

# LA PSICOLOGIA POSITIVA

**Antonella Delle Fave**

*Università degli Studi di Milano  
Società Italiana di Psicologia Positiva*

Nell'ambito delle scienze mediche e sociali l'ultimo decennio è stato caratterizzato da una crescente attenzione allo studio del benessere e della qualità della vita. Inizialmente questi temi erano analizzati a partire da indicatori oggettivi quali il reddito, la salute fisica, le condizioni abitative ed i ruoli sociali. Tuttavia, numerosi studi hanno dimostrato che gli indicatori oggettivi non sono sufficienti a fornire una valutazione adeguata del benessere e soddisfazione di un individuo, o del livello di sviluppo di una nazione. La qualità della vita ed il benessere sono infatti concetti relativi: ogni individuo ne elabora un'interpretazione personale, in base alle proprie condizioni fisiche, ruolo sociale, caratteristiche psicologiche e stile di interazione con l'ambiente.

E' pertanto fondamentale identificare indicatori soggettivi di benessere: un individuo valuta il proprio stato di salute, il proprio livello di soddisfazione nell'ambito sociale, lavorativo e personale, i traguardi raggiunti e gli obiettivi futuri in base a parametri che possono differire anche profondamente dalle condizioni oggettive in cui si trova.

In ambito psicologico, lo studio del benessere soggettivo ha dato origine al vasto e sfaccettato movimento della Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), le cui attività si sono sviluppate a partire da due prospettive di base. La prima, definita edonica, comprende studi volti prevalentemente ad analizzare la dimensione del piacere, inteso come benessere prettamente personale e legato a sensazioni ed emozioni positive (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999). La seconda, detta eudaimonica, privilegia l'analisi dei fattori che favoriscono lo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità individuali e dell'autentica natura umana (Ryan & Deci, 2001) secondo il concetto aristotelico di eudaimonia, intesa come ciò che è utile all'individuo, nel senso che ne arricchisce la personalità. L'eudaimonia comprende non solo la soddisfazione individuale, ma anche un percorso di sviluppo verso l'integrazione con il mondo circostante (Nussbaum & Sen, 1993). Il termine è spesso considerato analogo a "felicità", ma il suo campo semantico è molto più ampio: esso implica un processo di interazione e mutua influenza tra benessere individuale e collettivo, tale per cui la felicità individuale si realizza nell'ambito dello spazio sociale.

La Psicologia Positiva ha fornito contributi fortemente innovativi a livello teorico ed applicativo: essa enfatizza il ruolo fondamentale delle risorse e potenzialità dell'individuo, che le ricerche precedenti - volte ad analizzare carenze, deficit e patologie - non mettevano in luce. Ciò rappresenta un autentico capovolgimento di prospettiva: si privilegiano interventi finalizzati

alla mobilitazione delle abilità e risorse della persona, anziché alla riduzione o compensazione delle sue limitazioni. Inoltre, la prospettiva eudaimonica porta all'attenzione degli studiosi la relazione tra benessere del singolo e sviluppo della collettività, svincolandosi dall'angusto approccio individualistico che spesso caratterizza le ricerche psicologiche e mediche. Specialisti dell'area clinica, educativa, occupazionale e sociale ricorrono sempre più spesso a strumenti di ricerca ed intervento mutuati dalla Psicologia Positiva (Delle Fave, 2004). Per questo motivo abbiamo sentito l'esigenza di offrire ai sempre più numerosi ricercatori e professionisti che in Italia si occupano di questi temi uno spazio di scambio e confronto che favorisca la diffusione delle conoscenze fino ad ora acquisite, e l'individuazione di nuovi costrutti e strategie di intervento. Ci auguriamo che la Società Italiana di Psicologia Positiva possa svolgere questa funzione.

## Bibliografia

- Bronstein, M.H., Davidson, L., Keyes, C.L.M., Moore, K.A. & The Centre for Child Well-Being (Eds.) (2003). *Well-being. Positive development across the life course*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Delle Fave, A., (2004). Editorial : Positive Psychology and the pursuit of complexity. *Ricerche di Psicologia*, Special Issue on Positive Psychology, 27, 7-12.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (eds.) (1999). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Nussbaum, M. & Sen, A. (Eds). (1993). *The quality of life* (pp. 242-269). Helsinki: United Nation University and WIDER.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.