

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 14 – Giugno 2009 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

COSA BOLLE IN PENTOLA?

Siamo ormai prossimi alle vacanze estive ma, come si sa, la programmazione porta a guardare avanti, verso il futuro. Possiamo anticiparvi che si prospetta un autunno “positivo”. Infatti il Consiglio Direttivo ha deciso di avviare una serie di iniziative di tipo formativo “targate” SIPP destinate agli operatori della salute mentale e dell’educazione, ma non solo a questi. Nel prossimo numero della Newsletter potremo essere più precisi riguardo alle date dei singoli eventi, che comunque inizieranno nel 2009 e proseguiranno anche nei primi mesi del 2010. Intanto però possiamo iniziare a dire che i temi che verranno affrontati comprendono il *Positive Team Building*, la conciliazione positiva, lo stress salutogenico, il pensiero positivo, il *Self-coaching*, la psicologia clinica positiva, il benessere nelle patologie croniche e nell’ambito della salute. Quindi tenete d’occhio il nostro sito internet, dove daremo prontamente tutte le informazioni man mano che saranno disponibili.

Sempre in autunno tornerà la **Giornata Nazionale di Psicologia Positiva**, giunta alla III edizione. Quest’anno verrà dato spazio in particolare alle applicazioni nel campo della psicologia dello sport, e contiamo così di confermare il successo delle edizioni precedenti svoltesi a Milano e Chieti.

Naturalmente continua anche la serie dei “Mercoledì Positivi”, incontri gratuiti di circa due ore aperti a tutti i soci SIPP e ai simpatizzanti della psicologia positiva. Il prossimo si terrà il **7 ottobre 2009**. È gradita la prenotazione via e-mail. I soci che volessero presentare una relazione in uno dei prossimi incontri possono proporsi segnalando la propria disponibilità via e-mail. ☺

Società Italiana di Psicologia Positiva
c/o Scuola Asipse - IMIPSI
Via Settembrini, 2 – 20124 Milano
Web: www.psicologiapositiva.it
E-mail: psicologiapositiva@tiscali.it

Consiglio Direttivo

Federico Colombo - *Presidente*
Stefano Gheno - *Presidente Eletto*
Antonella Delle Fave - *Presidente Passato*
Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*
Giuliano Balgera - *Consigliere*
Marta Bassi - *Consigliere*
Gian Franco Goldwurm - *Consigliere*
Marta Scignaro - *Consigliere*
Patrizia Steca - *Consigliere*

Benvenuti al quattordicesimo numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA, ricco di articoli, commenti, recensioni e notizie nazionali ed internazionali. ☺

LA PSICOTERAPIA POSITIVA

Federico Colombo

Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale – Scuola Asipse

L’emergere della psicologia positiva è avvenuto in contrapposizione al modello medico della malattia mentale e alla forte enfasi sullo sviluppo dei problemi e della loro risoluzione, distinguendosi per l’attenzione alle caratteristiche personali che permettono di vivere bene, come ad esempio emozioni piacevoli, potenzialità e virtù (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Oggi comunque la psicologia positiva sembra essere pronta a superare l’antitesi tra positivo e negativo, tipica della cultura occidentale, e si propone come una prospettiva da cui studiare l’essere umano in tutte le sue sfaccettature, focalizzandosi sul ruolo fondamentale delle risorse e delle potenzialità dell’individuo, e avvalendosi di metodologie scientifiche (Delle Fave, 2007).

Il cammino verso la psicoterapia positiva

I primi studi di tipo applicativo per aumentare il benessere personale risalgono alla fine degli anni Settanta, quando ancora non si parlava di psicologia positiva (Goldwurm, 1995). Il programma dei “14 fondamentali della felicità” (Fordyce, 1977, 1983) si basa su una definizione ampia di felicità che include aspetti emotivi, cognitivi, di personalità, attitudini e valori, e stili di vita. Il lavoro articolato di Fordyce è la dimostrazione di come sia possibile elaborare programmi di cambiamento personale non solo in termini terapeutici ma anche per migliorare il benessere.

Gli studi di Fordyce, più recentemente, hanno ispirato il “Subjective Well-being Training”, un percorso di cambiamento personale attraverso strategie di tipo cognitivo-comportamentale messo a punto in Italia e adattabile a contesti differenti quali il miglioramento personale, individuale o di gruppo, la promozione del benessere e la psicoterapia (Goldwurm *et al.*, 2004).

Il termine “psicoterapia positiva” viene introdotto per la prima volta da Pesechskian (1990), ma l’autore lo sceglie perché è comprensibile da tutti e deriva dalla parola “positum”, cioè che si basa sui fatti, e non perché il modello da lui proposto derivi dalla psicologia positiva (Pesechskian, Tritt, 1998).

La ricerca sulla prevenzione delle ricadute nel trattamento della depressione ha portato Fava e collaboratori ad elaborare la “Well-being Therapy” (Fava *et al.*, 1998). Si tratta di una strategia terapeutica breve per migliorare il benessere basata sul modello multidimensionale elaborato da Carol Ryff che comprende sei dimensioni del benessere psicologico: padronanza dell’ambiente, crescita personale, propositi di vita, autonomia, auto-accettazione, e relazioni sociali positive (Ryff, 1989).

All’inizio del nuovo secolo è Seligman ad esplorare il connubio tra psicologia positiva e psicologia clinica ipotizzando che i punti di forza della persona possano contrastare lo sviluppo dei disturbi (Seligman, 2002). Non fornisce però indicazioni a livello terapeutico, se non il richiamo dei cosiddetti “fattori aspecifici” per il buon esito di una psicoterapia.

È più recente il lavoro sulla “psicoterapia positiva”, in particolare per il trattamento della depressione (Seligman *et al.*, 2006). Secondo Seligman (2003) la “felicità” è il risultato dell’interazione di tre componenti: a) le emozioni positive, b) l’impegno e c) il significato. La psicoterapia positiva quindi ha il compito di promuovere questi tre aspetti della vita. La psicoterapia positiva si basa sull’ipotesi che la depressione possa essere trattata non solo riducendo i sintomi depressivi ma anche sviluppando direttamente emozioni positive, potenzialità personali e significato. Un primo studio valutativo, in cui la psicoterapia positiva è stata confrontata con un trattamento abitualmente impiegato al centro clinico dell’università della Pennsylvania e con il trattamento farmacologico (Seligman *et al.*, 2006), ha mostrato risultati incoraggianti sia in setting di gruppo che individuale.

Segnaliamo anche la “Strength-centered therapy” (Terapia centrata sui punti di forza; Wong, 2006) in cui la psicologia positiva dei punti di forza e delle virtù viene integrata con la prospettiva costruttivista sociale della psicoterapia. Una degli obiettivi principali di questa forma di psicoterapia è la co-creazione tra terapeuta e paziente di nuovi significati per i punti di forza del paziente.

Affinità con altre psicoterapie

Joseph e Linley (2006) hanno tracciato un parallelismo tra la psicologia positiva e la terapia centrata sul cliente fondata da Carl Rogers. Secondo questi autori, la terapia positiva deve aiutare le persone a vivere al loro meglio, indipendentemente dal loro livello iniziale di funzionamento. Inoltre essa non ha tanto a che fare con ciò che si fa, quanto piuttosto con il modo in cui lo si fa. In una terapia positiva il terapeuta dovrebbe considerare il cliente portatore di una tendenza innata alla crescita e alla realizzazione, nonché il miglior esperto di se stesso. Sono molteplici i punti di contatto tra l'approccio cognitivo-comportamentale e gli interventi applicativi in psicologia positiva (Colombo, Goldwurm, 2007; Karowski *et al.*, 2006), inclusa la psicoterapia positiva: a) la comune predilezione per il metodo sperimentale come fondamento della ricerca e dell'avanzamento della conoscenza; b) la condivisione di alcuni assunti di base che si riflettono in una simile visione dell'uomo come organismo attivo; c) la preferenza a scegliere mete chiare e specifiche e a focalizzarsi sul qui-ed-ora; d) l'uso di strategie e tecniche per il cambiamento comuni.

Attualmente in Italia sembra che la psicologia positiva stia influenzando soprattutto i clinici ad orientamento cognitivo-comportamentale (Colombo *et al.*, 2008).

Considerazioni conclusive

A livello concettuale si può considerare l'esistenza di un continuum del funzionamento umano da anormale a normale e ottimale; ciò suggerisce l'opportunità di spiegare condizioni di patologia e di salute facendo riferimento alle stesse teorie psicologiche. A tal proposito è il modello biopsicosociale che rende conto meglio della complessità dell'interazione tra fattori biologici, psicologici, sociali e culturali.

La psicologia positiva può aiutare a comprendere il ruolo dei punti di forza della persona e del benessere nel contrastare lo sviluppo di deficit e disturbi mentali, migliorando sia la comprensione dei meccanismi eziologici che del trattamento dei disturbi resistenti ai trattamenti.

Infine si può constatare che la libertà dagli aspetti psicopatologici non garantisce necessariamente una condizione di benessere. Keyes (2007) propone quindi di assumere il "flourishing" (letteralmente "fioritura prosperosa", la piena salute mentale caratterizzata da condizioni positive in termini di capacità e funzionamento, come obiettivo degli interventi di promozione della salute mentale.

Bibliografia

Colombo F., Corsale B., Marchi S., Goldwurm G.F. (2008). Positive psychology and therapists' well-being. In: *Book of Abstract 4th European Conference on Positive Psychology – 1-4 luglio 2008 – Opatija, Croazia*.

Colombo F., Goldwurm G.F. (2007). Psicologia positiva e psicoterapia. *Psicologia della Salute*, 1: 117-126.

Delle Fave A. (2007), *Le dimensioni soggettive del benessere e la psicologia positiva*, in Delle Fave A. (Ed.), *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*, FrancoAngeli, Milano.

Fava G. A., Rafanelli C., Cazzaro M., Conti S., Grandi S. (1998), Well-being Therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders, *Psychological Medicine*, 28: 475-480.

Fordyce M. W. (1977), Development of a program to increase personal happiness, *Journal of Counseling Psychology*, 24: 511-521.

Fordyce M. W. (1983), A program to increase happiness: Further studies, *Journal of Counseling Psychology*, 30: 483-498.

Goldwurm G. F. (1995), Apprendere la "felicità" per migliorare la qualità della vita: una questione aperta, *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 1: 35-47.

Goldwurm G. F., Baruffi M., Colombo F. (2004), *Qualità della vita e benessere psicologico. Aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felice*, McGraw-Hill, Milano.

Joseph S., Linley P.A. (2006), *Positive therapy. A meta-theory for positive psychological practice*, Routledge, Londra.

Karowski L., Garratt G.M., Ilardi S.S. (2006), On the integration of cognitive-behavioral therapy for depression and positive psychology, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (2): 159-170.

Keys C.L.M. (2007), Promoting and protecting mental health as flourishing, *American Psychologist*, 62 (2): 95-108.

Peseschkian N. (1990). Positive Psychotherapy: A transcultural and interdisciplinary approach to psychotherapy, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 53 (1-4): 39-45.

Peseschkian N., Tritt K. (1998), Positive Psychotherapy. Effectiveness study and quality assurance, *The European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health*, 1 (1): 93-104.

Ryff C.D. (1989), Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6): 1069-1081.

Seligman M. E. P. (2002), *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*, in Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, Oxford, 3-9.

Seligman M. E. P. (2003), *La costruzione della felicità, Che cos'è l'ottimismo, perché può migliorare la vita*, Sperling & Kupfer Editori, Milano.

Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. (2000), Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55: 5-14.

Seligman M.E., Rashid T., Parks A.C. (2006), Positive psychotherapy, *American Psychologist*, 61 (8): 774-788.

Wong Y.J. (2006), Strength-centered therapy: A social constructions, virtues-based psychotherapy, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43 (2): 133-146. ©

📖 Vázquez C., Hervás, G. (Eds.) (2009). **La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva [La scienza del benessere. Fondamenti di una psicologia positiva]**. Madrid: Alianza Editorial.

La psicologia positiva si va diffondendo in tutta Europa a ritmo incalzante. Sempre più frequentemente si percepisce l'esigenza di proporre volumi nella lingua del paese in cui vengono pubblicati, non solo per facilitare la comunicazione dei contenuti, ma anche per fornire un apporto originale ad un ambito di ricerca marcatamente statunitense. In questa prospettiva il volume curato da Vázquez e Hervás raccoglie contributi redatti da autori spagnoli. Fanno eccezione un capitolo degli americani Peterson e Park su punti di forza e virtù umane, e uno di Delle Fave, Bassi e Massimini (membri della SIPP) su esperienza ottimale e selezione psicologica. Il primo descrive il progetto VIA (Values in Action), la classificazione dei punti di forza e i principali risultati ottenuti nel contesto statunitense. Il secondo illustra i più recenti avanzamenti teorici ed empirici sulle caratteristiche psicologiche dell'esperienza ottimale, le dimensioni di personalità e di contesto che la influenzano e il ruolo di tale esperienza nello sviluppo e nella crescita dell'individuo. Accanto alla scelta di privilegiare la ricerca spagnola - fornendo peraltro spunti di ricerca interessanti anche per gli altri paesi - i curatori del volume adottano un approccio multidisciplinare, trattando la tematica del benessere nella prospettiva psicologica, economica e filosofica. Un capitolo illustra la storia della psicologia positiva e ne presenta i costrutti di base e gli strumenti di misurazione. Segue la trattazione di tematiche specifiche. Viene presa in esame la complessità delle emozioni positive fornendo, attraverso l'analisi lessicale, una tassonomia dei significati del termine "felicità" e delle emozioni ad essa connesse. All'intelligenza emozionale è dedicato un ulteriore capitolo in cui viene delineata l'importanza della percezione, valutazione ed espressione delle emozioni nel prevenire comportamenti di rischio e nel promuovere adattamento psicologico e relazioni interpersonali e sentimentali soddisfacenti. Viene successivamente presentata una sintesi degli studi condotti sulle caratteristiche della "persona felice", spaziando da fattori di personalità, quali l'ottimismo, a componenti contestuali connesse tanto alla sfera relazionale quanto alle condizioni economiche. Al contributo della dimensione economica alla felicità è dedicato una trattazione a parte; lo

scopo è quello di ridimensionare l'influenza degli indicatori oggettivi (reddito, condizioni abitative) e di sottolineare il ruolo degli indicatori soggettivi di benessere in riferimento al contesto culturale di appartenenza. Nell'ottica della felicità come processo viene illustrata in seguito la ricerca condotta su benessere e ciclo di vita: ad ogni età l'uomo presenta una vocazione naturale alla soddisfazione e al benessere che si manifesta in obiettivi, aspettative ed esperienze uniche in ogni tappa della vita. Chiude il libro una riflessione filosofica sulla "buona vita". Spaziando dalla filosofia orientale a quella greca e giudaico-cristiana vengono tracciate le basi della moderna filosofia della felicità e vengono avanzate proposte per una ricerca empirica guidata dalla teoria. ☺

I CONGRESSO MONDIALE DI PSICOLOGIA POSITIVA

Antonella Delle Fave

Università degli Studi di Milano

Il primo Congresso Mondiale di Psicologia Positiva, organizzato dalla International Association of Positive Psychology (IPPA), si è svolto a Philadelphia (USA) dal 18 al 21 giugno scorso. L'evento ha richiamato più di 1500 partecipanti da oltre 60 paesi. Per quattro giorni si sono susseguiti simposi, workshop e lezioni magistrali tenute dai più prestigiosi esponenti internazionali della psicologia positiva. Il congresso è stato inaugurato la sera di giovedì 18 da una conferenza a due voci che ha visto protagonisti Martin Seligman e Philip Zimbardo. Il confronto non poteva essere più provocatorio: da un lato Seligman si è focalizzato sulla mobilitazione delle risorse personali e sociali in vista della promozione del benessere; dall'altro Zimbardo ha ricordato come in ogni individuo possano scatenarsi comportamenti distruttivi a seguito di circostanze che li facilitano. A questa apertura ricca di spunti di discussione hanno fatto seguito tre intense giornate di dibattiti e nuove proposte sui temi più vari: salute, lavoro, educazione e sviluppo, relazioni interpersonali. Alcuni temi fondamentali della psicologia positiva – resilienza, emozioni positive, costruzione di significati, flow, positive coaching, benessere lavorativo – sono stati in particolare al centro dell'attenzione.

I partecipanti al congresso rappresentavano in percentuale equilibrata il mondo della ricerca e dell'università, e quello dei professionisti; gli studenti (prevalentemente iscritti a dottorati di ricerca e a corsi di master) costituivano oltre il 30 per cento dei convenuti: un segnale molto promettente per il futuro della psicologia positiva.

La rappresentanza europea era relativamente circoscritta, con Regno Unito e Danimarca a fare la parte del leone. Tra gli italiani erano presenti vari soci SIPP: Giovanni Fava (Università di Bologna) e la sottoscritta (Università di Milano) sono stati invitati a

tenere lezioni magistrali, Marta Bassi (Università di Milano) ha organizzato un simposio sulle nuove frontiere della psicologia positiva in ambito scolastico, cui hanno dato il proprio contributo ricercatori portoghesi, statunitensi e danesi, nonché Patrizia Steca (Università di Milano-Bicocca).

L'atmosfera era molto amichevole, le opportunità di scambio e incontro numerose. In particolare, la buona disponibilità di spazi e tempi tra una sessione e l'altra ha favorito conversazioni e confronti. Notevole successo ha avuto l'iniziativa dei "pranzi a tema". All'inizio del congresso i partecipanti potevano iscriversi a questi eventi, cui erano riservate ogni giorno salette apposite alle quali si accedeva muniti di sandwich ed insalate, con la presenza di un facilitatore che coordinava la discussione. Oltre 500 persone si sono riunite attorno a questi tavoli di conoscenza e discussione nelle giornate di venerdì e sabato.

Il congresso è stato anche l'occasione per riunioni organizzative dell'Executive Committee e del Board of Directors della IPPA, che includevano l'elezione di nuovi membri degli organi direttivi per il biennio 2010-2011. Il Presidente attuale dell'associazione, Ed Diener, e gli attuali membri dell'Executive Committee saranno in carica fino al termine dell'anno corrente. Il biennio successivo vedrà incrementata la rappresentanza europea: alla carica di Presidente della IPPA è stata infatti eletta la sottoscritta, e il ruolo di Segretario dell'associazione sarà ricoperto da Carmelo Vazquez (Università Complutense di Madrid). Ilona Boniwell (University of East London) sarà l'organizzatrice del prossimo Congresso mondiale, che si terrà nel 2011 nel Regno Unito. Il timone della IPPA sarà quindi in mani europee. Il mio specifico interesse per le tematiche transculturali trova in questo incarico un'occasione importante per cercare di dare voce a membri della IPPA che troppo spesso restano ai margini delle ricerche e degli sviluppi teorici. Infatti, mi sono impegnata ufficialmente e personalmente a promuovere lo studio di concettualizzazioni di benessere e sviluppo non occidentali. A mio parere si tratta di un terreno ancora ignoto per la nostra disciplina, troppo centrata su definizioni di qualità di vita e felicità ancorate ad una visione primariamente pragmatica ed individualistica; altre culture e tradizioni non condividono questo approccio. Il riscontro entusiastico che la mia dichiarazione di intenti nella cerimonia di chiusura del congresso ha avuto tra partecipanti asiatici, africani e dell'America Latina mi ha confermato la necessità e l'urgenza dell'apertura di questa via. ☺

PSICOLOGIA E DECRESCITA. LE ORIGINI PSICOLOGICHE DEI COMPORTAMENTI DI CONSUMO CONTRO-CULTURALI.

Eleonora Riva, Marco Boffi

Dipartimento di Geografia e Scienze Umane dell'Ambiente

Università degli Studi di Milano

Negli ultimi due decenni studiosi di varie discipline hanno iniziato ad interrogarsi sulla relazione tra modalità di consumo e benessere sociale e personale. Per quanto riguarda la psicologia, in particolare, l'argomento si declina su due livelli: l'analisi delle caratteristiche delle esperienze di consumo che producono benessere psicologico e l'identificazione dei processi psichici che permettono a tali esperienze di perdurare nel tempo, nonostante spesso siano faticose da mantenere perché afferiscono a modelli di comportamento e stili di vita *contro-culturali*, ossia in aperto contrasto con quelli vigenti nella società contemporanea (soprattutto in occidente, ma attualmente sempre più anche nei paesi in via di sviluppo).

Alcuni autori (*cf* Inghilleri, 2003) identificano una caratteristica principale dei modelli di *consumo consapevole* nella loro capacità di promuovere un *materialismo strumentale*, "dotato di senso", che recupera la relazione individuale delle persona con gli oggetti acquistati in quanto *artefatti culturali*, che hanno la doppia funzione di rappresentare e veicolare contenuti simbolici e culturali e di riconnettere l'individuo alle situazioni di esperienza positiva avute attraverso l'utilizzo dei medesimi oggetti. Questo approccio all'acquisto e al possesso di beni promuove la creazione di una relazione soggettiva con gli oggetti, che acquisiscono significato personale e specifico per l'individuo, il quale riesce a vivere situazioni di Esperienza Ottimale nell'utilizzo quotidiano e nella relazione con l'oggetto-artefatto (Csikszentmihalyi, 1990; Inghilleri, 1999), e situazioni di condivisione empatica nell'interazione sociale con altre persone che condividono lo stesso modello di atteggiamento e comportamento verso il consumo.

Un atteggiamento verso il possesso materiale che recuperi il significato simbolico ed esperienziale della relazione con gli oggetti risulta quindi fondamentale per sperimentare situazioni di benessere psicologico individuale nell'agire quotidiano. Tale situazioni di benessere sono appaganti ma temporanee (*cf* *Esperienza Ottimale*, Csikszentmihalyi, 1990), e l'individuo tende allora a ricercarle con sempre maggiore costanza, riproducendo quelle situazioni in cui esse si manifestano più facilmente. Pertanto, la persona che troverà senso e piacere nell'utilizzo strumentale degli oggetti cercherà di mantenere questo modello comportamentale nel tempo, nonostante ciò possa essere maggiormente faticoso o impegnativo rispetto a comportamenti più diffusi e quindi facilitati dalla società. Essa ricercherà inoltre, attraverso il comportamento di consumo contro-culturale, una continuità

WWW... ENPP.EU

Il sito del Network Europeo di Psicologia Positiva si rinnova nella grafica e cambia indirizzo, ma continua ad offrire informazioni su libri, riviste, seminari, link, e risorse di psicologia positiva.

Indirizzo web: <http://www.enpp.eu/> ☺

tanto di esperienza psicologica positiva (benessere), quanto di significato (costruzione, mantenimento e complessificazione del Sé e dell'identità – cfr *personalità autotelica*, Csikszentmihalyi, 1990; Gardner, 1993; Inghilleri, 2003).

Kasser (2006), portando all'estremo le ipotesi appena presentate, individua nel materialismo di tipo consumistico il principale responsabile della diminuzione del benessere soggettivo nelle società occidentali. Egli sottolinea quindi l'importanza di ridurre l'esposizione degli individui a messaggi che incoraggiano valori materialistici, costruendo una forma di "immunità psicologica", e di promuovere modalità d'azione coerenti con valori che siano reali promotori di benessere. Tale cambiamento è secondo l'autore in grado di ridurre costi personali (bassi livelli di benessere, alti livelli di stress), sociali (indebolimento dei valori pro-sociali; "oggettificazione" dell'altro) ed ecologici (minore attenzione all'impronta ecologica). In quest'ottica egli formula una critica alla nozione di Prodotto Interno Lordo come indice esclusivo del progresso di una nazione.

Latouche (2008), principale autore di riferimento per la *teoria della decrescita*, propone di ridimensionare il ruolo, attualmente centrale, dell'economia e del consumismo nella nostra vita quotidiana e di contrastare l'imperialismo culturale imposto dal mondo occidentale (Latouche, 2004), con l'obiettivo di diminuire l'impatto delle attività umane sull'ambiente. La decrescita rappresenta una proposta di cambiamento del nostro attuale stile di vita, considerato troppo fortemente legato al modello occidentale di crescita economica illimitata. Essa è in contrasto quindi anche con i modelli di *sviluppo sostenibile*, che lasciano sostanzialmente intatto il modello economico attualmente dominante, apportandovi dei semplici correttivi. La decrescita pone invece il tema ambientale come priorità, evidenziando come un modello di sviluppo economico illimitato non sia compatibile con un sistema finito come il nostro pianeta. I principi di riferimento promossi dalla decrescita si richiamano dunque all'equità, alla bioeconomia, alla convivialità e alla sobrietà; viene invocato il passaggio ad un modello di "a-crescita" economica che porti all'abbandono della rincorsa all'aumento costante di produzione, insostenibile per l'ambiente e dunque, in ultima analisi, nocivo per l'uomo. I promotori della decrescita ritengono che il perseguimento di tali obiettivi possa produrre *felicità personale e giustizia sociale*. Nato in Francia, questo movimento culturale si è diffuso anche in Italia, dove nel 2005 è stata istituita un'associazione basata sui suoi principi, l'Associazione dei Comuni Virtuosi. Essa rappresenta la prima associazione in Italia nella quale autorità pubbliche adottano i principi della decrescita, e ad oggi conta ventiquattro comuni iscritti, gli amministratori dei quali operano nei rispettivi territori realizzando una serie di *buone pratiche* (ad es. valutazione

energetica di edifici pubblici, riduzione dei rifiuti, uso di energia da fonti rinnovabili, piedibus, banca del tempo).

Utilizzando l'Associazione Comuni Virtuosi come caso limite, si è voluto valutare quindi se essa sia un artefatto in grado di promuovere benessere psicologico e sociale (la ricerca, iniziata nel 2007, è tutt'ora in corso). Per far ciò innanzitutto si sono confrontati i modelli della *psicologia positiva* e gli obiettivi della *teoria della decrescita*: l'enfasi posta su temi sociali ed ecologici dai teorici della decrescita fa emergere un insieme di valori parte dei quali coincidono con alcuni elementi promossi dalla psicologia positiva. A partire da questi elementi comuni si sono approntati degli strumenti atti a misurare il benessere della popolazione virtuosa, a valutare tanto l'apporto delle iniziative dei singoli cittadini quanto quello dei programmi politici nel promuovere situazioni coerenti con il modello teorico, e a monitorare l'emersione di un eventuale conseguente aumento del benessere sociale e individuale (Inghilleri e coll., 2008). In primo luogo è stato quindi somministrato ai rappresentanti dell'associazione il *Questionario dei Comuni Virtuosi*, per valutare la corrispondenza di obiettivi tra i principi dell'associazione e i progetti comunali. In seguito, questo insieme di informazioni è stato integrato con la *Scheda d'Analisi del Comune Virtuoso*, sottoposta ai sindaci. I risultati ottenuti tramite i due strumenti hanno permesso di tracciare una descrizione significativa di ciascun comune, in riferimento a nove differenti aree (ad esempio dati storici e geografici, gestione energetica e dei rifiuti, sostenibilità locale misurata secondo gli Indicatori Europei Comuni). Il *Questionario di Soddisfazione dei Cittadini* è stato somministrato direttamente alla popolazione, per valutarne la soddisfazione circa differenti aspetti dell'amministrazione comunale e lo stato di benessere psicologico e sociale percepito in relazione alle attività legate alla decrescita. È stata infine approntata una *Griglia per l'intervista semi-strutturata* agli amministratori comunali, costruita a partire dalla rielaborazione e contestualizzazione dei concetti di *Forze e Virtù* (Peterson e Seligman 2004) e della *Scala di Soddisfazione della Vita* (SWLS) (Diener e coll., 1985; Park, Peterson e Seligman, 2004). Dai risultati delle interviste emerge un buon riconoscimento delle Forze e delle Virtù da parte degli amministratori, anche se tali parametri non rientravano negli obiettivi espliciti in sede di programmazione politica. In particolare, le Forze appartenenti alle Virtù di Conoscenza, Giustizia Sociale e Solidarietà hanno ricevuto un'attenzione sostanzialmente maggiore rispetto alla media. Le Forze delle Virtù di Determinazione e Riflessione, viceversa, sono risultate scarsamente considerate. Si può ipotizzare che tali differenze siano imputabili al fatto che le Forze e le Virtù considerate maggiormente significative siano quelle in cui meglio convergono i modelli della decrescita e della psicologia positiva. Un esempio di ciò è rappresentato dal fatto che tra

le Virtù maggiormente considerate risulta la Giustizia Sociale, con particolare riferimento alle Forze di Equità e Senso Civico. Per quanto riguarda la misurazione del benessere nella popolazione virtuosa, la raccolta dati è ancora in corso.

Il caso dell'Associazione dei Comuni Virtuosi permette di mettere in luce, in maniera concreta, la relazione tra benessere soggettivo, relazione con gli artefatti e comportamento sociale, ed è un chiaro esempio di come i benefici psicologici che si possono ottenere tramite questo genere di esperienza, prima ancora di quelli materiali, permettano ad un modello di comportamento di svilupparsi e mantenersi nel tempo anche quando sia contro-culturale, e quindi comporti "costi" elevati per l'individuo. Il benessere psicologico soggettivamente percepito risulta quindi essere il principale fattore promuovente la continuità dei comportamenti di consumo contro-culturali e della costanza dell'investimento dei singoli individui nel promuoverli, continuità e investimento che a loro volta permettono al comportamento promosso di aumentare in complessità, allargandosi dal piano personale, a quello sociale, a quello politico, e creando identità e continuità di significato per il Sé, a livello sia sociale sia individuale.

Bibliografia

- Csikszentmihalyi M. (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience.*, New York: Harper & Row.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice.*, Basic Books, New York: NY.
- Inghilleri, P. (2003). *La "buona vita". Per l'uso creativo degli oggetti nella società dell'abbondanza.* Milano: Guerini e Associati.
- Inghilleri, P., Riva, E., Guerini, M. E Boffi, M. (2008). *New Practices for a Better and Fairly Life between Responsible Citizenship and Well-Being Development.* Paper presentato a "4th European Conference on Positive Psychology". Rijeka, 1-4 luglio.
- Kasser, T. (2006). *Materialism and Its Alternatives.* In Csikszentmihalyi, M. e Csikszentmihalyi, I.S. (a cura di) *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (200-214). New York: Oxford University Press.
- Latouche, S. (2004). *Decolonizzare l'immaginario.* Bologna: Emi.
- Latouche, S. (2008). *Breve trattato sulla Decrescita Serena.* Torino: Bollati Boringhieri.
- Park, N., Peterson, C. e Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619.
- Peterson, C. E Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: a Handbook and Classification.* New York: Oxford University Press. ©