capitolo, paragrafo 3.3.

²⁵ Si veda il quinto capitolo del presente libro, paragrafo 2.5.

²⁶ Cfr. *Ibid.*, paragrafo 2.4.

²⁷ R. SPAEMANN, *Concetti morali fondamentali*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1993, pp. 49–50; SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., pp. 160–61.

In una comunità in cui l'acqua (sta a simboleggiare la libertà individuale) viene razionata, c'è chi la vuole utilizzare soltanto per bere, chi per produrre energia elettrica, chi per riempire la propria piscina, ecc. In una simile situazione di scarsità dell'acqua, tali pretese non possono essere tutte soddisfatte senza che una escluda l'altra. Ora, presupponendo una condizione di autentica e reale neutralità civica le varie richieste di acqua (le varie richieste di autonomia), se si volesse un accordo tramite il dialogo razionale, si resterebbe esposti all'incapacità di prendere una decisione, proprio perché nessuna richiesta potrebbe vantare alcuna preminenza rispetto alle altre²⁸.

Le etiche pubbliche procedurali – che avendo una concezione debole della razionalità hanno chiuso le porte a qualsiasi concezione sostanziale di bene – in realtà, sono abbastanza problematiche: non sono autenticamente neutrali e adottano sempre una qualsiasi concezione di bene in modo criptico²⁹. Come ben argomenta Yarza, “se non è possibile giustificare razionalmente i beni, mancherà ogni senso alla pretesa di proteggerli con delle norme universali, massimizzarli o attenersi alle regole di collaborazione”³⁰. Il presente studio tratta dell'etica personale anziché dell'etica pubblica. Tuttavia, è sembrato opportuno condividere con il lettore, a partire dai presupposti appena dichiarati, degli interrogativi sull'*Engine Model*, sorti durante la presente ricerca: come si fa a decidere in ambito pubblico, avendo per base un criterio di funzionalità psichica? È sufficiente?

Per Aristotele, il *telos* umano, inteso come *ergon*, è una bussola morale. Però qual è la portata della funzione nel pensiero di Seligman? Essa rimane ambigua. L'uomo di successo è anche un uomo di valore o solo qualcuno che “funziona” perché ha saputo cavarsela all'interno di un sistema? Si può sostenere con lungimiranza e in modo centrato che essere disfunzionale all'interno di un contesto malato può essere piuttosto un sintomo di salute. Quindi, resta da approfondire il rapporto tra il funzionamento ottimale e la moralità. Infine, *l'ultimo punto di arrivo* di questa sezione è quello che segue: sembra opportuno procedere alla giustificazione e alla critica dell'*Engine Model* in uno studio di etica politica. Le implicazioni pubbliche del modello, ad esempio, quelle che riguardano l'*input* genetico per il benessere, vanno capite e analizzate seriamente³¹.

²⁸ Á. HELLER, *Oltre la giustizia*, Il Mulino, Bologna 1990, cap. 5, n. 2, in SAMEK LODOVICI, *La felicità del bene*, cit., p. 160.

²⁹ Cfr. G. CHALMETA – R. A. GAHL (a cura di), *Etica e politica nella società del Duemila*, A. Armando, Roma 1998.

³⁰ I. YARZA, *L'attualità dell'etica di Aristotele*, in S. L. BROCK (a cura di), *L'attualità di Aristotele*, A. Armando, Roma 2000, p. 42.

³¹ Si veda il quinto capitolo del presente libro, paragrafo 3.3.

I contributi offerti dalla psicologia positiva

Una *prima conclusione* sui vari contributi offerti dalla psicologia positiva è relativa alla sua ricchezza tematica, ad alcuni orientamenti molto validi che essa possiede e al presupposto realista che Seligman mette al centro della proposta³². Sembra che tali istanze, infatti, la rendano ben predisposta all'interlocuzione con un'etica filosofica di prima persona. Ricordiamole in breve. Dall'interno della psicologia scientifica, Seligman sostiene l'importanza dell'autodirezione, della padronanza di sé e della responsabilità per la prassi; concede un ruolo rilevante al pensiero conscio che non viene soppiantato dall'inconscio; concede un ruolo centrale al carattere e alle virtù; ribadisce il libero arbitrio e l'orientamento del soggetto al futuro anziché il condizionamento deterministico proveniente dal passato; difende l'autenticità del bene e rifiuta il "dogma" dell'intima corruzione; ha a cuore la scientificità e la preoccupazione per la validità esterna degli esperimenti in quanto vuole unire teoria e pratica; ha un approccio neuroscientifico ed evolutivo, cioè un approccio che cerca delle fondamenta empiriche; punta sulla necessità dell'esercitazione per la vita riuscita in ambito psicologico, ovvero ha a che fare non solo con la teoria ma anche con la pratica; mostra una consapevolezza esplicita riguardo al fatto che non basta la farmacologia per guarire un paziente e non esiste una farmacologia per trovare un senso nella vita; prende spunto dagli studi di Viktor Frankl sulla felicità quando afferma che quest'ultima non può essere raggiunta con il desiderare di essere felice, deve venire come la conseguenza non voluta di lavorare per un obiettivo più grande di sé. Infine, Seligman considera che senza una base biologica e filosofica la sua psicologia rimarrebbe a "galleggiare in aria", ovvero egli non solo non rifiuta in partenza la conoscenza filosofica, ma la ritiene addirittura necessaria per la sua proposta³³.

Un punto già menzionato ma che vale la pena ribadire a causa della sua grande importanza, ha a che fare con la possibilità che la ricerca empirica condotta dalla psicologia positiva possa offrire ulteriori conferme empiriche sul bene, sulla virtù, sul *telos* e sulla felicità. Come esposto in precedenza, un approccio etico e antropologico realista e non aprioristico racchiude un interesse particolare per la ricerca scientifica sul bene umano. Kristjánsson, infatti, sostiene che il modo migliore per riassumere e valutare il contributo della psicologia positiva nell'ambito dell'educazione dei tratti positivi sia quello della consolidazione delle fondamenta naturalistiche delle etiche delle virtù contemporanee, per mezzo della sua vasta ricerca sull'universalità delle virtù e dei punti di forza del carattere

³² Anche se ci sono delle tensioni non risolte per quanto riguarda il realismo e il ruolo delle illusioni positive nella proposta di Seligman e colleghi. Oltre il terzo capitolo del presente libro, si veda: KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., p. 100.

³³ Si veda il secondo capitolo del presente libro, paragrafi 4.3 e 4.5.

umano. Essa ha aiutato a trattare con dissenso le voci come quelle di Jesse Prinz (2009) che considerano tutte le virtù come qualcosa di soggettivo, culturale o di specifico in una data situazione³⁴.

Vale la pena ricordare che, negli anni precedenti alla psicologia positiva, Seligman aveva compiuto delle ricerche sull'apprendimento animale e umano trovando empiricamente delle fondamenta naturalistiche per la padronanza del soggetto agente e i costi cognitivi, motivazionali ed emotivi dell'impotenza appresa, all'identificare dei meccanismi soggiacenti al crollo psichico. Certamente la padronanza di sé in ambito etico è qualcosa di più che dei meccanismi psicologici, ma rimane chiaro che ci sono alcuni specifici meccanismi che la possono propiziare oppure ostacolarla, inficiando così l'azione nella sua genesi; tali meccanismi hanno a che fare con la vulnerabilità soggettiva percepita.

Una *seconda conclusione* riguarda l'importanza che tali riscontri empirici rivestono nel contesto etico contemporaneo. Come menzionato in precedenza, la combinazione di "antirealismo morale e internalismo motivazionale" ancora *costituisce una posizione morale costante* e alla moda nei circoli scientifici sociali contemporanei, nonostante essa sia stata fortemente criticata da molti realisti morali, compreso Railton (1986)³⁵. Se l'antirealismo morale e l'internalismo motivazionale si supportano reciprocamente, all'indebolire l'uno, anche l'altro resta colpito. Allora, nel trovare delle basi empiriche e oggettive per i temi etici (quando studiano le diverse culture), Seligman e colleghi non solo contribuiscono alla confutazione della tesi dell'antirealismo morale (il linguaggio morale non descrive fatti oggettivi ma esprime piuttosto delle preferenze soggettive o almeno culturalmente relative) ma anche alla tesi dell'internalismo morale (tutti i giudizi morali sono intrinsecamente motivati) in ciò che ha di arbitrario o non ragionevole.

Dalla prospettiva etica di prima persona, si può argomentare che un giudizio etico è intrinsecamente motivato, nel senso che esso è un giudizio del soggetto sulla propria vita, senza essere tuttavia un fattore di promozione dell'antirealismo morale. Tali giudizi, oltre a essere "soggettivi" (compiuti dal soggetto, voluti dal soggetto, procedenti dal suo interno), possono essere giusti o sbagliati, plausibili o no, verosimili o assurdi, fondati o arbitrari, buoni o scadenti. Chiaramente, in questo caso, non abbiamo a che fare con un concetto debole di razionalità.

Dall'altra parte, se la ricerca empirica indica che le motivazioni esistenziali hanno una valenza oggettiva, e non solo una valenza volontaristica e arbitraria, ossia "non è perché io preferisco qualcosa che essa diventa funzionalmente buona", abbiamo a che fare con una confutazione dell'internalismo e dell'antirealismo morale. Allora ecco sorgere qui un'interessante alternativa all'abbinamento

³⁴ Si veda il primo capitolo del presente libro, paragrafo 6.

³⁵ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., pp. 89–92. RAILTON, *Moral Realism*, cit., pp. 163–207.

“antirealismo morale più internalismo motivazionale”, ovvero il connubio tra “l’etica di prima persona e le valenze oggettive delle motivazioni esistenziali umane” trovate nella ricerca sul *flourishing*.

Si ricordi che nel 2103, Seligman, Railton, Baumeister e Sripada hanno scritto un articolo, che si trova nella zona limitrofa fra filosofia e psicologia. Lì gli autori cercano di spiegare meglio i *dinamismi che sottendono l’azione* e argomentano a favore della ripresa della prospezione – intesa come intenzionalità e come orientamento al futuro – e della teleologia (dinamismi naturali) per descrivere sia il comportamento umano che quello animale.

Se, come afferma Kristjánsson (2012), Seligman era già uscito fuori dalla tendenza centrale nei circoli scientifici sociali – la combinazione fra antirealismo morale e internalismo motivazionale – al sostenere che almeno alcuni giudizi oggettivi su ciò che costituisce la felicità possano essere rintracciati dalla ricerca *Authentic Happiness* (2002). Se Peterson e Seligman hanno preso ancora più distanza dalla morale antirealista quando hanno respinto il relativismo culturale sulla virtù morale in *Character, Strengths and Virtues* (2004). Sembra che sia possibile individuare una linea di continuità fra questi scritti e l’articolo pubblicato da Seligman insieme a Railton, Baumeister e Sripada³⁶.

È presumibile che – al rintracciare le basi empiriche e oggettive che sottendono la condotta umana e animale (orientamento teleologico e prospettiva) – *Navigating Into the Future or Driven by the Past* (2013) possa offrire un maggior sostegno empirico al realismo morale, sulla stessa scia dei due scritti appena menzionati (2002, 2004). La *terza conclusione* è che, allora, la psicologia positiva ha già offerto – e potrà ancora offrire – un buon contributo alla filosofia morale³⁷.

³⁶ Cfr. KRISTJÁNSSON, *Positive Psychology and Positive Education*, cit., p. 91; PETERSON – SELIGMAN, CSV, cit., p. 89.

³⁷ Si veda il quarto capitolo del presente libro, paragrafo 7.2.

Annexo 1: Virtù e punti di forza

Si veda di seguito un quadro sintetico di virtù e punti di forza formulato in base alla classificazione presentata da Seligman e colleghi in *Character, Strengths and Virtues* (2004) e nell'*Encyclopedia of Positive Psychology* (2009). Essa è leggermente diversa da ciò che è stato presentato in *Authentic Happiness* nel 2002. Mentre le virtù e i punti di forza si mantengono simili nelle tre pubblicazioni, ciò che cambia è l'inserimento dei punti di forza all'interno di questa o di quell'altra virtù. Per esempio, in *Authentic Happiness*, il punto di forza "vitalità" viene inserito all'interno della virtù della trascendenza, mentre nelle altre due pubblicazioni, lo stesso si trova all'interno della virtù del coraggio. Questo è così perché si tratta di un lavoro in corso di svolgimento. Serve anche avvertire il lettore che le persone menzionate in questo quadro sono state scelte dai fautori della psicologia positiva per esemplificare un determinato tratto di forza. I nomi sono stati qui riportati a titolo informativo. Questo non significa necessariamente una condivisione della loro scelta¹.

I. Saggezza e Conoscenza

Questa virtù centrale è definita come la conoscenza che è frutto dell'impegno ed è usata per il bene. La saggezza è una nobile forma d'intelligenza di fronte alla quale nessuno ne risente e tutti ne godono. Include caratteristiche positive relative all'acquisizione e all'uso della conoscenza al servizio di una vita buona. Si noti che la funzione cognitiva ha una particolare rilevanza nelle cinque forze di carattere che compongono la virtù della saggezza.

1. Creatività (personificata da Einstein, Madame Curie, Michelangelo, Dom Pérignon, Picasso e altri). Come differenza individuale, la creatività coinvolge due componenti essenziali: l'originalità e la capacità di adattamento. La produzione di comportamenti e idee originali (nuovi, sorprendenti o insoliti) di per sé non definisce la creatività. Le idee o i comportamenti rilevanti devono essere di tipo adattativo. L'originalità della persona deve dare un contributo positivo alla sua vita o a quella degli altri.

2. Curiosità (personificata da John Lilly o Hellen Keller). Include l'interesse, la ricerca di novità e l'apertura all'esperienza. La curiosità è definita come l'interesse intrinseco dell'individuo per l'esperienza e per la conoscenza in se stessa. Può essere specifica, quando si approfondisce la conoscenza in un tema determinato, o globale, generalizzata e diversificata. Le persone curiose perseguono novità, varietà e sfide nella loro esperienza del mondo. Hanno sete di conoscenza. Trovano affascinanti tutti i temi e gli argomenti.

¹ Cfr. SELIGMAN, *La costruzione della felicità*, cit., pp. 171–200; N. PARK, *Character Strengths (VIA)*, in S. J. LOPEZ (a cura di), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 135–41; PETERSON – SELIGMAN, *CSV*, cit., pp. 28–30.

<p>3. Apertura mentale (personificata da W. James). Include il pensiero critico e il criterio di giudizio. L'apertura a nuove idee è definita come la volontà dell'individuo di cercare attivamente le prove contro le proprie convinzioni preferite, i propri piani e obiettivi, e anche come la disposizione di rivalutare quello in cui già crede. Il <i>modus operandi</i> opposto a questo punto di forza è quello di ragionare in modo da confermare ciò in cui si crede. Chi ha questa caratteristica è in grado di cambiare idea, di imparare a considerare le prove contrarie al proprio pensiero e di esaminare le informazioni in modo razionale e oggettivo.</p>
<p>4. Amore per l'apprendimento (personificato da Piaget, Cartesio, Franklin, Lincoln, T. Jefferson, Stuart Mill e J. Kepler). Può essere concettualizzato in diversi modi. È definito sia come una differenza individuale, sia come una predisposizione universale, al fine di assimilare un concetto particolare o sviluppare un interesse individuale specifico. L'amore per l'apprendimento descrive il modo in cui l'individuo assimila nuove informazioni e nuove competenze, in termini generali, e, ancora, l'interesse individuale ben sviluppato con il quale l'individuo assimila un contenuto specifico. Si relaziona al piacere di imparare anche quando non ci sono incentivi esterni per farlo.</p>
<p>5. Prospettiva (personificata da Esther Lederer). Può essere intesa come la saggezza stessa, ma in questo caso (come la saggezza assegna il nome alla virtù), si riferisce a un prodotto della conoscenza e dell'esperienza che trascende l'accumulo d'informazioni. È il coordinamento delle informazioni e il suo uso deliberato per aumentare il benessere. In un contesto sociale, la prospettiva permette all'individuo di ascoltare gli altri, valutare quello che dicono e offrire dei saggi consigli.</p>

II. Coraggio

<p>Il coraggio è la capacità di affrontare consapevolmente il pericolo, nonostante la paura e le conseguenze di una scelta. Può essere: fisico (superare la paura di ferirsi o di morire), morale (resistere alla perdita del prestigio, degli amici o del lavoro, in nome della propria integrità etica o dell'autenticità) o psicologico (affrontare i propri "fantasmi" di fronte a una malattia grave o a un'abitudine distruttiva). S'intende come l'atto deliberato di affrontare qualcosa, quando sarebbe più facile cedere alla compiacenza o alla necessità di comodità e sicurezza. Sono quattro le forze del carattere che compongono la virtù del coraggio. Esse comprendono l'esercizio della volontà al fine di raggiungere gli obiettivi di fronte a un'opposizione, interna o esterna. Tali forze sono correttive e neutralizzano le difficoltà inerenti alla condizione umana, tali come una tentazione a cui resistere o una qualche motivazione che debba essere controllata o ricanalizzata.</p>
<p>6. Valore e Audacia (personificati da Jeanne d'Arc, Coleen Rowlet dell'FBI, Ernest Shackleton e altri). Possiede queste forze chi non retrocede di fronte alle minacce, alle sfide, al dolore, alle difficoltà o alla morte imminente sul campo di battaglia. Averne significa l'essere in grado di sostenere degli atteggiamenti intellettuali (coraggio morale) o emotivi (coraggio psicologico) anche quando essi siano impopolari o quando l'azione risulti difficile o pericolosa. L'individuo dotato di coraggio è in grado di superare la naturale reazione alla paura (risposta di fuga) di fronte a una situazione spaventosa.</p>

<p>7. Perseveranza (personificata da John D. Rockefeller). Include la persistenza e la diligenza. È definita come la continuazione di un'azione volontaria verso un obiettivo, nonostante le difficoltà, gli ostacoli o lo scoramento. I termini “perseveranza” e “persistenza” vengono usati in modo intercambiabile, anche se le connotazioni della perseveranza siano più uniformemente positive di quelle della persistenza. Perseverare non significa inseguire ossessivamente degli obiettivi irraggiungibili. La persistenza è la capacità di sapere quando è opportuno proseguire e quando è opportuno smettere.</p>
<p>8. Integrità (personificata da Sojourner Truth, A. Huxley, Spinoza, Goethe, Renoir, W. Whitman e altri). Consiste nell'essere una “persona vera” con se stessa e con gli altri. La persona che dice la verità è onesta, ma qui essa viene intesa in termini più ampi. Comprende la veridicità, ma anche assumersi la responsabilità per i propri sentimenti e azioni. Include la presentazione vera di sé agli altri – che può essere definita come autenticità o sincerità – così come il senso interno di coerenza con se stesso – che può essere definito anche come unità.</p>
<p>9. Vitalità (personificata ad esempio dal Dalai Lama). Include l'entusiasmo, l'eccitazione e l'energia. La vitalità è descritta come un aspetto dinamico del benessere, caratterizzato dall'esperienza soggettiva di energia e vivacità. Come indicatore di salute, la vitalità è direttamente associata, in modo interattivo, a fattori psicologici e somatici. Dal punto di vista somatico, la vitalità è collegata a una buona salute fisica, così come all'assenza di malattie e fatica. Dal punto di vista psicologico, la vitalità riflette la presenza di esperienze gratificanti a livello interpersonale e intrapersonale. Si riferisce al sentirsi vivo, all'essere pieno di entusiasmo per qualsiasi attività. È classificata come una forza di coraggio perché è presente (ed è quindi più lodevole) in circostanze difficili e potenzialmente scoraggianti.</p>

III. Umanità

<p>L'umanità e la giustizia migliorano il benessere di tutti. Nell'umanità sono comprese le virtù coinvolte nelle relazioni con gli altri (le forze interpersonali), mentre nella giustizia sono coinvolte le forze impersonali, legate al concetto d'imparzialità. Nella psicologia, l'umanità è percepita come un comportamento prosociale, ovvero come un atto o un comportamento socialmente costruttivo, che in qualche modo porta beneficio a un'altra persona o a un gruppo. Un comportamento altruista implica preoccuparsi più per gli altri che per se stesso. Rientrano in questa virtù gli atti di generosità, gentilezza o benevolenza consensualmente riconosciuti e valutati, i quali elevano anche coloro che ne sono testimoni. Le forze di “umanità” includono tratti positivi che si manifestano in relazioni solidali.</p>
<p>10. Amore (personificato, ad esempio, da Romeo e Giulietta, Serena e Venus Williams, Brian Piccolo e Gayle Sayers e altri). Nella sua forma più sviluppata, questo si verifica in un rapporto di reciprocità con un'altra persona. Rappresenta un approccio cognitivo, comportamentale ed emotivo verso l'altro che prende delle forme prototipali, tali come l'amore padre-figlio o l'amore figlio-padre. Oltre a ciò, questa forza comprende l'amore romantico, l'amicizia, i rapporti di tutoraggio e i legami affettivi tra i membri del gruppo, tra i colleghi, ecc. L'amore è caratterizzato dallo scambio di aiuti, dall'accettazione dell'altro e dall'offrire sollievo. Coinvolge forti emozioni positive, l'impegno e il sacrificio.</p>

11. Cordialità (personificata da Francesco d'Assisi, Cicely Saunders e altri). Include la generosità, la cura, la compassione, l'amore altruistico e la gentilezza. Questa forza di carattere descrive la tendenza predominante a essere buoni con gli altri - compassionevoli e interessati al loro benessere, disponibili a fare favori e a compiere buone azioni - e ad avere cura degli altri. La bontà e l'amore disinteressato richiedono il riconoscimento di una comune umanità, per cui l'altro è degno di attenzione e di affermazione, appunto, non per un qualsiasi motivo utilitaristico, ma per se stesso.

12. Intelligenza sociale (personificata da Oprah Winfrey, Carole King, John Lennon e altri). Include l'intelligenza emotiva e personale. L'intelligenza sociale è intesa come la capacità di elaborare le informazioni emotive, provenienti dall'interno e dall'esterno. Si tratta della capacità di: comprendere e gestire le emozioni, valutare con precisione i propri sentimenti, agire con saggezza nei rapporti, identificare il contenuto emotivo nei gesti e nelle espressioni degli altri e utilizzare queste informazioni per facilitare le interazioni.

IV. Giustizia

La virtù della giustizia, in genere, è legata ai concetti di equità e imparzialità. Più pragmaticamente, la giustizia riguarda le leggi che garantiscono l'imparzialità. È l'idea condivisa secondo la quale ci debba essere uno *standard* per proteggere le nozioni intuitive circa ciò che è giusto. Le forze del carattere di giustizia sono viste come ampiamente interpersonali, imparziali, rilevanti per la più appropriata interazione tra l'individuo e il gruppo o la comunità di appartenenza.

13. Cittadinanza (personificata da Sam Nzima). Comprende la responsabilità sociale, la lealtà e il lavoro di squadra. Questa forza comporta l'identificazione sociale e l'impegno per il bene comune. Essa va oltre l'interesse proprio. Coloro che dimostrano questa forza, hanno un senso di dovere nei confronti del gruppo di appartenenza e lavorano per il bene di tutti, non per il guadagno personale. Assumono delle responsabilità, non perché le circostanze esterne li costringono a farlo, ma perché lo vedono come il modo corretto di agire di un membro del gruppo.

14. Equità (personificata da M. Gandhi). Significa trattare le persone in un modo "simile o identico", senza che i sentimenti o i problemi personali influenzino le decisioni rispetto agli altri. Comporta dare a tutti un'opportunità e impegnarsi nel vivere secondo l'idea che le stesse regole valgono per tutti.

15. Leadership (personificata da F. Roosevelt, M. Gandhi, J. Kennedy, R. Regan, W. Churchill, M. Luther King e altri). Oltre ai tradizionali compiti del leader (coordinare le attività e sviluppare buone relazioni tra i membri di un gruppo), la leadership si riferisce a un insieme integrato di attributi cognitivi e di temperamento. Questi promuovono un orientamento in grado di influenzare e aiutare gli altri, dirigere e motivare le loro azioni per il successo collettivo. Riflette la motivazione e la capacità di cercare, ottenere e svolgere, con successo, ruoli di guida nei sistemi sociali.

V. Temperanza

La temperanza è la virtù che ci permette di controllare gli eccessi. In termini psicologici, è la capacità pratica di monitorare e gestire emozioni, motivazioni e comportamenti senza un aiuto esterno. È collegata al controllo degli impulsi indesiderati, all'autoregolazione e alla capacità di fare ciò che è giusto ed evitare ciò che è sbagliato. Le sue forze moderano le azioni piuttosto che spegnerle. Queste forze sono definite, in parte, da ciò che una persona è privata di fare, e perciò può essere più evidente per l'osservatore esterno quello che, a causa di queste forze, si lascia di fare. Invece, meno evidenti, ma altrettanto reali, sono le tante altre possibilità di azioni rese possibili grazie a queste forze.

16. Perdono e misericordia (personificato ad esempio da Phan Thi Kim Phuc). Il perdono rappresenta una serie di cambiamenti prosociali che avvengono all'interno dell'individuo che è stato offeso o danneggiato da un altro. Quando le persone perdonano, le motivazioni di base delle loro azioni o delle loro tendenze verso il trasgressore diventano più positive (benevole, gentili, generose) e meno negative (vendicative, rancorose). Il perdono può essere considerato una forma specifica di misericordia, che è un concetto più ampio che coinvolge la bontà, la compassione o l'indulgenza per gli altri.

17. Umiltà e modestia (personificate da Bill Wilson, cofondatore degli Alcolisti Anonimi). Tali forze di carattere comportano serenità e tranquillità. Esse appartengono a coloro che lasciano che le proprie realizzazioni parlino da sole. Non cercano di essere al centro dell'attenzione, riconoscono gli errori e le imperfezioni, non si vantano delle proprie realizzazioni, al contrario, vedono se stessi come persone fortunate all'essere in una posizione nella quale qualcosa di buono gli è successo. Differenziando le due espressioni, la modestia è più esterna, si riferisce a uno stile di prestazioni, così come a un modo discreto di essere. L'umiltà è più interna, si riferisce alla consapevolezza della persona di non essere il centro dell'universo. La modestia può essere mostrata senza che ci sia vera umiltà, ma quest'ultima conduce necessariamente alla prima.

18. Prudenza (personificata da Fred Soper). Si tratta di un orientamento al futuro, una forma di ragionamento pratico e di autogestione che aiuta a raggiungere gli obiettivi a lungo termine, in modo efficace, bilanciando le conseguenze delle proprie azioni. Una persona prudente non sacrifica obiettivi a lungo termine per i piaceri a breve termine, piuttosto tiene presente ciò che, alla fine, porterà a una maggiore soddisfazione. È da non confondere con la paura, con l'essere paralizzato, "eccessivamente cauto" o timido.

19. Autodisciplina e autocontrollo (personificati da Joiner Kersey, Jerry Rice e altri). Questa forza ha a che fare con l'autoregolazione. Quando l'individuo la esercita, è in grado di controllare le sue risposte (comprese le emozioni estreme e gli impulsi), in modo tale da raggiungere i suoi obiettivi e vivere secondo degli standard (moralì, ideali, deontologici, ecc.). L'autocontrollo è spesso usato in senso stretto, ovvero con particolare riferimento al controllo degli impulsi per il comportamento morale. Il termine autodisciplina - sforzarsi di fare qualcosa quando si è tentato di fare altrimenti - è legato all'autocontrollo.

VI. Trascendenza

La trascendenza è definita in senso ampio come la connessione a qualcosa di superiore: la convinzione personale che ci sia un senso o uno scopo più grande di sé. Il concetto della trascendenza è separato dalla religione e persino dalla spiritualità. Così, la trascendenza può essere qualcosa o qualcuno sulla terra che ispiri la speranza, la riverenza o anche la gratitudine. Essa rende le preoccupazioni quotidiane insignificanti e di piccole dimensioni, ci ricorda quanto siamo piccoli, ma allo stesso tempo, ci “eleva” e non dà all’individuo un senso di insignificanza assoluta.

20. Apprezzer la bellezza e l’eccellenza (personificate da Paolo di Tarso o Walt Whitman). Include riverenza, meraviglia ed elevazione. Queste forze di carattere si riferiscono alla capacità di trovare, riconoscere e godere l’esistenza del bene nel mondo fisico (l’ambiente) e sociale (il talento e la virtù in altri). La persona che capisce e apprezza la bellezza e l’eccellenza, in diversi ambiti della vita, ha una forza di carattere identificata come riverenza. Questa è una forza di trascendenza perché collega colui che la possiede con qualcosa di più grande di sé. Potrebbe essere: l’arte o la musica, la straordinaria performance di un atleta, la maestosità della natura o il bagliore morale degli altri. Ciò che distingue questa forza di carattere è l’esperienza emotiva di meraviglia, stupore e ammirazione in presenza della bellezza o dell’eccellenza.

21. Gratitudine (personificata da Chesterton). Si tratta di un sentimento di riconoscenza e di gioia in risposta alla ricezione di un dono. Questo può essere un beneficio tangibile dato da qualcuno o un momento di beatitudine pacifica evocata dalle bellezze naturali. Deriva dalla percezione del beneficio dell’azione altrui. Si tratta della percezione di aver ricevuto gratuitamente un dono e dell’identificazione del suo valore.

22. Speranza (personificata da Martin Luther King Jr., Douglas MacArthur, Robert F. Kennedy e altri). Include l’ottimismo, la fiducia e l’orientamento verso il futuro. Comporta degli atteggiamenti cognitivi, emotivi e motivazionali. Si pensa al futuro aspettando che gli eventi e i risultati desiderabili diventino realtà, si agisce in modo tale che questo sia più probabile, e si è fiducioso che l’impegno speso venga ricompensato.

23. Buon umore (personificato da Mark Twain). Include la giocosità. Il buon umore è più facile da riconoscere che da definire, ma tra i significati ci sono: (a) il divertimento, il piacere e/o la creazione d’incoerenze (b) una visione gioiosa delle avversità, che permette a qualcuno di vedere un aspetto divertente e così riuscire a sostenere questo stato d’animo, (c) la capacità di far sorridere o ridere gli altri.

24. Spiritualità (personificata da Albert Schweitzer, Madre Teresa o Dalai Lama). Include la religione, la fede e il fine. La spiritualità è la forza più umana e sublime di tutte le forze del carattere. È definita come il possesso di credenze coerenti sul significato dell’universo e sul proprio posto in esso, così come la credenza in un fine più alto. Le persone che possiedono questa forza hanno una teoria sul significato più grande della vita che modella la loro condotta e offre loro sollievo. Inoltre, la spiritualità e la religiosità sono legate a valori morali e riguardando la ricerca del bene.

Annesso 2: Il modello ABCDE, esercizio cognitivo

Nell'elaborazione dello stile di attribuzione, Seligman è stato ispirato dal lavoro di Ellis e Beck. Con la finalità di insegnare l'ottimismo e prevenire la depressione, Seligman ha affinato le loro tecniche cognitive, creando un esercizio per incrementare il livello di ottimismo, cioè per creare l'ottimismo disposizionale. Il metodo consiste nel riconoscere e discutere i pensieri pessimistici, attraverso un modello denominato "ABCDE", ove quattro delle cinque procedure utilizzate provengono dalla proposta di Beck e una quinta procedura, relativa alla discussione delle credenze, proviene dalla terapia di Ellis¹. Queste sono le procedure².

- "A" sta per "adversity" (l'avversità accaduta);
- "B" sta per "belief" (le convinzioni che emergono davanti alle difficoltà);
- "C" sta per "consequences" (le conseguenze di queste convinzioni);
- "D" per "disputation" (la discussione delle convinzioni personali);
- "E" per "energization" (l'energizzazione proveniente dalla discussione)

Quando una persona s'imbatte di fronte a un'avversità, di solito, reagisce interiormente a essa, formulando un determinato pensiero. L'avversità non è la causa del pensiero formulato ma l'occasione che lo "scatena". Davanti a una stessa avversità, molte formulazioni sono possibili. In generale, il pensiero "automatico" ha la forza di una convinzione. La credenza che viene toccata determina il modo in cui ci sentiamo rispetto a quell'avversità e i comportamenti che mettiamo in atto. Alcune credenze attivano risposte costruttive, mentre altri attivano risposte di resa o sconfitta. Attraverso la messa in discussione delle convinzioni, è possibile guadagnare in consapevolezza personale e cambiare il proprio modo di reagire. Questo suppone due passaggi fondamentali: (1) diventare consapevole circa il fatto che le convinzioni, in quanto profondamente influenzate dagli stili esplicativi, possono essere messe in discussione; (2) apprendere come metterle in discussione.

Le convinzioni personali s'impongono alla persona con grande pervasività. Seligman sostiene che, sebbene possa risultare abbastanza facile prendere le distanze da accuse infondate provenienti dagli altri, non risulta altrettanto semplice imparare a distanziarsi dalle accuse che quotidianamente ognuno si rivolge. Questo accade più spesso quando la persona si trova ad affrontare le sconfitte personali. In questi casi, di solito, le spiegazioni personali non sono autenticamente riflessive (né oggettive) ma sì distorsioni. Si tratta, frequentemente, di cattive abitudini di pensiero, relazionate a brutte esperienze del passato, tali come i conflitti infantili, le difficoltà nel rapporto con i pari e i genitori, l'aver avuto degli insegnanti troppo

¹ Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., p. 125; BECK – RUSH – SHAW – EMERY, *Cognitive Therapy of Depression*, cit.; ELLIS, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, cit.

² Cfr. SELIGMAN, *Imparare l'ottimismo*, cit., pp. 269–345.

severi, ipercritici, ecc. Ma, siccome nel presente, esse scaturiscono dall'interno di ognuno, sono accolte come verità indiscutibili. Perciò, serve fare un passo indietro e prendere le distanze dalle proprie spiegazioni. Serve verificarne l'esattezza. Ecco le strategie sviluppate al fine di rendere efficace la discussione delle proprie idee³.

1. Prove: Seligman suggerisce che la persona assuma il ruolo del "poliziotto" chiedendosi: "Qual è la prova che io ho di questa mia convinzione?" Una delle tecniche più efficaci consiste nel cercare la prova che smascheri le distorsioni delle proprie spiegazioni catastrofiche. Risulta che il modo migliore per mettere in discussione la formulazione negativa è dimostrare che essa sia di fatto errata.

2. Alternative: il compito consiste nel passare in rassegna tutte le possibili cause dell'accaduto e concentrarsi su quelle che sono specifiche, non personali e si possono cambiare. Quasi nulla di quanto accade è attribuibile a un'unica causa. Spesso vi sono diverse cause, quindi perché attaccarsi proprio a quella peggiore, più distruttiva e insidiosa? È utile chiedersi se esista un modo meno nocivo di guardare l'evento in questione. Questo lavoro è faticoso. Non è semplice elaborare convinzioni alternative e scegliere una possibilità della quale non si è pienamente convinti. Infatti, il pensiero pessimistico fa leva proprio sull'esatto opposto: la scelta della convinzione più distruttiva, non perché vi siano delle prove che la avvalorino ma appunto perché è quella più distruttiva. Il modo per combattere quest'abitudine è acquisire l'abilità di elaborare delle convinzioni alternative.

3. Implicazioni: questo passaggio è molto opportuno nei casi in cui la convinzione negativa nutrita verso se stesso risulta fondata. In tali casi, è utile decatastrofizzare e chiedersi: "quali sono le sue implicazioni?"; "quante possibilità ci sono che si verifichi lo scenario peggiore?". Poste queste domande, si riparte da capo per cercare delle prove alternative.

4. Utilità: talvolta è più importante non porsi il problema della realtà delle spiegazioni ma chiedersi se, in un certo contesto, è utile centrarsi sul problema. Posta l'esistenza di una situazione negativa, serve chiedersi: "Che bene potrà venire dal soffermarsi su tale pensiero?". Piuttosto, non sarà maggiormente utile impegnarsi per modificare ciò che è modificabile? Può darsi che una convinzione vera nell'attualità non lo sia nell'avvenire. Una tecnica usata è dettagliare tutti i modi in cui si può modificare una data situazione in futuro⁴.

L'esercizio si è dimostrato idoneo al cambiamento dello stile esplicativo⁵.

³ Cfr. *Ibid.*, pp. 324–45.

⁴ Cfr. LAUDADIO – MANCUSO, *Manuale*, cit., pp. 188–90.

⁵ Cfr. M. E. P. SELIGMAN – R. M. ERNST – M. LINKINS – J. GILLHAM – K. REIVICH, *Positive Education*, «Oxf. Rev. Educ.» 35/3 (2009), pp. 293–311; M. E. P. SELIGMAN – T. RASHID – A. C. PARKS, *Positive Psychotherapy*, «Am. Psychol.» 61/8 (2006), pp. 774–88; M. E. P. SELIGMAN – T. A. STEEN – N. PARK – C. PETERSON, *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*, «Am. Psychol.» 60/5 (2005), pp. 410–21.

Bibliografia

Opere di Martin Seligman

- ABRAMSON, L. Y. – SELIGMAN, M. E. P., *Modeling Psychopathology in the Laboratory: History and Rationale*, in MASER, J. D. – SELIGMAN, M. E. P. (eds.), *Psychopathology: Experimental Models*, W. H. Freeman, San Francisco 1977, pp. 1–27.
- ABRAMSON, L. Y. – SELIGMAN, M. E. P. – TEASDALE, J. D., *Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation*, «J. Abnorm. Psychol.» 87/1 (1978), pp. 49–74.
- BUCHANAN, G. M. – SELIGMAN, M. E. P., *Explanatory Style*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale 2009.
- CAMERON, K. – CSIKSZENTMIHALYI, M. – FREDRICKSON, B. – HAIDT, J. – SELIGMAN, M. E. P. – VASQUEZ, C., *Critiques of Positive Psychology. Panel at Fourth World Congress on Positive Psychology, Orlando 2015* [http://www.ippanetwork.org/wp-content/uploads/2015/04/IPPA_4thCongress_Program_digital1.pdf], consultato il 11/7/2017.
- DIENER, E. – SELIGMAN, M. E. P., *Very Happy People*, «Psychol. Sci.» 13/1 (2002), pp. 81–84.
- FORGEARD, M. J. C. – JAYAWICKREME, E. – KERN, M. L. – SELIGMAN, M. E. P., *Doing the Right Thing: Measuring Wellbeing for Public Policy*, «Int. J. Wellbeing» 1/1 (2011), pp. 79–106.
- FOWLER, R. D. – SELIGMAN, M. E. P. – KOOCHER, G. P., *The APA 1998 Annual Report*, «Am. Psychol.» 54/8 (1999), pp. 537–68.
- GARBER, J. – SELIGMAN (eds.), *Human Helplessness: Theory and Applications*, Academic Press, N. York 1980.
- HOLLON, S. D. – DERUBEIS, R. J. – SELIGMAN, M. E. P., *Cognitive Therapy and the Prevention of Depression*, «Appl. Prev. Psychol.» 1/2 (1992), pp. 89–95.
- ISAACOWITZ, D. M. – VAILLANT, G. E. – SELIGMAN, M. E. P., *Strengths and Satisfaction Across the Adult Lifespan*, «Int. J. Aging Hum. Dev.» 57/2 (2003), pp. 181–201.
- JAYAWICKREME, E. – FORGEARD, M. J. C. – SELIGMAN, M. E. P., *The Engine of Well-Being*, «Rev. Gen. Psychol.» 16/4 (2012), pp. 327–42.
- KAMEN-SIEGEL, L. – RODIN, J. – SELIGMAN, M. E. P. – DWYER, J., *Explanatory Style and Cell-Mediated Immunity in Elderly Men and Women*, «Health Psychol. Off. J. Div. Health Psychol. Am. Psychol. Assoc.» 10/4 (1991), pp. 229–35.

- MASER, J. D. – SELIGMAN, M. E. P. (eds.), *Psychopathology: Experimental Models*, W. H. Freeman, San Francisco 1977.
- OETTINGEN, G. – SELIGMAN, M. E. P., *Pessimism and Behavioural Signs of Depression in East versus West Berlin*, «Eur. J. Soc. Psychol.» 20/3 (1990), pp. 207–20.
- PETERSON, C. – SELIGMAN, M. E. P., *Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence*, «Psychol. Rev.» 91/3 (1984), pp. 347–74.
- , *Character, Strengths, and Virtues*, American Psychological Association, Oxford University Press, Washington (DC), Oxford, N. York 2004.
- SELIGMAN, M. E. P., *Helplessness: On Depression, Development, and Death*, W. H. Freeman, San Francisco 1975.
- , *Desamparo: Sobre Depressão, Desenvolvimento e Morte*, Hucitec, São Paulo 1977.
- , *Indefensión*, Editorial Debate, Madrid 1981.
- , *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Knopf, N. York 1990.
- , *Imparare l'ottimismo*, Giunti Editore, Firenze 2009.
- , *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*, Knopf, N. York 1994.
- , *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Simon & Schuster, N. York 2002.
- , *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupfer, Milano 2010.
- , *Can Happiness Be Taught?*, «Daedalus» 133/2 (2004), pp. 80–87.
- , *Fai fiorire la tua vita*, Anteprima, Torino 2012.
- , *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Free Press, N. York 2011.
- SELIGMAN, M. E. P. – ABRAMSON, L. Y. – SEMMEL, A. – VON BAEYER, C., *Depressive Attribution Style*, «J. Abnorm. Psychol.» 88/3 (1979), pp. 242–47.
- SELIGMAN, M. E. P. – BINIK, Y. M., *The Safety Signal Hypothesis*, in DAVIS, H. – HURWITZ, H. (eds.), *Pavlovian-Operant Interactions*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale 1977, pp. 165–87.
- SELIGMAN, M. E. P. – CHIROT, D., *Ethnopolitical Warfare: Causes, Consequences, and Possible Solutions*, American Psychological Association, Washington (DC) 2001.
- SELIGMAN, M. E. P. – CSIKSZENTMIHALYI, M., *Positive Psychology: An Introduction*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 5–14.
- SELIGMAN, M. E. P. – ERNST, R. M. – LINKINS, M. – GILLHAM, J. – REIVICH, K., *Positive Education*, «Oxf. Rev. Educ.» 35/3 (2009), pp. 293–311.
- SELIGMAN, M. E. P. – GREENE, J. D. – MORRISON, I. (eds.), *Positive Neuroscience*, Oxford University Press, N. York 2016.

- SELIGMAN, M. E. P. – HAGER, J. L. (eds.), *Biological Boundaries of Learning*, Appleton Century Crofts, N. York 1972.
- SELIGMAN, M. E. P. – HIROTO, D. S., *Generality of Learned Helplessness in Man*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 31/2 (1975), pp. 311–27.
- SELIGMAN, M. E. P. – MAIER, S., *Failure to Escape to Traumatic Shock*, «J. Exp. Psychol.» 74 (1967), pp. 1–9.
- SELIGMAN, M. E. P. – MATTHEWS, M. D. – CORNUM, R., *Comprehensive Soldier Fitness: Building Resilience in a Challenging Inst. Context*, «Am. Psychol.» 66/1 (2011), pp. 4–9.
- SELIGMAN, M. E. P. – MEYER, B., *Chronic Fear and Ulcers as a Function of the Unpredictability of Safety*, «J. Comp. Physiol. Psychol.» 73 (1970), pp. 202–8.
- SELIGMAN, M. E. P. – PARKS, A. C. – STEEN, T., *A Balanced Psychology and a Full Life*, «Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.» 359/1449 (2004), pp. 1379–81.
- SELIGMAN, M. E. P. – PAWELSKI, J. O., *Positive Psychology: FAQs*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 159–63.
- SELIGMAN, M. E. P. – RAILTON, P. – BAUMEISTER, R. F. – SRIPADA, C., *Navigating into the Future or Driven by the Past*, «Perspect. Psychol. Sci.» 8/2 (2013), pp. 119–41.
- SELIGMAN, M. E. P. – RAILTON, P. – BAUMEISTER, R. F. – SRIPADA, C., *Homo Prospectus*, Oxford University Press, N. York 2016.
- SELIGMAN, M. E. P. – RASHID, T. – PARKS, A. C., *Positive Psychotherapy*, «Am. Psychol.» 61/8 (2006), pp. 774–88.
- SELIGMAN, M. E. P. – REIVICH, K. – JAYCOX, L. – GILLHAM, J., *The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*, Houghton Mifflin, Boston 1995.
- SELIGMAN, M. E. P. – ROSENHAN, D. L., *Abnormality*, W.W. Norton, N. York 1998.
- SELIGMAN, M. E. P. – ROSENHAN, D. L. – WALKER, E. F., *Abnormal Psychology*, W. W. Norton, N. York 1984.
- SELIGMAN, M. E. P. – STEEN, T. A. – PARK, N. – PETERSON, C., *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*, «Am. Psychol.» 60/5 (2005), pp. 410–21.

Studi di psicologia e psicologia positiva

- ABRAMSON, L. Y. – METALSKY, G. I. – ALLOY, L. B., *Hopelessness Depression: a Theory-Based Process-Oriented SubType of Depression.*, «Psychol. Rev.» 96/2 (1989), pp. 358–72.
- ABRAMSON, L. Y. – SACKHEIM, H. A., *A Paradox in Depression: Uncontrollability and Self-Blame*, «Psychol. Bull.» 84/5 (1977), pp. 838–51.
- ACKERMANN, R. – DERUBEIS, R. J., *Is Depressive Realism Real?*, «Clin. Psychol. Rev.» 11/5 (1991), pp. 565–84.
- ALEXANDER, C. N. – LANGER, E. – NEWMAN, R. I. – CHANDLER, H. M. – DAVIES, J. L., *Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity: An Experimental Study with the Elderly*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 57/6 (1989), pp. 950–64.
- ALFERES, V. R., *Investigação científica em psicologia: Teoria e prática*, Almedina, Coimbra 1997.
- ALLOY, L. B. – ABRAMSON, L. Y., *Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser?*, «J. Exp. Psychol. Gen.» 108/4 (1979), pp. 441–85.
- ANDREWS, F. M. – WITHEY, S. B., *Social Indicators of Well-Being*, Plenum Press, New York 1976.
- ANTHONY, E. J. – COHLER, B. J., *The Invulnerable Child*, Guilford Press, N. York 1987.
- ATKINSON, S., *Beyond Components of Wellbeing: The Effects of Relational and Situated Assemblage*, «Topoi» 32/2 (2013), pp. 137–44.
- ATKINSON, S. – FULLER, S. – PAINTER, J., *Wellbeing and Place*, Ashgate, Farnham 2012.
- ATKINSON, S. – JOYCE, K. E., *The Place and Practices of Well-being in Local Governance*, «Environ. Plan. C Gov. Policy» 29 (2011), pp. 133–48.
- BARRETT, L. F. – LEWIS, M. – HAVILAND-JONES, J. M., *Handbook of Emotions*, Guilford Press, N. York 2016.
- BECK, A. T., *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*, Harper & Row, N. York 1967.
- , *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New American Library, N. York 1976.
- BECK, A. T. – RUSH, A. J. – SHAW, B. F. – EMERY, G., *Cognitive Therapy of Depression*, The Guilford Press, N. York 1979.
- BECK, A. T. – RUSH, A. J. – SHAW, B. F. – EMERY, G., *Cognitive Therapy of Depression*, The Guilford Press, N. York 1979.
- BECKER, D. – MARECEK, J., *Dreaming the American Dream: Individualism and Positive Psychology*, «Soc. Personal. Psychol. Compass» 2/5 (2008), pp. 1767–1780.

- BIBRING, E., *The Conception of the Repetition Compulsion*, «Psychoanal. Q.» 12 (1943), pp. 486–519.
- BOHART, A. C. – GREENING, T., *Humanistic Psychology and Positive Psychology*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 81–82.
- BOLTE, A. – GOSCHKE, T. – KUHL, J., *Emotion and Intuition Effects of Positive and Negative Mood on Implicit Judgments of Semantic Coherence*, «Psychol. Sci.» 14/5 (2003), pp. 416–21.
- BONIWELL, I., *European Network for Positive Psychology*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009.
- BOUCHARD, T. J. – MCGUE, M., *Genetic and Rearing Environmental Influences on Adult Personality: an Analysis of Adopted Twins Reared Apart*, «J. Pers.» 58/1 (1990), pp. 263–92.
- BOWLBY, J., *L'avènement de la psychiatrie développementale a sonné*, «Devenir» 4 (1992), pp. 20–21.
- BOWLBY, J. – AINSWORTH, M., *An Ethological Approach to Personality Development*, «Am. Psychol.» 46/4 (1991), pp. 331–41.
- BRETHEL-HAURWITZ, K. M. – MARSH, A. A., *Geographical Differences in Subjective Well-Being Predict Extraordinary Altruism*, «Psychol. Sci.» 25/3 (2014), pp. 762–71.
- BRETHERTON, I., *The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*, «Dev. Psychol.» 28/5 (1992), pp. 759–75.
- BRICKMAN, P. – COATES, D. – JANOFF-BULMAN, R., *Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 36/8 (1978), pp. 917–27.
- BROAD, C. D., *Five Types of Ethical Theory*, Kegan Paul, London 1930.
- BRUNSTEIN, J. C. – SCHULTHEISS, O. C. – GRÄSSMANN, R., *Personal Goals and Emotional Well-Being: the Moderating Role of Motive Dispositions*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 75/2 (1998), pp. 494–508.
- CACIOPPO, J. T. – HAWKLEY, L. C. – ERNST, J. M. – BURLESON, M. – BERNTSON, G. G. – NOURIANI, B. – SPIEGEL, D., *Loneliness Within a Nomological Net: An Evolutionary Perspective*, «J. Res. Personal.» 40/6 (2006), pp. 1054–85.
- CACIOPPO, J. T. – PATRICK, W., *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, W. W. Norton, N. York 2008.
- CAMPOS, J. J., *Commentaries on “Does the Positive Psychology Movement Have Legs?”*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 110–72.
- CAREY, B., *Architects of C.I.A. Interrogation Drew on Psychology to Induce “Helplessness”*, pubblicato in 2014 [<https://www.nytimes.com/2014/12/11/health/architects-of-cia-interrogation-drew-on-psychology-to-induce-helplessness.html>], consultato il 12/5/2017.

- CARVER, C. S. – SCHEIER, M. F., *Attention and Self-Regulation, A Control-Theory Approach to Human Behavior*, Springer, N. York 1981.
- CASEY, JR., G. W., *Comprehensive Soldier Fitness: A Vision for Psychological Resilience in the U.S. Army*, «Am. Psychol.» 66/1 (2011), pp. 1–3.
- CHRISTOPHER, J. C., *Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of its Theory and Research*, «J. Couns. Dev.» 77/2 (1999), pp. 141–52.
- CHRISTOPHER, J. C. – HICKINBOTTOM, S., *Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism*, «Theory Psychol.» 18/5 (2008), pp. 563–89.
- CHRISTOPHER, J. C. – WENDT, D. C. – MARECEK, J. – GOODMAN, D. M., *Critical Cultural Awareness: Contributions to a Globalizing Psychology*, «Am. Psychol.» 69/7 (2014), pp. 645–655.
- CLORE, G. L., *Why Emotions Are Felt?*, in EKMAN, P. – DAVIDSON, R. J. (eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, Oxford University Press, N. York 1994, pp. 103–11.
- COIE, J. D. – WATT, N. F. – WEST, S. G. – HAWKINS, J. D. – ASARNOW, J. R. – MARKMAN, H. J. – RAMEY, S. L. – SHURE, M. B. – LONG, B., *The Science of Prevention: A Conceptual Framework and some Directions for a National Research Program*, «Am. Psychol.» 48/10 (1993), pp. 1013–22.
- COLE, B. P., *Good Life*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 438–41.
- CORNUM, R. – COPELAND, P., *She Went to War: The Rhonda Cornum Story*, Thorndike Press, 1999.
- COYNE, J. C. – TENNEN, H., *Positive Psychology in Cancer Care: Bad Science, Exaggerated Claims, and Unproven Medicine*, «Ann. Behav. Med.» 39/1 (2010), pp. 16–26.
- CROMBY, J., *The Greatest Gift? Happiness, Governance and Psychology*, «Soc. Personal. Psychol. Compass» 5/11 (2011), pp. 840–852.
- CROMBY, J. – WILLIS, M. E. H., *Nudging into Subjectification: Governmentality and Psychometrics*, «Crit. Soc. Policy» 34/2 (2014), pp. 241–259.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial, N. York 1991.
- , *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, HarperCollins, N. York 1996.
- , *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness.*, Cambridge University Press, Cambridge N. York 1998.
- , *Legs or Wings? A Reply to R. S. Lazarus*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 113–15.
- , *Buon business: successo economico e comportamento etico*, Il Sole 24 Ore, Milano 2007.

- , *Flow*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2013, pp. 394–400.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. – FREDERICKSON, B. – RATHUNDE, K. – SHELDON, K., *Manifesto* Akumal (1999) [<https://ppc.sas.upenn.edu/sites/ppc.sas.upenn.edu/files/Positive%20Psychology%20Manifesto.docx>], consultato il 10/6/2016.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. – NAKAMURA, J., *Positive Psychology: Where Did It Come from, Where Is It Going?*, in SHELDON, K. M. – KASHDAN, T. B. – STEGER, M. F. (eds.), *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*, Oxford University Press, Oxford, N. York 2011, pp. 3–8.
- CUMMINS, R. A., *The Second Approximation to an International Standard for Life Satisfaction*, «Soc. Indic. Res.» 43/3 (1998), pp. 307–34.
- CYRULNIK, B., *La resilienza: una speranza inaspettata*, in MALAGUTI, E. – CYRULNIK, B. (eds.), *Costruire la resilienza*, Erickson, Trento 2005, pp. 21–27.
- , *Come “rescindere il proprio mandato,”* in MALAGUTI, E. – CYRULNIK, B. (eds.), *Costruire la resilienza*, Erickson, Trento 2005, pp. 29–34.
- DANNER, DEBORAH D. – SNOWDON, DAVID A. – FRIESEN, WALLACE V., *Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 80/5 (2001), pp. 804–13.
- DANTZER, R. – FONTAINE, O., *Rassegnazione appresa*, in DORON, R. – DEL MIGLIO, C. – PAROT, F. (eds.), *Nuovo dizionario di psicologia*, Borla, Roma 2001, pp. 610.
- DEBBIESIU, L. – FOWERS, B. J., *Cultural Pluralism*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 259–64.
- DECI, E. L. – RYAN, R. M., *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*, «Psychol. Inq.» 11/4 (2000), pp. 227–68.
- DEMONBREUN, B. G. – CRAIGHEAD, W. E., *Distortion of Perception and Recall of Positive and Neutral Feedback in Depression*, «Cogn. Ther. Res.» 1/4 (1977), pp. 311–29.
- DIENER, E., *Subjective Well-Being*, «Psychol. Bull.» 95/34 (1984), pp. 542–75.
- DIENER, E. – DIENER, C., *Most People Are Happy*, «Psychol. Sci.» 7/3 (1996), pp. 181–85.
- DIENER, E. – EID, M., *Handbook of Multimethod Measurement in Psychology*, American Psychological Association, 2006.
- DIENER, E. – EMMONS, R. A. – LARSEN, R. J. – GRIFFIN, S., *The Satisfaction with Life Scale*, «J. Pers. Assess.» 49/1 (1985), pp. 71–75.
- DIENER, E. – HORWITZ, J. – EMMONS, R. A., *Happiness of the Very Wealthy*, «Soc. Indic. Res.» 16/3 (1985), pp. 263–74.

- DIENER, E. – LUCAS, R. E. – SCOLLON, C. N., *Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being*, «Am. Psychol.» 61/4 (2006), pp. 305–14.
- DIENER, E. – SUH, E., *Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators*, «Soc. Indic. Res.» 40/1 (1997), pp. 189–216.
- DIENER, E. – SUH, E. M. – LUCAS, R. E. – SMITH, H. L., *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*, «Psychol. Bull.» 125/2 (1999), pp. 276–302.
- DOLAN, P. – PEASGOOD, T. – WHITE, M., *Review of Research on the Influences on Personal Well-Being and Application to Policy Making*, DEFRA, London 2006.
- DWECK, C., *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, N. York 2006.
- ECHAVARRÍA, M. F., *Corrientes de psicología contemporánea*, Scire, Barcelona 2010.
- EHRENREICH, B., *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, Metropolitan Books, N. York 2009.
- , *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, Granta Books, London 2009.
- ELKIN, I. – PILKONIS, P. A. – DOCHERTY, J. P. – SOTSKY, S. M., *Conceptual and Methodological Issues in Comparative Studies of Psychotherapy and Pharmacotherapy: Active Ingredients and Mechanisms of Change*, «Am. J. Psychiatry» 145/8 (8/1988), pp. 909–17.
- ELLIS, A., *Reason and Emotion in Psychotherapy*, L. Stuart, N. York 1962.
- EMMONS, R., *Gratitude*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 442–47.
- EREZ, A. – ISEN, A. M., *The Influence of Positive Affect on the Components of Expectancy Motivation*, «J. Appl. Psychol.» 87/6 (2002), pp. 1055–67.
- ESTRADA, C. A. – ISEN, A. M. – YOUNG, M. J., *Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning among Physicians*, «Organ. Behav. Hum. Decis. Process.» 72/1, pp. 117–35.
- FERRY, L., *Psychologie positive ou délire narcissique?*, pubblicato in *Le Figaro*, 23/12/2015 [<http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2015/12/23/31003-20151223ARTFIG00183-psychologie-positive-ou-delirenarcissique.php>], consultato il 1/2/2017.
- , *7 façons d'être heureux - ou les paradoxes du bonheur*, XO, Paris 2016.
- , *Luc Ferry: «Le retour en grâce du stoïcisme»*, pubblicato in *Le Figaro*, 21/7/2017 [<http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2017/07/21/31003-20170721ARTFIG00051-luc-ferry-le-retour-en-grace-du-stoicisme.php>], consultato il 29/9/2017.
- , *Luc Ferry: «Fausses sagesses»*, pubblicato in *Le Figaro*, 23/8/2017 [<http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2017/08/23/3100320170823ARTFIG00175-luc-ferry-fausses-sagesses.php>], consultato il 29/9/2017.

- FITZGIBBONS, R. P. – ENRIGHT, R. D., *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, American Psychological Association, Washington, DC 2015.
- FLEESON, W. – MALANOS, A. B. – ACHILLE, N. M., *An Intraindividual Process Approach to the Relationship Between Extraversion and Positive Affect: Is Acting Extraverted as “Good” as Being Extraverted?*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 83/6 (2002), pp. 1409–22.
- FORDYCE, M. W., *A Program to Increase Happiness: Further Studies*, «J. Couns. Psychol.» 30/4 (1983), pp. 483–498.
- FOURNIER, J. C. – DERUBEIS, R. J. – HOLLON, S. D. – DIMIDJIAN, S. – AMSTERDAM, J. D. – SHELTON, R. C. – FAWCETT, J., *Antidepressant Drug Effects and Depression Severity: A Patient-Level Meta-Analysis*, «J. Am. Med. Assoc.» 303/1 (2010), pp. 47–53.
- FRAWLEY, A., *Happiness Research: A Review of Critiques*, «Sociol. Compass» 9/1 (2015), pp. 62–77.
- FRAWLEY, A., *The Semiotics of Happiness: Rhetorical Beginnings of a Public Problem*, Bloomsbury, London 2015.
- FREDRICKSON, B. L., *What Good Are Positive Emotions?*, «Rev. Gen. Psychol.» 2/3 (1998), pp. 300–319.
- , *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, «Am. Psychol.» 56/3 (2001), pp. 218–26.
- , *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*, Crown Archetype, N. York 2009.
- FREDRICKSON, B. L. – BRANIGAN C., *Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires.*, «Cogn. Emot.» 19/3 (2005), pp. 313–32.
- FREDERICKSON, B. L. – COHN, M. A., *Positive Emotions*, in LOPEZ, S. J. – SNYDER, C. R. (eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, N. York 2011, pp. 13–24.
- FREDRICKSON, B. L. – COHN, M. A., *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 105–10.
- FREDRICKSON, B. L. – JOINER, T., *Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-Being*, «Psychol. Sci.» 13/2 (2002), pp. 172–75.
- FREDRICKSON, B. L. – LEVENSON, R. W., *Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions*, «Cogn. Emot.» 12/2 (1998), pp. 191–220.
- FREDERICKSON, B. L. – TUGADE, M. M. – WAUGH, C. E. – LARKIN, G. R., *What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and*

- Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 84/2 (2003), pp. 365–76.
- FREUD, S., *Il piccolo Hans*, Feltrinelli, Milano 2010.
- FRIEDMAN, H., *Humanistic and Positive Psychology: The Methodological and Epistemological Divide*, «Humanist. Psychol.» 36/2 (2008), pp. 113–26.
- FROH, J. J., *The History of Positive Psychology: Truth Be Told*, «NYS Psychol.» 16/3 (2004), pp. 18–20.
- , *Happiness*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2013, pp. 455–61.
- GABLE, S. L. – GONZAGA, G. – STRACHMAN, A., *Will You Be There for Me When Things Go Right? Supportive Responses to Positive Event Disclosures*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 91/5 (2006), pp. 904–17.
- GABLE, S. L. – REIS, H. T. – IMPETT, E. A. – ASHER, E. R., *What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 87/2 (2004), pp. 228–45.
- GALLAGHER, M. W., *Well-Being*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 1030–34.
- GARCIA-VEGA REDONDO, L., *Análisis psicohistorico de la obra de Martin E.P. Seligman*, Tesi di dottorato, Universidad Complutense de Madrid, Madrid 2010.
- GOLDBERG, L.R., *The Structure of Phenotypic Personality Traits*, «Am. Psychol.» 48/1 (1993), pp. 26–34.
- GOLEMAN, D. A., *A Conversation with Ulric Neisser*, pubblicato in *Psychology Today*, 1983, pp. 54–62.
- HAGERTY, M. R. – CUMMINS, R. A. – FERRISS, A. L. – LAND, K. – MICHALOS, A. C. – PETERSON, M. – ANDREW – SHARPE, A. – SIRGY, J. – VOGEL, J., *Quality of Life Indexes for National Policy: Review and Agenda for Research*, «Soc. Indic. Res.» 55 (2001), pp. 1–96.
- HAGGBLOOM, S. J. – WARNICK, R. – WARNICK, J. E. – JONES, V. K. – YARBROUGH, G. L. – RUSSELL, T. M. – BORECKY, C. M. – MCGAHHEY, R. – POWELL III, J. L. – BEAVERS, J. – MONTE, E., *The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century*, «Rev. Gen. Psychol.» 6/2 (2002), pp. 139–52.
- HAY, L., *Louise Hay Italia | Il sito ufficiale italiano di Louise Hay* [<http://louisehay.it/>], consultato il 6/10/2017.
- HAYBRON, D. M., *Happiness, the Self and Human Flourishing*, «Utilitas» 20/1 (2008), pp. 21–49.
- HART, K. E. – SASSO, T., *Mapping the contours of contemporary positive psychology*, «Can. Psychol.» 52/2 (2011), pp. 82–92.
- HEDGES, C., *The End of Literacy and the Triumph of Spectacle*, Nation Books, N. York 2009.

- HELD, B. S., *Stop Smiling, Start Kvetching: A 5-Step Guide to Creative Complaining*, St. Martin's Griffin, N. York 2001.
- , *The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation*, «J. Clin. Psychol.» 58/9 (2002), pp. 965–91.
- , *The Negative Side of Positive Psychology*, «J. Humanist. Psychol.» 44/1 (2004), pp. 9–46.
- , *The “Virtues” of Positive Psychology*, «J. Theor. Philos. Psychol.» 25/1 (2005), pp. 1–34.
- HELLER, Á., *Oltre la giustizia*, Il Mulino, Bologna 1990.
- HILLS, P. – ARGYLE, M., *Happiness, Introversion–Extraversion and Happy Introverts*, «Personal. Individ. Differ.» 30/4 (2001), pp. 595–608.
- HIROTO, D. S., *Locus of Control and Learned Helplessness*, «J. Exp. Psychol.» 102/2 (1974), pp. 187–93.
- HOFER, J. – HOLGER, B. – KIESSLING, F., *Individual Pathways to Life Satisfaction: The Significance of Traits and Motives*, «J. Happiness Stud.» 9/4 (2008), pp. 503–20.
- HOLLON, S. D. – DERUBEIS, R. J. – SHELTON, R. C. – WEISS, B., *The Emperor's New Drugs: Effect Size and Moderation Effects*, «Prev. Treat.» 5/1 (2002), pp. No Pagination Specified Article 28.
- HOLLON, S. D. – THASE, M. E. – MARKOWITZ, J. C., *Treatment and Prevention of Depression*, «Psychol. Sci. Public Interest» 3/2 (2002), pp. 39–77.
- HUPPERT, F. A. – SO, T., *Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being*, «Soc. Indic. Res.» 110/3 (2013), pp. 837–61.
- , *What Percentage of People in Europe are Flourishing and What Characterises Them?* Prepared for the OECD/ISQOLS meeting «Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?» Florence - July 23/24, 2009 [<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.550.8290&rep=rep1&type=pdf>].
- INTROVIGNE, M. – ZOCCATELLI, P., *Il “pensiero positivo” di Louise L. Hay* (27/3/2014) [<http://www.cesnur.com/dal-new-age-al-next-age/il-pensiero-positivo-di-louise-l-hay/>], consultato il 6/10/2017.
- ISEN, A. M., *Positive Affect and Decision Making*, in LEWIS, M. – HAVILAND-JONES, J. M. (eds.), *Handbook of Emotions, Second Edition*, The Guilford Press, N. York 2000.
- , *Some Perspectives on Positive Affect and Self-Regulation*, «Psychol. Inq.» 11/3 (2000), pp. 184–87.
- , *An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues with Practical Implications*, «J. Consum. Psychol.» 11/2 (2001), pp. 75–85.

- , *Missing in Action in the AIM: Positive Affect's Facilitation of Cognitive Flexibility, Innovation, and Problem Solving*, «Psychol. Inq.» 13/1 (2002), pp. 57–65.
- ISEN, A. M., *A Role for Neuropsychology in Understanding the Facilitating Influence of Positive Affect on Social Behavior and Cognitive Processes*, in LOPEZ, S. J. – SNYDER, C. R. (eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford, N. York 2011, pp. 503–18.
- ISEN, A. M. – EREZ, A., *Some Measurement Issues in the Study of Affect*, in ONG, A. – VAN DULMEN, M. H. M. (eds.), *The Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*, Oxford University Press, N. York 2007, pp. 250–65.
- ISEN, A. M. – ROSENZWEIG, A. S. – YOUNG, M. J., *The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving*, «Med. Decis. Mak. Int. J. Soc. Med. Decis. Mak.» 11/3 (1991), pp. 221–27.
- JAHODA, M., *Concepts of Positive Mental Health*, Basic Books, N. York 1958.
- JAYAWICKREME, E. – PAWELSKI, J. O., *Positivity and the Capabilities Approach*, «Philos. Psychol.» 26/3 (2013), pp. 383–400.
- JOHNSON, K. J. – FREDRICKSON, B. L., *We All Look the Same to Me*, «Psychol. Sci.» 16/11 (2005), pp. 875–81.
- JULIER, D. L., *Impotenza appresa*, in HARRÉ, R. – LAMB, R. – MECACCI, L. (eds.), *Psicologia: dizionario enciclopedico*, Laterza, Bari, Roma 2007, pp. 469.
- KABAT-ZINN, J. – DAVIDSON, R. J. (eds.), *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*, New Harbinger, Oakland 2013.
- KAHNEMAN, D. – REDELMEIER, D., *Patients' Memories of Painful Medical Treatments: Real-Time and Retrospective Evaluations of Two Minimally Invasive Procedures*, «Pain» 66/1 (1996), pp. 3–8.
- KENDLER, K. S. – LIU, X.-Q. – GARDNER, C. O. – MCCULLOUGH, M. E. – LARSON, D. – PRESCOTT, C. A., *Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders*, «Am. J. Psychiatry» 160/3, pp. 496–503.
- KETELAAR, T., *Evolutionary Psychology*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 359–60.
- KASHDAN, T. B. – BISWAS-DIENER, R. – KING, L., *Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing Between Hedonics and Eudaimonia*, «J. Posit. Psychol.» 3/4 (2008), pp. 219–33.
- KAZDIN, A. E. – WILCOXON, L. A., *Systematic Desensitization and Nonspecific Treatment Effects: a Methodological Evaluation*, «Psychol. Bull.» 83/5 (1976), pp. 729–58.
- KEYES, C. L. M., *Social Well-Being*, «Soc. Psychol. Q.» 61/2 (1998), pp. 121–40.
- , *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life*, «J. Health Soc. Behav.» 43/2 (2002), pp. 207–22.

- , *The Subjective Well-Being of America's Youth: Toward a Comprehensive Assessment*, «Adolesc. Fam. Health» 4 (2005a), pp. 3–11.
- , *Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health*, «J. Consult. Clin. Psychol.» 73/3 (2005), pp. 539–48.
- , *Mental Health in Adolescence: Is America's Youth Flourishing?*, «Am. J. Orthopsychiatry» 76/3 (2006), pp. 395–402.
- , *Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Atrategy for Improving National Mental Health*, «Am. Psychol.» 62/2 (2007), pp. 95–108.
- KEYES, C. L. M. – ANNAS, J., *Feeling Good and Functioning Well: Distinctive Concepts in Ancient Philosophy and Contemporary Science*, «J. Posit. Psychol.» 4/3 (2009), pp. 197–201.
- KEYES, C. L. M. – HAIDT, J., *Flourishing*, American Psychological Association, Washington (DC) 2003.
- KEYES, C. L. M. – SHMOTKIN, D. – RYFF, C. D., *Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 82/6 (2002), pp. 1007–22.
- KEYES, C. L. M. – WISSING, M. – POTGIETER, J. P. – TEMANE, M. – KRUGER, A. – VAN ROOY, S., *Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans*, «Clin. Psychol. Psychother.» 15/3 (2008), pp. 181–92.
- KIRSCH, I. – MOORE, T. J. – SCOBORIA, A. – NICHOLLS, S. S., *The Emperor's New Drugs: An Analysis of Antidepressant Medication Data Submitted to the U.S. Food and Drug Administration*, «Prev. Treat.» 5/1 (2002), pp. No Pagination Specified Article 23.
- KLERMAN, G., *The age of melancholy?*, pubblicato in *Psychology Today*, 4/1979, pp. 37–42.
- KLERMAN, G. L. – LAVORI, P. W. – RICE, J. – REICH, T. – ENDICOTT, J. – ANDREASEN, N. C. – KELLER, M. B. – HIRSCHFIELD, R. M. A., *Birth-Cohort Trends in Rates of Major Depressive Disorder Among Relatives of Patients with Affective Disorder*, «Arch. Gen. Psychiatry» 42/7 (1985), pp. 689–93.
- KRISTJÁNSSON, K., *Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles?*, «Educ. Psychol.» 47/2 (2012), pp. 86–105.
- KUHL, J., *Motivational and Functional Helplessness: The Moderating Effect of State versus Action Orientation*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 40/1 (1981), pp. 155–70.
- LANGER, E., *Mindfulness*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 618–22.
- LANGER, E. – RUSSEL, T. – EISENKRAFT, N., *Orchestral Performance and the Footprint of Mindfulness*, «Psychol. Music» 37/2 (2009), pp. 125–36.
- LAUDADIO, A. – MANCUSO, S., *Manuale di psicologia positiva*, F. Angeli, Milano 2015.

- LAYARD, R., *Happiness: Lessons from a New Science*, Penguin Press, N. York 2005.
- LAZARUS, R. S., *Does the Positive Psychology Movement Have Legs?*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 93–109.
- , *The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 173–89.
- LEHMAN, D. R. – WORTMAN, C. B. – WILLIAMS, A. F., *Long-Term Effects of Losing a Spouse or Child in a Motor Vehicle Crash*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 52/1 (1987), pp. 218–31.
- LEVEQUE, K. – ANSEEL, F. – DE BEUCKELAER, A. – VAN DER HEYDEN, J. – GISLE, L., *Work Organization and Mental Health Problems in PhD Students*, «Res. Policy» 46/4 (2017), pp. 868–79.
- LEWINSOHN, P. M. – MISCHEL, W. – CHAPLIN, W. – BARTON, R., *Social Competence and Depression: The Role of Illusory Self-Perceptions*, «J. Abnorm. Psychol.» 89/2 (1980), pp. 203–12.
- LINLEY, A., *Positive Psychology*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009.
- LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009.
- LOPEZ, S. J. – SNYDER, C. R., *Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, N. York 2009.
- LUCCIO, R. – GORI SAVELLINI, S., *La psicologia: un profilo storico*, Laterza, Bari, Roma 2000.
- LYKKEN, D. – TELLEGEN, A., *Happiness is a Stochastic Phenomenon*, «Psychol. Sci.» 7/3 (1996), pp. 186–89.
- LYUBOMIRSKY, S., *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, Penguin Press, N. York 2008.
- LYUBOMIRSKY, S. – KING, L. – DIENER, E., *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*, «Psychol. Bull.» 131/6 (2005), pp. 803–55.
- LYUBOMIRSKY, S. – SHELDON, K. M. – SCHKADE, D., *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, «Rev. Gen. Psychol.» 9/2 (2005), pp. 111–31.
- LYUBOMIRSKY, S. – TKACH, C. – YELVERTON, J., *Pursuing Sustained Happiness Through Random Acts of Kindness and Counting One's Blessings: Tests of Two Six-Week Interventions*, «Unpubl. Data Dep. Psychol. Univ. Calif. Riverside» (2003).
- MANNING, D. W. – FRANCES, A., *Combined Pharmacotherapy and Psychotherapy for Depression*, American Psychiatric Press, 1990.
- MARUTA, T. – COLLIGAN, R. C. – MALINCHOC, M. – OFFORD, K. P., *Optimists vs Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients Over a 30-Year Period*, «Mayo Clin. Proc.» 75/2 (1/2/2000), pp. 140–43.

- MASLOW, A. H., *Motivation and Personality*, Harper, N. York 1954.
- , *Toward a Psychology of Being*, John Wiley & Sons, N. York 1968.
- MASTEN, A. S., *Ordinary Magic Resilience Processes in Development*, «Am. Psychol.» 56/3 (2001), pp. 227–38.
- MASTEN, A. S. – CUTULI, J. J., *Resilience*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 837–43.
- MASTERS, J. C. – CHRISTOPHER, R. – FORD, M. E., *Affective States, Expressive Behavior, and Learning in Children*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 37/3 (1979), pp. 380–90.
- MATTHEWS, G. – ZEIDNER, M., *Negative Appraisals of Positive Psychology: A Mixed-Valence Endorsement of Lazarus*, «Psychol. Inq.» 14/2 (2003), pp. 137–43.
- MAX, D. T., *Happiness 101*, pubblicato in *The New York Times*, 7/1/2007 [<http://www.nytimes.com/2007/01/07/magazine/07happiness.t.html#addenda>], consultato il 1/2/2017.
- MAYER, J., *The Dark Side: The Inside Story of How the War on Terror Turned Into a War on American Ideals*, Anchor, N. York 2009.
- MAYER, L. S. – MCHUGH, P. R., *Sexuality and Gender Special Report*, «New Atlantis»/50 (2016) [<http://www.thenewatlantis.com/publications/number-50-fall-2016>], consultato il 28/5/2017.
- MCADAMS, D. P. – REYNOLDS, J. – LEWIS, M. – PATTEN, A. H. – BOWMAN, P. J., *When Bad Things Turn Good and Good Things Turn Bad: Sequences of Redemption and Contamination in Life Narrative and their Relation to Psychosocial Adaptation in Midlife Adults and in Students*, «Pers. Soc. Psychol. Bull.» 27/4, pp. 474–85.
- MCCULLOUGH, M. E. – EMMONS, R. – KILPATRICK, S. D. – LARSON, D. B., *Is Gratitude a Moral Affect?*, «Psychol. Bull.» 127/2, pp. 249–66.
- MCCULLOUGH, M. E. – EMMONS, R. – MICHAEL, E., *Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 84/2, pp. 377–89.
- MCCULLOUGH, M. E. – EMMONS, R. – TSANG, S. D., *Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 86/2, pp. 295–309.
- MCCULLOUGH, M. E. – WORTHINGTON JR., E. L. – RACHAL, K. C., *Interpersonal Forgiving in Close Relationships*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 73/2 (1997), pp. 321–36.
- MCDOWELL, J., *The Role of Eudaimonia in Aristotle's Ethics*, in RORTY, A. O. (ed.), *Essays on Aristotle's Ethics*, University of California Press, Berkeley 1980, pp. 359–76.
- MCMAHON, D. M., *Happiness: A History*, Atlantic Monthly Press, N. York 2006.
- , *Storia della felicità: dall'antichità a oggi*, Garzanti, Milano 2007.

- MECACCI, L., *Manuale di psicologia generale*, Giunti, Firenze 2001.
- MEYER, D., *The Positive Thinkers: A Study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*, Doubleday, N. York 1965.
- MICHALEC, B. – KEYES, C. L. M. – NALKUR, S., *Flourishing*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 391–94.
- MILLER, A., *A Critique of Positive Psychology – or “The New Science of Happiness,”* «J. Philos. Educ.» 42/3–4 (2008), pp. 591–608.
- MONCRIEFF, J., *The Myth of the Chemical Cure: A Critique of Psychiatric Drug Treatment*, Palgrave Macmillan, Basingstoke 2009.
- MONCRIEFF, J. – KIRSCH, I., *Efficacy of Antidepressants in Adults*, «Br. Med. J.» 331/7509 (2005), pp. 155–57.
- MOORES, D. J. – PAWELSKI, J. O. – POTKAY, A. – MASON, E. – WOLFSON, S. J. – ENGELL, J. (eds.), *On Human Flourishing: a Poetry Anthology*, McFarland, Jefferson, North Carolina 2015.
- MOREHEAD, J., *Stanford University’s Carol Dweck on the Growth Mindset and Education* / Interview for OneDublin.org (19/6/2012) [<https://onedublin.org/2012/06/19/stanford-universitys-carol-dweck-on-the-growth-mindset-and-education/>], consultato il 6/12/2016.
- MYERS, D. G., *The Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-Being, and Enduring Personal Joy*, William Morrow Paperbacks, N. York 1993.
- , *The Funds, Friends, and Faith of Happy People*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 56–67.
- MYERS, D. G. – DIENER, E., *Who Is Happy?*, «Psychol. Sci.» 6/1 (1995), pp. 10–19.
- NAKAMURA, J. – CSIKSZENTMIHALYI, M., *The Concept of Flow*, in LOPEZ, S. J. – SNYDER, C. R. (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford, N. York 2001, pp. 89–105.
- NODDINGS, N., *Happiness and Education*, Cambridge University Press, Cambridge, UK 2003.
- NOLEN-HOEKSEMA, S., *Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory*, «Psychol. Bull.» 101/2 (1987), pp. 259–82.
- , *Sex Differences in Depression*, Stanford University Press, Stanford 1990.
- NOREM, J., *The Positive Power of Negative Thinking*, Basic Books, N. York 2001.
- ONG, A. – VAN DULMEN, M. H. M. (eds.), *The Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*, Oxford University Press, N. York 2007.
- PARK, N., *Character Strengths (VIA)*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 135–41.
- PAWELSKI, J. O., *The Humanities and the Science of Well-Being: The Eudaimonic Turn and the Benefits of Consilience* (2013).

- , *Defining the “Positive” in Positive Psychology: Part I. A Descriptive Analysis*, «J. Posit. Psychol.» 11/4 (2016), pp. 339–56.
- , *Defining the “Positive” in Positive Psychology: Part II. A Normative Analysis*, «J. Posit. Psychol.» 11/4 (2016), pp. 357–65.
- PAWELSKI, J. O. – MOORES, D. J. (eds.), *The Eudaimonic Turn: Well-Being in Literary Studies*, Rowman & Littlefield, Manhan, Maryland 2014.
- PEALE, N. V., *The Power of Positive Thinking*, Prentice-Hall, N. York 1952.
- PEIFFER, V., *Positive Thinking | The Peiffer Foundation* [<https://www.vera-peiffer.com/>], consultato il 6/10/2017.
- PEIL, K. T., *Emotion: The Self-Regulatory Sense*, «Glob. Adv. Health Med.» 3/2 (2014), pp. 80–108.
- PETERSON, C., *A Primer in Positive Psychology*, Oxford U. Press, N. York 2006.
- PIANTA, R. C. – WALSH, D. J., *Applying the Construct of Resilience in Schools: Cautions from a Developmental Systems Perspective*, «Sch. Psychol.» 27/3 (1998), pp. 407–17.
- PLOMIN, R. – BERGEMAN, C. S., *The Nature of Nurture: Genetic Influence on “Environmental” Measures*, «Behav. Brain Sci.» 14/3 (1991), pp. 373–386.
- POWDTHAVEE, N., *Think Having Children Will Make You Happy?*, «The Psychologist» 22 (2009), pp. 308–11.
- PRUYSER, P. W., *The Minister as Diagnostician: Personal Problems in Pastoral Perspective.*, Westminster Press, Philadelphia 1976.
- RASHID, T., *Authentic Happiness*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 71–75.
- REEVE, J., *Understanding Motivation and Emotion*, Wiley, Hoboken, NJ 2008.
- REIVICH, K., *Key Concepts* [<https://www.ggs.vic.edu.au/School/Positive-Education/What-is-Positive-Education-/Key-Concepts/>], consultato il 11/6/2016.
- REIVICH, K. – SHATTE, A., *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life’s Hurdles*, Broadway Books, N. York 2002.
- REICH, T. – VAN EERDEWEGH, P. – RICE, J. P. – MULLANEY, J. – ENDICOTT, J. – KLERMAN, G. L., *The Familial Transmission of Primary Major Depressive Disorder*, «J. Psychiatr. Res.» 21/4 (1987), pp. 613–24.
- REIS, H. T. – GABLE, S. L., *Toward a Positive Psychology of Relationships*, in KEYES, C. L. M. – HAIDT, J. (eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, American Psychological Association, Washington (DC) 2003, pp. 129–59.
- RICHINS, M. L. – DAWSON, S., *A Consumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement: Scale Development and Validation*, «J. Consum. Res.» 19/3 (1992), pp. 303–16.
- RIGGIO, R. E., *Charisma*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 141–44.

- RIZZOLATTI, G. – TIBONE, F. – VOZZA, L., *Nella mente degli altri: neuroni specchio e comportamento sociale*, Zanichelli, Bologna 2008.
- ROBBINS, B. D. – FRIEDMAN, H., *Special Issue on Positive Psychology: Humanistic and Positive Psychology*, «Humanist. Psychol.» 36/2 (2008), pp. 93–209.
- ROBINS, L. N. – HELZER, J. E. – WEISSMAN, M. M. – ORVASCHEL, H. – GRUENBERG, E. – BURKE JR, J. D. – REGIER, D. A., *Lifetime Prevalence of Specific Psychiatric Disorders in Three Sites*, «Arch. Gen. Psychiatry» 41/10 (1984), pp. 949–58.
- ROWE, G. – HIRSH, J. B. – ANDERSON, A. K., *Positive Affect Increases the Breadth of Attentional Selection*, «Proc. Natl. Acad. Sci.» 104/1 (2007), pp. 383–88.
- RUARK, J., *An Intellectual Movement for the Masses*, pubblicato in *The Chronicle of Higher Education*, 3/8/2009 [<http://chronicle.com/article/An-Intellectual-Movement-for/47500/>], consultato il 11/6/2016.
- RYAN, R. M. – DECI, E. L., *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*, «Contemp. Educ. Psychol.» 25/1 (2000), pp. 54–67.
- , *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*, «Am. Psychol.» 55/1 (2000), pp. 68–78.
- RYAN, R. M. – DECI, E. L., *On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*, «Annu. Rev. Psychol.» 52 (2001), pp. 141–66.
- RYFF, C. D., *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 57/6 (1989), pp. 1069–81.
- , *Psychological Well-Being in Adult Life*, «Curr. Dir. Psychol. Sci.» 4/4 (1995), pp. 99–104.
- RYFF, C. D. – KEYES, C. L. M., *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 68/4 (1995), pp. 719–27.
- SAUSSEZ, T., *Luc Ferry à la recherche du bonheur*, pubblicato in *Le Figaro*, 19/12/2016 [<http://www.lefigaro.fr/vox/politique/2016/12/19/31001-20161219ARTFIG00117-luc-ferry-a-la-recherche-du-bonheur.php>], consultato il 1/2/2017.
- SCHKADE, D. A. – KAHNEMAN, D., *Does Living in California Make People Happy? A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction*, «Psychol. Sci.» 9/5 (1998), pp. 340–46.
- SCHUELLER, S. M. – PARKS, A., *Disseminating Self-Help: Positive Psychology Exercises in an Online Trial*, «J. Med. Internet Res.» 14/3 (2012), pp. e63.
- SCHULMAN, P., *Martin Seligman*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 896–98.
- , *Positive Psychology Network*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 746–48.
- SCHULTZ, D. P. – SCHULTZ, S. E., *A History of Modern Psychology*, Wadsworth Publishing, Belmont 2011.

- , *Historia da Psicologia Moderna*, Cengage Learning, São Paulo 2015.
- SCHWARTZ, B. – WARD, A. – MONTEROSSO, J. – LYUBOMIRSKY, S. – WHITE, K. – LEHMAN, D. R., *Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 83/5 (2002), pp. 1178–97.
- SCHWARTZ, M. – STRACK, F., *Judgmental Process and Their Methodological Implications*, in KAHNEMAN, D. – DIENER, E. – SCHWARZ, N. (eds.), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, N. York 1999, pp. 61–84.
- SEGERSTROM, S. C. – TAYLOR, S. E. – KEMENY, M. E. – FAHEY, J. L., *Optimism is Associated with Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 74/6 (1998), pp. 1646–55.
- SENIOR, J., *All Joy and No Fun: The Paradox of Modern Parenthood*, Ecco, N. York 2015.
- SHELDON, K. M. – LYUBOMIRSKY, S., *How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves*, «J. Posit. Psychol.» 1/2 (2006), pp. 73–82.
- SHERMAN, A. D. – PETTY, F., *Neurochemical Basis of the Action of Antidepressants on Learned Helplessness*, «Behav. Neural Biol.» 30/2 (1980), pp. 119–34.
- SHIMER, D., *Yale's Most Popular Class Ever*, pubblicato in *The New York Times*, [<https://www.nytimes.com/2018/01/26/nyregion/at-yale-class-on-happiness-draws-huge-crowd-laurie-santos.html>], consultato il 13/2/2018.
- SIMSON, P. G. – AMBROSE, M. A. – WEBSTER, A. – HOFFMAN, L. J. – WEISS, J. M., *Neurochemical Basis of Behavioral Depression*, in KATKIN, E. – MANUCK, S. (eds.), *Advances in Behavioral Medicine*, vol. 1, JAI Press, Greenwich, Conn 1985, pp. 253–275.
- SIRGY, M. J., *Materialism and Quality of Life*, «Soc. Indic. Res.» 43/3 (1998), pp. 227–60.
- SMEDES, L. B., *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*, HarperOne, San Francisco 1996.
- SORG, L., *Entrevista a Martin Seligman: "Perseguir só a felicidade é enganoso"* (2011) [<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI235007-15228,00MARTIN+SELIGMAN+PERSEGUIR+SO+A+FELICIDADE+E+ENGANOSO.html>], consultato il 18/10/2017.
- TELLEGEN, A. – LYKKEN, D. T. – BOUCHARD, T. J. – WILCOX, K. J. – SEGAL, N. L. – RICH, S., *Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 54/6 (1988), pp. 1031–39.
- TIBERIUS, V. – MASON, M., *Eudaimonia*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 351–55.
- TOUSSAINT, L. – WORTHINGTON JR., E. L. – WILLIAMS, D. R. (eds.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*, Springer, N. York 2015.

- VAILLANT, G. E., *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*, Harvard University Press, Cambridge (MA), London 2012.
- VEENHOVEN, R., *Qualità della vita e felicità: non proprio la stessa cosa*, in DE GIROLAMO, G. – BECCHI, A. – COPPA, F. S. – DE LEO, D. – NERI, G. – RUCCI, P. – SCOCCO, P. (eds.), *Salute e Qualità della Vita*, Centro Scientifico Editore, Torino 2001, pp. 67–95.
- , *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories*, in DUTT, A. K. – RADCLIFF, B. (eds.), *Happiness, Economics and Politics: Towards a Multi-Disciplinary Approach*, Edward Elgar, Cheltenham 2009, pp. 45–69.
- , *World Database of Happiness* [<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>], consultato il 19/10/2017.
- VIAL MENA, W., *Psicologia e vita cristiana: cura della salute mentale e spirituale*, EDUSC, Roma 2015.
- VITZ, P. C., *Psychology as Religion: The Cult of Self-Worship*, Wm. B. Eerdmans, Grand Rapids, Michigan 1977.
- , *Psicologia e culto di sé: studio critico*, MANENTI, A. (ed.), EDB, Bologna 1990.
- VITTERSØ, J. (ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being*, Springer, 2016.
- WADE, N. G. – HOYT, W. T. – KIDWELL, J. E. M. – WORTHINGTON, E. L., *Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: a Meta-Analysis*, «J. Consult. Clin. Psychol.» 82/1 (2014), pp. 154–70.
- WALLIS, C., *The New Science of Happiness*, pubblicato in *Time*, 2005.
- WATERMAN, A. S., *Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective*, «J. Posit. Psychol.» 3/4 (2008), pp. 234–52.
- , *The Humanistic Psychology-Positive Psychology Divide*, «Am. Psychol.» 68/3 (2013), pp. 124–33.
- WATKINS, P. – GRIMM, D. L. – KOLTS, R. L., *Counting Your Blessings: Positive Memories among Grateful Persons*, «Curr. Psychol.» 23/1 (2004), pp. 52–67.
- WATKINS, P. – WOODWARD, K. – STONE, T. – KOLTS, R. L., *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude and Relationships with Subjective Well-Being*, «Soc. Behav. Personal.» 31/5 (2003), pp. 431–52.
- WEINER, B. – FÖRSTERLING, F. – SCHUSTER, B., *Perceiving the Causes of Success and Failure. A Cross-Cultural Examination of Attributional Concepts*, «J. Cross-Cult. Psychol.» 20/2 (1989), pp. 191–213.
- WEINER, B. – FRIEZE, I. – KUKLA, A. – REED, L. – REST, S. – ROSENBAUM, R. M., *Perceiving the Causes of Success and Failure*, in JONES, E. E. – KANOUSE, D. E. – KELLEY, H. H. – NISBETT, R. E. – VALINS, S. – WEINER, B. (eds.), *Attribution: Perceiving the Causes of Behavior*, General Learning Press, Morristown, New Jersey 1971, pp. 95–120.

- WERTZ, F. J. – BRIDGES, S. K., *Humanistic Psychology*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 492–96.
- WHITE, R. W., *Motivation Reconsidered: The Concept of Competence*, «Psychol. Rev.» 66/5 (1959), pp. 297–333.
- WHYTE, J., *Quack Policy: Abusing Science in the Cause of Paternalism*, Institute of Economic Affairs, London 2013.
- WILSON, W., *Correlates of Avowed Happiness*, «Psychol. Bull.» 67/4 (1967), pp. 294–306.
- WITVLIET, C. VAN OYEN, *Forgiveness*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 259–64.
- WITVLIET, C. VAN OYEN, – LUDWIG, T. E. – VANDER LAAN, K. L., *Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health*, «Psychol. Sci.» 12/2 (2001), pp. 117–23.
- WOLPE, J., *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*, Stanford University Press, 1958.
- WONG, P. T. P., *Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life*, «Can. Psychol.» Vol 52/2 (2011), pp. 69–81.
- , *Existential Psychology*, in LOPEZ, S. J. (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Wiley-Blackwell, Malden, Oxford 2009, pp. 361–68.
- WOOLFOLK, R. L. – WASSERMAN, R. H., *Count No One Happy: Eudaimonia and Positive Psychology*, «J. Theor. Philos. Psychol.» 25/1 (2005), pp. 81–90.
- WORTHINGTON JR., E. L., *Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving*, Crown, N. York 2001.
- (ed.), *Handbook of Forgiveness*, Routledge, N. York 2015.
- WORTHINGTON JR., E. L. – SANDAGE, S. J., *Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach*, American Psychological Association, Washington, DC 2015.
- ZAGANO, P. – GILLESPIE, K., *Ignatian Spirituality and Positive Psychology*, «The Way» 45/4 (10/2006), pp. 41–58.
- ZILCHA -MANO, SIGAL – LANGER, E., *Mindful Attention to Variability Intervention and Successful Pregnancy Outcome*, «J. Clin. Psychol.» 72/9 (2016), pp. 897–907.
- ZULLOW, H., *The Interaction of Rumination and Explanatory Style in Depression*, University of Pennsylvania, 1984.

Studi di carattere filosofico e altri studi

- ABBÀ, G., *Felicità, vita buona e virtù: saggio di filosofia morale*, LAS, Roma 1995.
- , *Quale impostazione per la filosofia morale?: ricerche di filosofia morale 1*, LAS, Roma 1996.
- , *Costituzione epistemica della filosofia morale: ricerche di filosofia morale 2*, LAS, Roma 2009.
- ANNAS, J., *La morale della felicità in Aristotele e nei filosofi dell'età ellenistica*, Vita e pensiero, Milano 1998.
- ANSCOMBE, G. E. M., *Intention*, Blackwell, Oxford 1957.
- , *Intenzione*, EDUSC, Roma 2004.
- , *Modern Moral Philosophy*, «Philosophy» 33/124 (1958), pp. 1–19.
- , *On Brute Facts*, «Analysis» 18/3 (1958), pp. 69–72.
- APEL, K. O., *Transformation der Philosophie*, Suhrkamp, Frankfurt 1973.
- APEL, K. O., *Comunità e comunicazione*, Rosenberg & Sellier, Torino 1977.
- ARISTOTELES, *Politica, Trattato sull'economia*, Laterza, Bari, Roma 1986.
- , *Etica Nicomachea*, NATALI, C. (ed.), Laterza, Bari, Roma 2009.
- ARTIGAS, M., *The Mind of the Universe: Understanding Science and Religion*, Templeton Foundation Press, Philadelphia (PA), London 2000.
- , *Finalità*, in TANZELLA NITTI, G. – STRUMIA, A. (eds.), *Dizionario interdisciplinare di scienza e fede*, vol. 1, Urbaniana University Press, Roma 2002, pp. 652–64.
- AUGUSTINUS, *Le confessioni*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1993.
- BERTI, E., *Storicità e attualità della concezione aristotelica dello Stato*, «Verifiche» 7 (1978), pp. 350.
- , *La razionalità pratica tra scienza e filosofia*, in CENTRO DI STUDI FILOSOFICI DI GALLARATE (ed.), *Il valore: la filosofia pratica fra metafisica scienza e politica*, Libreria Gregoriana Editrice, Padova 1984, pp. 11–26.
- , *A proposito della “legge di Hume,”* in AA. VV. *Fondazione e interpretazione della norma*, Morcelliana, Brescia 1986, pp. 237–45.
- , *Le forme del sapere nel passaggio dal premoderno al moderno*, in BERTI, E. (ed.), *La razionalità pratica: modelli e problemi*, Marietti, Genova 1989, pp. 15–41.
- , *Filosofia pratica*, Guida, Napoli 2004.
- , *Pratiche filosofiche e filosofia pratica*, in *Nuovi studi aristotelici*, vol. 4.2, Morcelliana, Brescia 2010, pp. 445–58.
- BIEN, G., *La filosofia politica di Aristotele*, Il Mulino, Bologna 1985.
- BODÉÜS, R., *La filosofia politica di Aristotele: 10 lezioni*, YARZA, I. (ed.), EDUSC, Roma 2010.
- Catechismo della Chiesa Cattolica*, L. Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1992.

- CHALMETA, G. – GAHL, R. A. (eds.), *Etica e politica nella società del Duemila*, A. Armando, Roma 1998.
- COMTE-SPONVILLE, A., *Le bonheur, désespérément*, Éditions Pleins Feux, Paris 2000.
- CONCILIO VATICANO II, *Cost. Past. Gaudium et spes*.
- DA RE, A., *L'etica tra felicità e dovere: l'attuale dibattito sulla filosofia pratica*, Dehoniane, Bologna 1987.
- D'AVENIA, M., *L'aporia del bene apparente: le dimensioni cognitive delle virtù morali in Aristotele*, Vita e pensiero, Milano 1998.
- DE FINANCE, J., *Devoir et amour*, «Gregorianum» 64 (1983), pp. 243–72.
- DE TOCQUEVILLE, A., *Democracy in America*, Perennial Class, N. York 2000.
- DESCARTES, R., *Discours de la méthode (1637)*, J. Vrin, Paris 1970.
- , *Discorso sul metodo*, La scuola, Brescia 1972.
- DEVOTO, G. – OLI, G. C., *Vocabolario illustrato della lingua italiana*, Selezione dal Reader's Digest, Milano 1967.
- EASTERBROOK, G., *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*, Random House, N. York 2003.
- EDMONDS, D., *Uccideresti l'uomo grasso? Il dilemma etico del male minore*, Cortina Raffaello, Milano 2014.
- ESPOSITO, C. – PORRO, P., *Filosofia*, GLF editori Laterza, Roma, Bari 2009.
- FAZIO FERNÁNDEZ, M., *Storia delle idee contemporanee: una lettura del processo di secolarizzazione*, EDUSC, Roma 2005.
- FAZIO FERNÁNDEZ, M. – FERNÁNDEZ LABASTIDA, F., *Historia de la filosofía: filosofía contemporánea*, Palabra, Madrid 2004.
- FRANKL, V. E., *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, Wien, Verlag Jugend & Volk 1946.
- , *Uno psicologo nei lager*, Ares, Milano 1994.
- GADAMER, H.-G., *Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik*, J.C.B. Mohr, Tübingen 1960.
- , *Verità e metodo*, Bompiani, Milano 1995.
- , *Verità e metodo 2: integrazioni*, Bompiani, Milano 1996.
- GAHL, R. A., *Etica narrativa e conoscenza di Dio*, in ROMERA, L. (ed.), *Dio e il senso dell'esistenza umana*, A. Armando, Roma 1999, pp. 189–202.
- GERNERT, D., *Ockham's Razor and its Improper Use*, «Cogn. Syst.» 7/2 (2009), pp. 133–38.
- GRIMI, E., *G.E.M. Anscombe: The Dragon Lady*, Cantagalli, 2014.
- HADOT, P., *Exercices spirituels et philosophie antique*, Études Augustiniennes, Paris 1981.
- , *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, Gallimard, Paris 1995.
- , *Che cos'è la filosofia antica?*, Einaudi, Torino 1998.
- , *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2005.

- HARDE, R. – KOKKOLA, L., *Eleanor H. Porter's Pollyanna: A Children's Classic at 100*, University Press of Mississippi, Mississippi 2014.
- HARE, R. M., *The Language of Morals*, Clarendon Press, Oxford 1952.
- HARE, R. M., *Freedom and Reason*, Oxford University, London, Oxford, N. York 1963.
- HARE, R. M., *Il linguaggio della morale*, Ubaldini, Roma 1968.
- , *Libertà e ragione*, Il Saggiatore, Milano 1971.
- HORKHEIMER, M., *Eclipse of Reason*, Oxford University Press, Oxford 1947.
- , *Eclisse della ragione. Critica della ragione strumentale*, VACCARI SPAGNOL, E. (ed.), Einaudi, Torino 1972.
- HORN, C., *Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern*, C.H.Beck, München 1998.
- , *L'arte della vita nell'antichità. Felicità e morale da Socrate ai Neoplatonici*, Carocci, Roma 2004.
- HUME, D., *A Treatise of Human Nature (1738)*, SELBY-BIGGE, L. A. (ed.), Clarendon Press, Oxford 1973.
- , *Opere filosofiche*, Biblioteca universale Laterza, Laterza, Bari, Roma 1987.
- HUSSERL, E., *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale: introduzione alla filosofia fenomenologia*, BIEMEL, W. (ed.), Il saggiatore, Milano 1965.
- , *Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie: eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie (1936)*, Meiner Verlag, Hamburg 1996.
- JAKI, S. L., *The Relevance of Physics*, The University of Chicago Press, Chicago, London 1966.
- LECALDANO, E., *Orientamenti dell'etica in "XXI Secolo"* (2009) [http://www.treccani.it/enciclopedia/orientamenti-dell-etica_%28XXI-Secolo%29/], consultato il 18/8/2017.
- LIVI, A., *La ricerca della verità: dal senso comune alla dialettica*, Leonardo da Vinci, Roma 2003.
- MACINTYRE, A., *Hume on "Is" and "Ought,"* «Philos. Rev.» 68/4 (1959), pp. 451–68.
- , *After Virtue: a Study in Moral Theory*, Duckworth, London 1985.
- , *Dopo la virtù: saggio di teoria morale*, A. Armando, Roma 2007.
- , *Ethics in the Conflicts of Modernity: An Essay on Desire, Practical Reasoning, and Narrative*, Cambridge University Press, N. York 2016.
- MARTINEAU, J., *Types of Ethical Theory*, Clarendon Press, Oxford 1885.
- MARTÍNEZ, R. (ed.), *La verità scientifica*, A. Armando, Roma 1995.
- MELÉ, D. – GONZÁLEZ CANTÓN, C., *Fundamentos antropológicos de la dirección de empresas*, Astrolabio. Economía y empresa, EUNSA, Navarra 2015.

- MERCADO, J. A. (ed.), *Elizabeth Anscombe e il rinnovamento della psicologia morale*, A. Armando, Roma 2010.
- , *Entre el interés y la benevolencia: la ética de David Hume*, Peter Lang, Bern 2013.
- MILL, J. S., *La libertà. L'utilitarismo. L'asservimento delle donne*, Rizzoli, Milano 2004.
- MILLÁN-PUELLES, A., *La struttura della soggettività*, Marietti, Torino 1973.
- MOSS, J., *Was Aristotle a Humean? A Partisan Guide to the Debate*, in POLANSKY, R. M. (ed.), *The Cambridge Companion to Aristotle's Nicomachean Ethics*, Cambridge University Press, 2014, pp. 221–41.
- MOYA CAÑAS, P., *La intencionalidad como elemento clave en la gnoseología del Aquinate*, Universidad de Navarra, Pamplona 2000.
- NATALI, C., *Aristotele e l'origine della filosofia pratica*, in PACCHIANI, C. (ed.), *Filosofia pratica e scienza politica*, Francisci, Abano Terme 1980, pp. 99–122.
- NIETZSCHE, F., *La nascita della tragedia. Ovvero grecità e pessimismo*, Adelphi, Milano 1972.
- NOZICK, R., *Anarchy, State, and Utopia*, Basic Books, N. York 1974.
- NUSSBAUM, M. C., *Women and Human Development: The Capabilities Approach*, Cambridge University Press, 2001.
- , *Capabilities as Fundamental Entitlements: Sen and Social Justice*, «Fem. Econ.» 9/2–3 (2003), pp. 33–59.
- , *Who is the Happy Warrior? Philosophy Poses Questions to Psychology*, in POSNER, E. A. – SUNSTEIN, C. R. (eds.), *Law and Happiness*, University of Chicago Press, 2010, pp. 81–114.
- , *Who is Happy Warrior? Philosophy, Happiness Research, and Public Policy*, «Int. Rev. Econ.» 59/4 (2012), pp. 335–61.
- PARFIT, D., *Reasons and Persons*, Clarendon Press, Oxford 1984.
- PÉREZ PUEYO, E., *La intencionalidad de la experiencia humana en la filosofía de Joseph de Finance*, EDUSC, Roma 2015.
- PINCKAERS, S., *Les sources de la morale chrétienne: sa méthode, son contenu, son histoire*, Editions Universitaires de Fribourg, Fribourg, Paris 1985.
- , *Le fonti della morale cristiana: metodo, contenuto, storia*, Ares, Milano 1992.
- PLATO, *La Repubblica*, LOZZA, G. (ed.), A. Mondadori, Milano 1990.
- , *Apologia di Socrate*, CICERO, V. – REALE, G. (eds.), Bompiani, Milano 2009.
- POLO, L., *Ética: hacia una versión moderna de los temas clásicos*, Aedos, Madrid 1997.
- POPPER, K. R., *Enciclopedia Multimediale delle Scienze Filosofiche / Intervista* [http://www.emsf.rai.it/dati/interviste/in_293.htm], consultato il 15/10/2017.
- PRINZ, J., *The Normativity Challenge: Cultural Psychology Provides the Real Threat to Virtue Ethics*, «J. Ethics» 13/2–3 (2009), pp. 117–144.

- PUTNAM, H., *The Collapse of the Fact/Value Dichotomy and Other Essays*, Harvard University Press, Cambridge (MA), London 2002.
- RAILTON, P., *Moral Realism*, «Philos. Rev.» 95/2 (1986), pp. 163–207.
- RATZINGER, J., *Svolta per l'Europa?: chiesa e modernità nell'Europa dei rivolgimenti*, San Paolo Edizioni, Cinisello Balsamo 1992.
- RHONHEIMER, M., *L'immagine dell'uomo nel liberalismo e il concetto di autonomia: al di là del dibattito fra liberali e comunitaristi*, in YARZA, I. (ed.), *Immagini dell'uomo: percorsi antropologici nella filosofia moderna*, A. Armando, Roma 1997.
- RHONHEIMER, M., *La prospettiva della morale: fondamenti dell'etica filosofica*, A. Armando, Roma 2006.
- RITTER, J., *Felicità e vita civile*, in *Metafisica e politica*, Marietti, Casale Monferrato 1983.
- ROCCI, L., *Vocabolario greco-italiano*, Società editrice Dante Alighieri, Roma 1991.
- RODRÍGUEZ LUÑO, A., *L'etica come educazione del desiderio* (2004) [<http://www.eticaepolitica.net/eticafondamentale.htm>], consultato il 19/10/2015.
- , *Ética general*, EUNSA, Pamplona 2010.
- SAMEK LODOVICI, G., *La felicità del bene*, *Filosofia*, Vita e pensiero, Milano 2002.
- SANGUINETI, J. J., *Introduzione alla gnoseologia*, Le Monnier, Firenze 2003.
- , *Filosofia della mente: una prospettiva ontologica e antropologica*, EDUSC, Roma 2007.
- , *Verdad, relativismo y evidencias en nuestro conocimiento* (2015). [https://www.academia.edu/3886198/Verdad_relativismo_y_evidencias_en_nuestro_conocimiento], consultato il 9/2/2015.
- SANTINELLO, G., *Presentazione*, in CENTRO DI STUDI FILOSOFICI DI GALLARATE (ed.), *Il valore: la filosofia pratica fra metafisica scienza e politica*, Libreria Gregoriana Editrice, Padova 1984.
- SCARPELLI, U., *L'etica senza verità*, Mulino, Bologna 1982.
- SEARLE, J., *Speech Acts. An Essay in the Philosophy of Language*, Cambridge University Press, Cambridge 1969.
- , *Atti linguistici: saggio di filosofia del linguaggio*, Bollati-Boringhieri, Torino 2000.
- SEN, A., *Development as Freedom*, Oxford University Press, Oxford 1999.
- SELZNICK, P., *The Moral Commonwealth Theory and the Promise of Community*, University of California Press, Berkeley, Los Angeles, Oxford 1992.
- SIDGWICK, H., *The Methods of Ethics*, Macmillan, London 1874.
- SPAEMANN, R., *Concetti morali fondamentali*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1993.
- STAW, B. – I. SUTTON, R. – H. PELLED, L., *Employee Positive Emotion and Favorable Outcomes at the Workplace*, «Organ. Sci.» 5 (1994), pp. 51–71.

- STIGLITZ, J. E. – SEN, A. – FITOUSSI, J.-P., *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress* (2009) [www.stiglitz-sen-fitoussi.fr], consultato il 27/8/2014.
- STOCKER, M., *The Schizophrenia of Modern Ethical Theories*, «J. Philos.» 73/14 (1976), pp. 453–66.
- SUGARMAN, J., *Practical Rationality and the Questionable Promise of Positive Psychology*, «J. Humanist. Psychol.» 47/2, pp. 175–197.
- SWEENEY, P. D. – ANDERSON, K. – BAILEY, S., *Attributional Style in Depression: A Meta-Analytic Review*, «J. Pers. Soc. Psychol.» 50/5 (1986), pp. 974–91.
- SZCZEPANIK, W., *From Hume's Passage on "Is" and "Ought" to Anscombe's Response to the "Is-Ought" Question*, EDUSC, Roma 2010.
- TAYLOR, C., *Sources of the Self. The Making of the Modern Identity*, Cambridge University Press, Cambridge (UK) 1989.
- TIGER, L., *Optimism: The Biology of Hope*, Kodansha Amer Inc, N. York 1995.
- TORRALBA, J. M., *Acción intencional y razonamiento práctico según G.E.M. Anscombe*, EUNSA, Pamplona 2005.
- VOLPI, F., *La rinascita della filosofia pratica in Germania*, in PACCHIANI, C. (ed.), *Filosofia pratica e scienza politica*, Francisci, A. Terme 1980, pp. 11–97.
- , *Filosofia pratica in "Enciclopedia del Novecento"* (1998) [http://www.treccani.it/enciclopedia/filosofia-pratica_(Enciclopedia-del-Novecento)/], consultato il 21/10/2016.
- WALZER, M., *Exodus and Revolution*, Basic Books, 1985.
- WRIGHT, G. H. VON, *Explanation and Understanding*, Cornell University Press, Ithaca, NY 1971.
- , *Explicación y comprensión*, Alianza, Madrid 1980.
- WRIGHT, R., *The Moral Animal: Why We Are, the Way We Are: The New Science of Evolutionary Psychology*, Vintage, N. York 1995.
- , *Nonzero*, Pantheon Books, N. York 1999.
- YARZA, I., *Ética y dialectica, Sócrates, Platón y Aristóteles*, «Acta Philos.» 5/2 (1996), pp. 293–315.
- (ed.), *Immagini dell'uomo: percorsi antropologici nella filosofia moderna*, A. Armando, Roma 1997.
- , *L'attualità dell'etica di Aristotele*, in BROCK, S. L. (ed.), *L'attualità di Aristotele*, A. Armando, Roma 2000.
- , *La razionalità dell'etica di Aristotele: uno studio su Etica Nicomachea I*, A. Armando, Roma 2001.

Altre risorse da internet

1st Eurasian Congress on Positive Psychology

[<http://ppcongress2016.org/en/>], consultato il 7/6/2016.

3rd China International Conference on Positive Psychology

[<http://www.ippanetwork.org/news/3rd-china-international-conference-on-positive-psychology/>], consultato il 8/6/2016.

Aaron T. Beck Psychopathology Research Center

[<https://aaronbeckcenter.org/beck/>], consultato il 25/5/2016.

Albert Ellis Institute [<http://albertellis.org/>], consultato il 26/9/2017.

APA [<http://www.apa.org/>], consultato il 2/12/2015.

Beck Institute [<https://www.beckinstitute.org/>], consultato il 26/5/2016.

Books, Handbooks, and Textbooks | Positive Psychology Center

[<https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/readings-and-videos/books-handbooks-and-textbooks/>], consultato il 24/10/2017.

Christopher Peterson: "Other people matter" (9/10/2015)

[<https://positivepsychologyprogram.com/christopher-peterson-other-people-matter/>], consultato il 31/1/2017.

Character Strengths, Character Building Experts: VIA Character

[<https://www.viacharacter.org/www/>], consultato il 27/6/2016.

Cos'è la mindfulness | Mindfulness Italia

[<http://www.mindfulnessitalia.it/cose/>], consultato il 6/12/2016.

Darwin Awards [<http://www.darwinawards.com/darwin/>], consultato il 7/2/2018.

Department of Psychiatry | Center for Weight and Eating Disorders

[<http://www.med.upenn.edu/weight/stunkard.shtml>], consultato il 3/6/2016.

Depression [<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>], consultato il 15/6/2017.

Deux ans après le rapport Stiglitz-Sen-Fitoussi

[<https://www.insee.fr/fr/information/2550927>], consultato il 8/6/2017.

DSM-5 [<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>], consultato il 27/9/2017.

ECPP 2016 – 8th European Conference on Positive Psychology – June 28th – July 1st 2016, Angers, France [<https://ecpp2016.com/>], consultato il 9/11/2016.

Faculty Bios | The College of Liberal and Professional Studies

[<http://www.sas.upenn.edu/lps/graduate/mapp/faculty/>], consultato il 24/5/2016.

Frequently Asked Questions | Positive Psychology Center

[<https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/frequently-asked-questions/>], consultato il 7/11/2016.

Garzanti Linguistica [<http://www.garzantilinguistica.it/ricerca/>], consultato il 6/12/2016.

Home APA | Psychiatry.org [<https://www.psychiatry.org/>], consultato il 25/5/2016.

Insegnamento - Scuola di Psicologia e Scienze della Formazione
[<http://www.psicologiaformazione.unibo.it/it/corsi/insegnamenti/insegnamento/2016/378359>], consultato il 26/1/2017.

IPPA [<http://www.ippanetwork.org/>], consultato il 7/6/2016.

Jon Kabat-Zinn (20/6/2014)
[<http://www.umassmed.edu/cfm/about-us/people/2-meet-our-faculty/kabat-zinn-profile/>], consultato il 3/10/2017.

Journal of Happiness Studies
[<http://econpapers.repec.org/article/sprjhappi/>], consultato il 7/6/2016.

MIDUS - Midlife in the United States, A National Longitudinal Study of Health and Well-being [<http://midus.wisc.edu/>], consultato il 19/6/2017.

Mindfulness Meditation | Guided Mindfulness Meditation Practices with Jon Kabat-Zinn [<http://www.mindfulnesscds.com/>], consultato il 6/12/2016.

Nobel [http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/lists/year/?year=2011], consultato il 24/5/2016.

NYT Book Notes, pubblicato in *The New York Times*, section *Books*, 20/11/1991 [<http://www.nytimes.com/1991/11/20/books/book-notes-059091.html>], consultato il 27/1/2017.

Positive Education at GGS
[<https://www.ggs.vic.edu.au/School/Positive-Education/What-is-Positive-Education-/Positive-Education-at-GGS>], consultato il 24/5/2016. consultato il 11/6/2016.

Positive Psychology Center | Curriculum Seligman
[http://www.positivepsychology.org/sites/neutron_ppc/files/seligmancv.pdf], consultato il 3/5/2006.

Positive Psychology Center | Seligman | Biography
[<http://www.positivepsychology.org/people/martin-ep-seligman>],

Positive Psychology Courses: Top 50 Educational Chances
[<https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-courses-programs-workshops-trainings/>], consultato il 11/6/2016.

Questionnaire Center | Authentic Happiness | University of Pennsylvania
[<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>], consultato il 29/5/2017.

Vocabolario Treccani
[<http://www.treccani.it/vocabolario/vocabolario>], consultato il 6/2/2016.

Società Psicoanalitica Italiana (21/10/2015)
[<http://www.spiweb.it/>], consultato il 22/10/2015.

The Engine of Well-Being [<http://college.wfu.edu/sites/eranda-jayawickreme/lab-projects-2/well-being>], consultato il 8/6/2017.

The Journal of Positive Psychology
[<http://www.tandfonline.com/>], consultato il 8/6/2016.

The Journal of Happiness and Well-Being
[<http://www.journalofhappiness.net/>], consultato il 8/6/2016.

University of Michigan Institute for Social Research
[<http://home.isr.umich.edu/>], consultato il 29/5/2017.

Vocabolario - Treccani
[<http://www.treccani.it/vocabolario/forma-mentis>], consultato il 6/12/2016.

WHO / ICD-11 Revision
[<http://www.who.int/classifications/icd/revision/en/>], consultato il 27/9/2017.

World Values Survey Database
[<http://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>] consultato il 29/5/2017.