



UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL PIEMONTE
ORIENTALE

“AMEDEO AVOGADRO”

DIPARTIMENTO DI STUDI UMANISTICI

Corso di laurea Magistrale in
FILOSOFIA, POLITICA E STUDI CULTURALI

Tesi di laurea in
PSICOLOGIA SOCIALE

**LA PSICOLOGIA POSITIVA:
felicità e benessere, uno studio pilota in ambito italiano**

Relatore:

Prof.ssa Erica VIOLA

Correlatore:

Prof.ssa Cristina MEINI

Candidato:

Chiara Menaballi

Matr. N°20029904

Anno Accademico 2022/2023

INDICE

- **INTRODUZIONE** pag. 1

- **CAPITOLO I - Una nuova psicologia: evoluzione storica dalla psicologia “classica” alla psicologia positiva**
 - 1.1. La nascita della psicologia pag. 21
 - 1.2. La psicologia positiva pag. 25
 - 1.2.1. La nascita della psicologia positiva pag. 25
 - 1.2.2. Ambiti di sviluppo della psicologia positiva pag. 27
 - 1.2.3. Uno dei padri fondatori della psicologia positiva, Martin Seligman..... pag. 33
 - 1.3. Autostima e autoefficacia pag. 36
 - 1.3.1. Differenza fra autostima e autoefficacia pag. 37
 - 1.3.2. Scala di Rosenberg per valutare l’autostima pag. 40
 - 1.3.3. Teoria dei vetri rotti - corrispondenze con autoefficacia (nel positivo e contrario) pag. 42
 - 1.3.4. Diagramma dello stato di flusso di Mihaly Csikszentmihalyi... pag. 45
 - 1.3.5. Dati supposti e dati certi: la mappa non è il territorio pag. 46
 - 1.3.6. Status di identità positiva e negativa: fattori socio contestuali.. pag. 50
 - 1.3.7. Visione del sé in rapporto con la cultura pag. 52

- **CAPITOLO II – La ricerca della felicità**
 - 2.1. La felicità come stato interiore contrapposta con la volontà di fare carriera..... pag. 54
 - 2.1.1. Le persone tendono sovente ad attribuire la felicità a cose materiali..... pag. 58
 - 2.1.2. La centralità di uno stato interiore pag. 59
 - 2.2. La felicità nel presente pag. 60
 - 2.3. Interventi nella promozione del benessere pag. 64
 - 2.4. La ricerca della felicità (The Pursuit of Happiness) di Gabriele Muccino pag. 69
 - 2.4.1. Ricerca! “Perché tutti nel mondo abbiamo qualcosa in comune, la ricerca della felicità” pag. 73
 - 2.5. Punti chiave trattati nel film pag. 75
 - 2.5.1. Problemi di lavoro e pagamenti pag. 75
 - 2.5.2. Perseveranza pag. 76
 - 2.5.3. Thomas Jefferson e i diritti inalienabili pag. 78
 - 2.5.4. L’elasticità del risultato (rapporto con il compromesso e la negoziazione)..... pag. 82

2.5.5.	Nessun stipendio, nessuna garanzia: l'importanza della scelta.....	pag. 84
2.5.6.	Nessuno dev'esser padrone delle scelte altrui	pag. 87
2.5.7.	I disturbatori della felicità	pag. 89
2.5.8.	Il valore di quattordici dollari	pag. 92
2.6.	È stato facile come pensavi?	pag.94
▪	CAPITOLO III – Metodo sperimentale applicato alla ricerca sulla felicità e il ben-essere	
3.1.	Esplorando i sentieri della felicità e del benessere: uno spazio riservato all'approfondimento e alla ricerca	pag. 96
3.1.1	Introduzione ed esplicitazione degli obbiettivi.....	pag. 97
3.2.	Metodo.....	pag. 98
3.2.1.	I partecipanti, l'età, la nazionalità e il genere.....	pag. 98
3.2.2.	Procedura e strumento.....	pag. 98
3.3.	Risultati.....	pag. 102
3.4.	Discussione	pag. 118
▪	CONCLUSIONE	pag. 124
▪	BIBLIOGRAFIA	pag. 131
▪	RINGRAZIAMENTI	pag. 136

INTRODUZIONE

La seguente ricerca è stata compiuta attraverso un'indagine, sia teorica che pratica, inerente tre aree importanti nell'esperienza di vita degli esseri umani, letta in chiave psicologica.

L'obbiettivo da raggiungere, con il compimento del capitolo finale, è quello di comprendere in che ambiti le persone vedono e collocano il proprio benessere, la propria felicità e a cosa fanno riferimento quando parlano di autorealizzazione.

Nella prima parte di questa tesi di ricerca (capitolo I) verrà trattato un percorso in chiave storica riguardante la psicologia e la sua evoluzione attraverso il tempo. La psicologia è una disciplina che si fa strada attraverso un lungo percorso che parte indicativamente dall'età classica. Per definizione viene descritta come la scienza che si occupa di studiare “*i processi psichici, coscienti e incoscienti, cognitivi e dinamici*”: dove per processi cognitivi si fa riferimento alla percezione, alla memoria, al linguaggio, all'attenzione e al pensiero, mentre per quanto riguarda i processi dinamici si intendono le emozioni, le motivazioni e la personalità dell'individuo.

Nonostante sia una disciplina che vede le sue origini fin dall'antichità, secondo alcuni studiosi il termine “Psicologia”, intesa come scienza o conoscenza dell'anima, appare come neologismo intorno al 1950 all'interno delle opere del teologo Filippo Melantone, con termini di origine greca: “*psico-* (*ψυχο-*), che nasce da *psyché* (*ψυχή*), per riferirsi all'anima, e *-logia* (*-λογία*), per guidare lo 'studio', la 'scienza', sul *logos* (*λόγος*), per la 'ragione'...” (Veschi, 2019).

Sembra, però, che il termine sia apparso per la prima volta nel 1511 grazie all'umanista Marco Marulo (1450 - 1524), di origini croate, all'interno della sua opera “*Psychologia de ratione animae humanae*”, che risulta essere il primo riferimento letterario nella storia della disciplina.

Fu infine il filosofo Wilhelm Leibniz (1646 – 1716) a utilizzare il termine per definire la natura dell'anima umana, includendo al suo interno tutte le dottrine a riguardo professate fin dall'antichità.

In età classica, soprattutto per la cultura greca, *“l'anima fu considerata non tanto come principio di consapevolezza, quanto come generale principio di vita, identificata col soffio vivificante del respiro. La concezione dell'anima come sede della coscienza, e quindi come principio della responsabilità e del valore morale, si affermò a partire dal V sec. a.C.”* (Treccani).

Autori come Socrate (470 a.C. - 339 a.C.), Platone (428 a.C. – 348 a.C. ca.), Aristotele (348 a.C. – 322 a.C.) e Plotino (278 d.C.) hanno avuto modo di lasciare un segno nella storia con le loro indagini sull'anima.

- Socrate: non ha mai scritto libri ma si è venuti a conoscenza delle sue teorie grazie ai successivi allievi, filosofi ed autori. Egli sosteneva una dottrina dell'anima di derivazione orfico-pitagorica, dove l'anima veniva considerata come un essere immortale ed un principio di vita. La filosofia aveva lo scopo di essere una cura per l'anima. Socrate parlava di virtù, doti, capacità e qualità dell'anima attraverso le quali si poteva raggiungere il fine ultimo, la felicità (eudaimonia).
- Platone: definisce la psicologia come una dottrina speculativa basata sulla natura dell'anima e anch'egli sostiene l'esistenza di un'anima immortale. Si trova una definizione di indagine dell'animo umano nella sua opera *“Il Fedone”*, dialogo che narra di due cavalli, uno bianco che rappresenta l'anima spirituale e uno nero che rappresenta l'anima sensibile, dove entrambi tirano una biga alata, dove i cavalli sono legati alle briglie, simbolo della ragione. La ragione svolge il compito di guida per i cavalli, che devono giungere verso le Idee. Il cavallo nero detta anche la sfera delle passioni, che possono sembrare fuorvianti all'interno del percorso, ma per Platone entrambi devono giungere al destino finale. Per questo secondo la psicologia di Platone, non bisogna cancellare le passioni ma devono essere guidate

verso un qualcosa di più alto e solo la ragione può adempiere a questo compito.

- Aristotele: egli inizialmente è sostenitore dell'idea platonica dell'immortalità, ma pone una critica a posteriori riguardante le Idee che lo porta anche alla rinuncia della tesi iniziale. Nel suo scritto, il "*De Anima*", considera l'anima come una forma vitale e organica del corpo, un principio di vita sia vegetativa che sensitiva, dove all'uomo appartengono le attività appartenenti all'essere razionale. L'anima è definita come una sostanza calata nella materia. Sostiene quindi che con la morte del corpo anche la maggior parte dell'anima sparisca, poiché essa ha bisogno di un corpo per operare e il corpo ha bisogno di essa per poter diventare vita "in atto". In seguito, parla di tre funzioni specifiche della psicologia: una funzione vegetativa (paragonata alle funzioni vitali delle piante), una funzione sensitiva (che risiede negli animali) e una funzione intellettiva (presente solamente nell'uomo).
- Plotino: caratterizzato dalla scrittura del pensiero umano. Egli per primo inizia a scrivere della sua contemplazione... a scrivere di tutto ciò che provava. Cercava di riunire nei pensieri tutto quello che avvertiva di appartenente al divino. Secondo la sua filosofia ogni cosa che vive è un qualcosa di ideale che è diventato forza, come un'anima che si materializza all'interno di un corpo. Vede l'anima come un centro dove la ragione dà origine a tutto ciò che è e che diviene.

Successivamente lo studio della psicologia come disciplina verrà ripreso anche nel Medioevo e in Età moderna fino a giungere con la sua affermazione in campo scientifico intorno al XIX secolo. Qui allaccia i suoi rapporti con la medicina poiché vengono compiuti degli studi sui diversi tipi di nervi, sensori e motori, strettamente collegati con le ricerche attribuite alle funzioni specifiche delle parti del cervello. Nel 1887 con Wilhelm Wundt (1832 - 1920) nacque la psicologia sperimentale. Grazie al suo laboratorio sperimentale a Lipsia si iniziò ad indagare sui processi psichici applicati ad uno stimolo controllabile e

misurabile su un soggetto e la successiva risposta ottenuta: diventano oggetto di studio i processi e gli stati della coscienza.

Nel XX secolo si giunge quindi alla nascita della storia della psicologia scientifica, in questo periodo il comportamento è posto al centro degli studi psicologici, così da dar vita a un movimento chiamato comportamentismo (Behaviorismo dalla parola inglese “*behaviour*” per definire il comportamento, la condotta) fortemente studiato da John B. Watson (1878 – 1958) nel 1913, anno in cui pubblica un articolo sul rapporto tra comportamento e psicologia. L’obiettivo di questa nuova disciplina diventa quello di eliminare il ragionamento astratto per potersi concentrare sui fatti sperimentali, il fine era quello di studiare la motivazione degli individui attraverso test psicologici riguardanti sfere come la scuola o la famiglia. Questo movimento è noto per essere suddiviso in tre fasi:

1. Va dal 1913 al 1939 ed è la fase del *condizionamento classico*: secondo questa teoria gli esseri umani apprendono attraverso le azioni causate da condizioni o aspetti dell’ambiente circostante. I rappresentanti del condizionamento classico sono Pavlov e Watson:
 - Ivan Pavlov: parla di un vincolo mentale che si attiva tra il cane e la salivazione indotta nel momento in cui sente il suono della campana. Compie questo esperimento portando l’animale ad associare il suono della campana al momento in cui si deve nutrire e di conseguenza scatena la salivazione.
 - John Watson: applicò i principi del condizionamento classico su studi applicati sui bambini. Compì un esperimento con bambini e topolini dal manto bianco, ogni volta che il bambino si avvicinava per toccare il manto scattava un forte suono così da indurlo ad aver paura ad avvicinarsi all’animale. E così capì che era possibile condizionare un’emozione come la paura.

2. Va dal 1930 al 1950 ed è la fase del *condizionamento operante*:

- Frederick Skinner: egli sosteneva che un organismo, animale o umano, tende a ripetere una risposta che è stata rafforzata da conseguenze desiderabili e a sopprimere invece una risposta scatenata da emozioni negative/punitive. Il rafforzamento permette di rafforzare un comportamento e aumentare le possibilità che si ripeta mentre il castigo permette la riduzione di un comportamento ed evita che si ripeta. Celebre è il suo esperimento col canarino dove induce l'animale a mangiare nel momento in cui riesce a premere il pulsante corretto, altrimenti in cambio riceveva una piccola scossa.

3. Va dal 1950 al 1980 ed è la fase dell'*apprendimento sociale* e dello studio del comportamento in ambito sociale:

- Albert Bandura: è il maggior esponente della teoria dell'apprendimento sociale. Afferma che il motore dello sviluppo ha due direzioni (determinismo reciproco): la persona agisce nel mondo e il mondo agisce su di lei. Le persone apprendono comportamenti mediante l'osservazione e l'imitazione di modelli (apprendimento mediante osservazione o modellazione). Attraverso il feedback sul loro comportamento, costruiscono criteri per giudicare le loro azioni e sono più selettivi nella scelta dei modelli che esemplificano tali criteri. Acquisiscono un sentimento di efficacia personale o autoefficacia (la capacità di organizzare), il credere nelle proprie capacità di organizzare ed eseguire le azioni necessarie per gestire le situazioni future.

Il comportamentismo abbandona definitivamente i concetti di "io" e "coscienza" e restringe il suo campo di studi al comportamento sia animale che umano, diventa quindi una branca delle scienze naturali di

tipo oggettivo-sperimentale, volta ad offrire la possibilità di raggiungere una spiegazione di tutti i fenomeni psichici di un organismo.

Nel 1950 il comportamentismo iniziò a essere sostituito dallo sviluppo del cognitivismo, che rivaluta il metodo di introspezione e privilegia lo studio dei processi della mente come percezione, ragionamenti, memoria e linguaggio. Grazie a questi processi un individuo è in grado di acquisire e rielaborare le informazioni che ottiene dall'ambiente circostante.

Successivamente la psicologia si farà strada in altri ambiti dando vita a nuove discipline come: la psicologia ambientale, animale, clinica (in ambito medico), di comunità (applicata a strutture sociali), esistenziale, dello sviluppo (o dell'età evolutiva), forense, del lavoro, fisiologica, pedagogica... fino a giungere alla psicologia sociale.

La psicologia sociale si occupa di studiare i comportamenti, le valutazioni e i sentimenti degli individui che fanno parte di una collettività sociale. Si inizia a parlare di psicologia sociale intorno al 1908 grazie al sociologo americano E. A. Ross e allo psicologo inglese W. McDougall che scrissero due opere intitolate *Social Psychology*. Lo scopo della disciplina era di indagare il comportamento sociale utilizzando concetti di suggestione, simpatia, abitudine e pressione sociale, ma risultò complicato poiché si vide che certe condotte sociali non si possono spiegare quindi le indagini esplicative si appoggiarono alle leggi psicologiche associate a motivazione, conoscenza e apprendimento. In seguito, gli studiosi lavorarono ad una ricerca volta alla cognizione sociale dove si pose una maggiore attenzione su temi come l'identità sociale, le emozioni, le relazioni fra gruppi (intergruppi), la formazione degli stereotipi (abitudini ripetute nel tempo) e al concetto di identità del sé.

Negli anni Novanta si sviluppa infine una nuova psicologia, volta a lavorare sulle emozioni positive dell'individuo: la psicologia positiva. Con questo termine si indica una prospettiva teorica ed applicativa della psicologia volta al benessere personale e che pone al centro della questione la qualità della vita (Wikipedia, 2005).

In particolare, la qualità della vita è diventato un tema centrale anche in medicina e sociologia, dove si lavora su fattori oggettivi (come la salute fisica, le condizioni abitative o lavorative) e soggettivi (il benessere psicologico e il soddisfacimento delle proprie aspirazioni). Proprio Martin Seligman (psicologo statunitense), considerato il padre fondatore di questa disciplina, sostiene che la psicologia debba dedicare attenzione ad aspetti patologici della persona ma anche ad aspetti positivi caratteristici della persona come emozioni piacevoli, virtù, abilità e potenzialità.

Seligman, insieme a Csikszentmihalyi, definisce la psicologia positiva come *"... lo studio scientifico del funzionamento umano positivo e fiorente su più livelli che include la dimensione biologica, personale, relazionale, istituzionale, culturale e globale della vita."* (Seligman, 2000)

Questa disciplina in particolare lavora su sfere come la felicità e il benessere inteso come elemento fondamentale per la comprensione del proprio essere. Quando si parla di benessere la psicologia lo suddivide in tre sfere distinte: il benessere edonico, il benessere eudaimonico e il benessere sociale.

Manuela Zambianchi nel suo libro *"La psicologia positiva"* (2015) descrive dettagliatamente le peculiarità di queste sfere.

Il benessere edonico

Quando si parla di benessere edonico (dal greco ἡδονή *hēdoné* "piacere" e *-ismo*) si fa riferimento ad un benessere soggettivo. Il significato riconduce al piacere, più specificatamente al bisogno che l'essere ha di provare emozioni gradevoli e di scoprirlo all'interno di azioni che possano condurre al soddisfacimento. Si riferisce a tutto ciò che fa sentir bene un individuo, l'esatto opposto del dolore e la sofferenza. In questa tradizione la felicità è vista come un eccesso di piacere che vince rispetto al dolore. Spesso si tende ad associare il piacere a cose materiali e a

soddisfacimenti legati a dei piaceri sensoriali, ma in senso più astratto si colloca in mezzo a tutte le esperienze positive che si possono trarre da un quotidiano vivere.

Questa concezione di edonia viene ricondotta ad un filosofo antico, Aristippo di Cirene (435 – 360 a.C. ca.) secondo cui il piacere doveva essere l'obbiettivo fondamentale della vita, per mezzo di livelli si raggiungevano i piaceri e l'insieme di essi permettevano di ottenere la felicità, costituita da tutti i momenti di edonia sperimentati dagli esseri viventi. Secondo la filosofia di Aristippo al centro c'è l'individuo il quale possiede una coscienza individuale volta alla ricerca della felicità, tappa che permette di raggiungere un equilibrio interiore (Zambianchi, 2005).

Gli studiosi affermano l'edonismo in varie teorie dove il piacere rimane comunque il punto centrale della discussione (Wikipedia, 2002):

- L'edonismo psicologico o motivazionale: è una teoria empirica e sostiene che l'uomo, per natura, abbia un comportamento determinato da un desiderio specifico, aumentare il piacere e diminuire il dolore;
- L'edonismo normativo o etico: questa corrente non si concentra sul modo effettivo in cui l'individuo compie un'azione ma su come esso potrebbe o dovrebbe compierla, la discussione è quindi volta al come si dovrebbe agire per perseguire un piacere ed evitare un dolore. Si concentra su cosa un individuo dovrebbe fare e quale azione sia giusta. È una corrente che prescrive il comportamento invece che limitarsi a descriverlo, visto come una forma di consequenzialismo poiché determina la correttezza di un'azione soltanto in seguito alle conseguenze che si ottengono da essa;
- L'edonismo assiologico: (valutativo o del valore) questa tesi sostiene che solo il piacere possiede un valore intrinseco. Per valore intrinseco si intende tutto ciò che è buono in sé o per il sé, distintamente si parla poi di valore strumentale che si riferisce a cose che hanno un valore soltanto come mezzo per ottenere qualcos'altro. Piacere e sofferenza si dimostrano le uniche componenti del benessere (ciò che è bene per un individuo);

- L'edonismo estetico: è una visione ricorrente nel campo dell'estetica dove la bellezza è definita in termini di piacere, ovvero finché un oggetto è ritenuto "bello", di conseguenza, deve causare piacere per chi l'osserva.

Dopo Aristippo, anche altri filosofi si occupano di indagare la sfera edonica (Zambianchi, 2005):

- Kahnemann (1999) fornisce una definizione della psicologia edonica legata agli eventi sostenendo che sia "*ciò che rende la vita e le esperienze piacevoli o viceversa spiacevoli*". Sostiene che il benessere sia strettamente legato al concetto di felicità e al suo raggiungimento;
- Diener e Lucas (1999) suddividono il benessere in tre dimensioni: la soddisfazione per la vita (inteso come processo cognitivo di valutazione dell'esistenza personale, ad esempio le aspettative che si hanno per se stessi), la presenza di emozioni positive (se eventi che accadono nel quotidiano, legati al lavoro o alla famiglia, vengono valutati come positivi, di conseguenza, anche le emozioni saranno positive) e la presenza di emozioni negative (quando gli eventi saranno considerati sotto aspetti negativi anche le emozioni di conseguenza causeranno risultati negativi come stress o rabbia).
- Diener e Larsen (1993) sostengono che il benessere emozionale sia legato alla frequenza con cui vengono provate le emozioni negative e positive e non alla loro intensità. E fanno anche una distinzione dall'umore passeggero poiché lo ritengono uno stato istantaneo che può condizionare momentaneamente dovuto a piccole seccature non previste.

In questa area si sviluppano fattori, nello specifico sociodemografici, che si scatenano all'interno dell'esperienza del benessere edonico. In particolare, si parla di condizioni legate al reddito, alla differenza di

genere, al livello di scolarità, all'età e alle reti sociali (Zambianchi, 2005):

- Il reddito

Per lavorare su questo fattore gli studiosi si sono posti un quesito “il denaro influenza il livello di felicità o il benessere edonico degli individui?” e ne sono stati tratti i successivi risultati secondo cui persone che vivono in nazioni ricche siano tendenzialmente più felici degli individui che vivono condizioni più misere ma si è evinto che allo stesso tempo che l'aumentare del livello di ricchezza nelle nazioni più sviluppate non è associato ad un aumento di benessere. Insomma, giugnere a obiettivi di maggior ricchezza non rende le persone più felici. In termini di benessere edonico le persone traggono maggior soddisfazione nel raggiungimento dell'obiettivo in sé.

- Differenza di genere

Per quanto riguarda la differenza di genere la ricerca è più complessa, ma sostanzialmente il risultato evince che spesso le donne sono più propense a manifestare più frequentemente rispetto agli uomini le emozioni negative mentre per quanto riguarda le emozioni positive si trovano indicativamente sullo stesso piano, ma sviluppano maggior intensità le donne. La diversa intensità di vivere certe emozioni si pensa sia legata a fattori prettamente culturali per alcuni studiosi, mentre altri sostengono che sia dato da una sensibilità nata da differenti esperienze che si sono dovute affrontare nel corso dell'evoluzione della specie. Anche una situazione parentale ha posto le donne in contesti dove si sono trovate a sviluppare una propensione per la cura altrui e a comprenderne di conseguenza le emozioni in forma più empatica (Albiero, Matricardi, 2006).

- Livello di scolarità

Il livello di scolarità viene collegato principalmente al benessere soggettivo in maniera indiretta poiché fornisce possibilità di accedere a occupazioni qualificate che possono valorizzare maggiormente la persona.

- L'età

Gli studiosi sono riusciti ad evidenziare un livello di soddisfazione che non diminuisce con il progredire dell'età, anzi si è scoperto un aumento tra i 20 e gli 80 anni. L'età anziana, in particolare, spesso pone l'individuo a confrontarsi con avvenimenti spiacevoli come perdite affettive o perdita di salute ma, queste componenti, nella sfera del benessere soggettivo mostrano un andamento diverso con l'età. Le emozioni negative sono in calo tra i 20 e i 60 anni e aumentano in seguito mentre le emozioni positive tendono a diminuire soltanto in terza età. Tendenzialmente le persone anziane modificano i propri obiettivi sociali per ottenere una conferma del sé e della propria identità attraverso una riduzione dei rapporti sociali limitandosi ad amicizie più strette.

- Reti sociali

L'allacciare rapporti, con altri individui, che implicano frequenza e reciprocità influisce positivamente sul livello di benessere della persona. È rilevante il fatto che le persone si sentano automaticamente meglio quando sono in mezzo agli altri in particolare se si tratta di amici piuttosto che di familiari. L'appartenenza a un gruppo sociale che permette una frequenza di incontri aumenta il livello di felicità nell'individuo. Alcune ricerche dimostrano addirittura che un buon matrimonio renda più felici e che si dimostri al vertice di tutti i rapporti sociali, le persone sposate si dimostrano più felici a livelli psicologico a confronto con persone single, conviventi o vedove (Diener *et al.*, 2000). Non è ancora ben chiara però la risposta a questo fenomeno, gli studiosi

si interrogano se siano più felici perché sono sposati oppure se essendo più felici siano più propensi a sposarsi.

Il benessere edonico è anche coinvolto con lo status della salute e della longevità, si è infatti dimostrato che emozioni positive possono influenzare positivamente il corpo e l'anima andando a migliorare delle condizioni fisiche: alcuni studiosi sostengono infatti che questa positività porti a una riduzione della pressione sanguigna piuttosto che ad una riduzione dei processi infiammatori e di coagulazione del sangue, abbassando le probabilità che si verifichi un fenomeno di infarto nell'individuo.

Vi sono però anche dei fattori che possono condizionare il benessere edonico come ad esempio la personalità, un sistema di credenze e valori e i processi di giudizio sociale. Nel primo caso si è visto che alti e bassi possono verificarsi nel corso della vita, ma si tratta di momenti passeggeri, che scombussolano solo in parte e che superati riportano ad un grado di stabilità ed è solo a grazie a delle componenti considerate stabili che si riesce a mantenere questo equilibrio, componenti come il temperamento e la personalità. Quando si parla di credenze e valori gli studiosi hanno rilevato principalmente tre sfere, una legata a una credenza di controllo sugli eventi della vita (inteso come un livello in cui le persone pensano di poter agire o di essere padrone degli eventi della propria vita), una riguardante la propensione all'ottimismo (una predisposizione a immaginarsi un futuro, per se stessi, più positivo) e infine una legata all'autostima (indica quanto un individuo sia in grado di valutare la propria persona come una persona di valore). Il comportamento dell'individuo nasce dal frutto degli obiettivi che si pone, *“possedere obiettivi di vita che si desidera realizzare aumenta il senso di agenticità personale (la convinzione di poter modificare attivamente e nella direzione voluta il contesto di vita), e l'assegnazione di senso e significato alla propria vita è un elemento che migliora il benessere percepito.”* (Zambianchi, 2005, pag. 47). Per quanto riguarda i processi di giudizio sociale si parla di risultati ottenuti dall'ambiente circostante, se un confronto con individui esterni porterà a esiti positivi,

di conseguenza, le emozioni scatenatesi saranno positive (soddisfazione e benessere), se invece il confronto otterrà esiti negativi, di conseguenza, la soddisfazione per la vita non sarà così elevata.

Il benessere eudaimonico

Grazie alla forte tradizione della cultura greca si può risalire all'etimologia di questa parola, "eudaimonia" infatti nasce con Aristotele, nel testo dell'*Etica Nicomachea* e il significato è strettamente collegato agli Dei della cultura, significa infatti "divinità benevola" attraverso cui si può raggiungere lo stato di felicità. Il benessere viene strettamente legato alle potenzialità individuali e al perseguimento di obiettivi col fine di raggiungere un bene comune. Questa corrente sostiene che la felicità individuale si possa realizzare soltanto grazie a un'interazione tra l'individuo e il contesto sociale. Zambianchi all'interno del suo libro "*La psicologia positiva*" (2005) definisce l'eudaimonia come una felicità che corrisponde ai bisogni individuali e collettivi legati a un bene comune, dove quest'ultimo pone in tensione gli esseri umani creando uno status di "sfida positiva". Grazie a questo il benessere nasce attraverso opportunità che si ritrovano all'interno della società (Delle Fave, 2007).

Il benessere eudaimonico si differenzia quindi dallo schema edonico poiché si caratterizza attraverso un processo di interazione fra l'individuale e il collettivo, ottenendo di risultato una felicità individuale che si manifesta attraverso uno spazio sociale. La prospettiva edonica si basa su un principio differente poiché essa è volta al raggiungimento di un equilibrio che l'individuo deve raggiungere con se stesso, al fine di provare felicità e soddisfazione nel compimento della vita (Zambianchi, 2005).

Molti sono gli autori che hanno deciso di fornire una definizione di benessere eudaimonico: Maslow (1968), Jung (1933), Allport (1961), Erikson (1959) ... in particolare Ryff (1989) si è soffermato su una concezione di benessere psicologico, suddivisa in sei dimensioni, al fine

di lavorare sulla realizzazione del sé legato a vari ambiti della vita. Si parla principalmente di (Zambianchi, 2005):

- *Autonomia*: necessaria a comprendere quanto una persona sia effettivamente indipendente e determinata, quanto sia capace a resistere sotto pressioni sociali e adattare il proprio comportamento seguendo le norme e i valori sociali. Chi ottiene un basso punteggio in questa sfera tende ad essere una persona che si conforma agli altri e prende decisioni sulla base dei giudizi altrui;
- *Gestione dell'ambiente*: questo fattore indica quanto una persona sia in grado di gestire l'ambiente circostante. Principalmente basato sul buon uso di opportunità e risorse offerte dal contesto confinante;
- *Crescita personale*: indice di quanto un individuo percepisca di essere in crescita e in costante sviluppo, mostrandosi aperto a nuove esperienze e sentendo di poter sviluppare le proprie potenzialità;
- *Relazioni positive con gli altri*: indice di empatia, dove viene verificato quanto un soggetto sia in grado di interagire con le altre persone, attraverso rapporti affettuosi, soddisfacenti e basati sulla fiducia;
- *Scopo di vita*: qui viene verificato quanto un individuo abbia degli obiettivi di vita da raggiungere associato ad un forte senso di direzionalità, quanto riesce a sostenere i propri obiettivi senza lasciarsi fuorviare;
- *Accettazione di sé*: indice di positività di una persona nei propri confronti, in grado di accettare le buone e cattive qualità del sé.

Attraverso uno studio delle varie classi di età (giovani, adulti e anziani) è stato riscontrato che il benessere eudaimonico si differenzia in base all'età. Vi sono dimensioni che si verificano nell'arco della vita e migliorano col progredire della crescita, altre invece hanno particolari picchi in certe fasi: per esempio, la percezione di crescita come persona e di apertura verso le novità, si sviluppa fortemente in età giovanile e tende a stabilizzarsi in età adulta per poi incominciare in seguito un declino.

È stato riscontrato anche un forte rapporto tra il benessere eudaimonico e il funzionamento biologico dell'essere vivente. In particolare, gli studi di Van Reekum e altri scienziati (2007) hanno portato alla conclusione che *“coloro che provano un livello elevato di benessere eudaimonico prestano una migliore regolazione dei centri subcorticali deputati all'attivazione delle emozioni (amigdala) da parte della corteccia cingolata anteriore, l'area della corteccia cerebrale dove vengono elaborati i problemi e i pericoli cui l'individuo va incontro, nonché area coinvolta nei processi di mediazione dell'attivazione emozionale.”* (Zambianchi, 2005, p. 67).

Ryan e Deci (2001) sviluppano una teoria legata alla prospettiva eudaimonica basata sulla motivazione umana e lo sviluppo della personalità: la teoria dell'autodeterminazione. Questa teoria identifica tre bisogni che sono ritenuti innati e fondamentali:

- Il bisogno di competenza, dove il riferimento va all'efficacia che un individuo possiede in relazione a sé stesso e al contesto ambientale;
- Il bisogno di autonomia che riguarda un senso di scelta nella regolazione del proprio comportamento;
- Il bisogno di relazionalità, che rappresenta un senso di connessione con le altre persone.

Questi bisogni dovrebbero collocarsi alla base della motivazione umana. In seguito, gli studiosi, ritengono anche che la competenza e l'autonomia debbano essere sviluppati fin dall'età dell'infanzia poiché il loro compito è di fornire le basi dello sviluppo. Un individuo che si concentra sullo sviluppo del sé e ad apprendere per quanto riguarda le novità si dimostrerà aperto al compiere esperienze o nel partecipare ad attività sociali (Zambianchi, 2005).

Il benessere sociale

Il sociale è l'ultima sfera del benessere poiché l'individuo è costantemente appartenente ad un mondo di altre realtà dove è portato ad

approcciarsi con le altre persone. Zambianchi all'interno del suo testo *“La psicologia positiva”* spiega che, nel secondo dopoguerra, l'OMS si è occupata di fornire una definizione di benessere e salute enunciando che la salute è *“una condizione di benessere fisica, mentale e sociale, indicando chiaramente come il funzionamento positivo dell'individuo non potesse prescindere dalla qualità delle sue relazioni con il contesto sociale, prossimale e/o distale”* (Zambianchi, 2005. Pag. 73).

Tuttavia, la dimensione del sociale rimane tutt'oggi un tema complesso da analizzare e collocare: gli studiosi si interrogano sul fatto se sia una dimensione che va analizzata a partire dal singolo individuo oppure da un nucleo sociale in un determinato contesto.

McDowell e Newell (1987) forniscono una definizione di salute sociale legata alla sfera del benessere, la valutano come una dimensione propria di un individuo in riferimento a come egli stesso si relazioni con le altre persone circostanti e come gli altri, di conseguenza, possano reagire nei suoi confronti. Ritengono in seguito che la salute sociale sia composta da due fattori: l'adattamento sociale (le dinamiche che si scatenano fra un individuo e l'ambiente) e il sostegno sociale (stabilito dalla presenza e disponibilità delle persone).

L'appartenenza ad un mondo sociale è stabilita anche da un senso di comunità. Analizza l'individuo e il suo contesto sociale che parte da una cerchia ristretta fino ad un continuo espandersi (riferendosi al vicinato, il quartiere, ai centri aggregativi...). I luoghi hanno un forte impatto perché solitamente il punto dove una persona si stabilisce è la partenza per un primo inserimento in un contesto sociale con cui si avrà una forte frequenza di contatto (Zambianchi, 2005). In particolare, lo studioso Bronfenbrenner (1986) ha compiuto studi legati appunto alla persona in relazione con l'ambiente circostante, questi studi lo hanno portato a sviluppare un modello ecologico del comportamento umano. Propone un modello in cui si tiene conto della persona, del contesto e del processo. Il modello ecologico si basa fundamentalmente sulle interazioni tra lo sviluppo del bambino e il contesto dove il contesto viene concepito come

una successione di sfere di influenza compenstrate che esercitano la loro azione combinata e congiunta sullo sviluppo.

All'interno della sua concezione dell'ambiente, stabilisce una tassonomia in cui si distinguono quattro livelli, a seconda della distanza che separa ciascuno di essi dall'individuo in via di sviluppo:

- 1) **Microsistema:** (genitori, scuola e gruppo) ciascuno dei contesti immediati in cui la persona si trova e vive ripetute esperienze significative. Le relazioni tra bambino e microsistemi sono bidirezionali e reciproche (vanno in due direzioni, come agiscono i genitori, questo influenza il bambino e allo stesso tempo il bambino influenza i genitori). Questi microsistemi sono legati tra loro.
- 2) **Mesosistema:** esamina le differenze, le somiglianze e le connessioni che esistono tra i microsistemi. Il processo cognitivo nel bambino non dipende solo dagli insegnanti, ma anche dai genitori, dal contesto accademico, dai gruppi...
- 3) **Esosistema:** sfera che esercita il suo impatto non direttamente sul bambino ma attraverso influenze indirette. Sono contesti di sviluppo ambientale. Abbiamo influenze formali e informali, ad esempio il lavoro del padre, che influenza indirettamente, ad esempio. Che i genitori abbiano o meno un orario abbastanza flessibile, hanno più tempo per il bambino oppure no...
- 4) **Macrosistema:** insieme di caratteristiche che definiscono le caratteristiche fondamentali del microsistema, mesosistema ed esosistema in un dato momento e luogo (norme e leggi importanti, grado di sviluppo tecnologico, situazione economica e culturale).

Nel suo modello contesto-persona-processo tiene conto anche della dimensione temporale che chiama cronosistema (un quinto livello). Ad esempio, il cambiamento del bambino in un nuovo contesto, come trasferirsi in un'altra città, influenza l'età, l'umore e la reazione che il bambino potrebbe avere.

Ciò implica che sia la persona che l'ambiente possono rimanere costanti o cambiare nel tempo. Quando si verificano cambiamenti sia nella persona che nell'ambiente, si stabiliscono a loro volta modifiche nelle relazioni che si mantengono tra loro, dando origine a una dinamica che può incitare l'apparenza di un cambiamento evolutivo.

Keyes (1998) costruisce invece una concezione di benessere sociale suddivisa in cinque dimensioni, viste quasi come se fossero dei modi di interazione (Zambianchi, 2005):

- 1) **Interazione sociale:** volta a studiare la qualità delle relazioni che un individuo costruisce all'interno di un gruppo sociale di appartenenza. Lo scopo è di individuare quanto un individuo riesca a sentirsi integrato e di avere qualcosa in comune col gruppo. Tutti coloro che sentono di avere una buona salute psicologica solitamente non riscontrano problemi, a differenza di tutte quelle persone che invece si sentono isolate.
- 2) **Accettazione sociale:** è un indice di valutazione o percezione delle altre persone nell'ambito del gruppo sociale. Individui che possiedono un indice di elevata accettazione sociale si fidano delle altre persone e attribuiscono loro qualità positive (cortesia, gentilezza, operosità...) e si trovano a loro agio in mezzo alle altre persone, accettando così pregi e difetti.
- 3) **Contributo sociale:** è la valutazione che indica il valore attribuito nell'ambito sociale che una persona detiene. L'individuo può ritenersi un membro attivo nella società per mezzo di ciò che riesce ad offrire. È la determinazione di poter agire attivamente fornendo aiuto a migliorare l'ambiente circostante.
- 4) **Attualizzazione sociale:** è legato al potenziale proprio di una società e alle strade che percorre per poter progredire. Le persone che partecipano con positività in questo campo sono ottimiste per il futuro di una società e sui cambiamenti benefici che si possono attuare.
- 5) **Coerenza sociale:** indice di percezione della qualità e dell'organizzazione di un ambiente sociale. È concentrato sul

desiderio di conoscenza nei confronti di una cultura, dei valori, delle norme e ne consegue l'approvazione e il rispetto in forma coerente.

Questa prima parte di introduzione ha lo scopo di rendere più chiara la distinzione fra tre diverse sfere in cui si può sviluppare il benessere e le origini di queste distinzioni e sfumature che si sono create nel tempo.

Nel secondo capitolo dell'elaborato viene, invece, sviluppato un confronto con il film *“La ricerca della felicità”* di Gabriele Muccino uscito nelle sale nel 2006. Tratto da una storia vera degli anni '70 narra della tenacia, perseveranza e sicurezza di sé che un uomo applica per poter raggiungere uno status superiore nel corso della sua vita. Chris Gardner, il protagonista, si ritrova ad affrontare delle situazioni di forte difficoltà economica e una mancanza di sostegno affettivo. Trovandosi in difficoltà a sostenere le spese familiari, un giorno decide di cambiare lavoro, interrompe così quello di vendere macchinari agli ospedali, dal quale traeva appena il sostentamento per circa un mese e lanciarsi nel rischio di provare ad ottenere un lavoro come broker all'interno di una grande azienda. Si parla di rischio poiché, prima di poter accedere al posto come impiegato, dovrà affrontare un tirocinio non retribuito con la garanzia che soltanto uno fra tutti gli stagisti potrà accedere al posto di lavoro, mentre tutti gli altri non verranno selezionati. Sarà quindi Chris a ottenere quel posto?

Nel prendere questa decisione, il protagonista, si ritrova a far fronte a parecchie spese in più, o a doversi interfacciare con imprevisti della vita che non si possono controllare e tutto questo dovrà farlo da solo con a carico un figlio piccolo, poiché la moglie, non ritenendolo all'altezza di procurare un sostentamento familiare, deciderà di lasciarlo e proseguire la sua vita da sola.

Nonostante le avversità che si verificheranno e le situazioni di forte crisi, il protagonista riuscirà a perseguire il corso della sua vita e a ottenere quello che per lui sarà uno status di felicità e da qui nasce il nome *“The Pursuit of Happiness”*.

In questo capitolo la questione centrale sarà di analizzare tutti i passaggi che verranno affrontati all'interno del film in chiave psicologica, cercando di fornire una spiegazione o delle comparazioni con le situazioni odierne, al fine di comprendere come possano essersi creati dei cambi generazionali o siano state studiate soluzioni più efficaci.

L'ultimo capitolo è la realizzazione di una ricerca effettuata per mezzo di interviste compiute con persone che hanno scelto di partecipare volontariamente. L'intervista è direzionata ad indagare le tre sfere maggiormente trattate nella parte teorica della ricerca dove si indagano principalmente la felicità, il benessere e l'autorealizzazione personale. L'obiettivo invece è quello di comprendere in che ambiti le persone rispecchiano il proprio benessere, la propria felicità e dove vedono il realizzarsi della propria persona (autorealizzazione). Per non ledere la privacy delle persone si è deciso di trattare come fattori principali l'età e la nazionalità in modo di lasciare tutti gli altri dati delle persone nell'anonimato. Gli intervistati sono stati suddivisi in tre categorie principali, giovani, adulti e anziani così da poter ottenere risposte differenti in base a un vissuto personale distinto. E successivamente è stato scelto di compiere un'indagine con metà dei candidati appartenenti alla nazionalità italiana e l'altra metà appartenenti ad una nazionalità estera (Europea o anche Extraeuropea) al fine di potersi confrontare con più culture. Questa ricerca non porterà a risultati "giusti" o "sbagliati" a livello di risposte ma permetterà di comprendere come ogni individuo sia differente da un altro, come la cultura, la tradizione, i valori abbiano influenzato per vie differenti il modo di vivere di una persona. Molti di questi individui risulteranno simili nelle risposte, per esempio un fattore di benessere sarà ricollegato in varie tappe alla famiglia, ma ognuno di loro fornirà sfumature differenti in base a quanto ha già vissuto nell'arco della propria vita e in base a differenti esperienze personali. La chiave della ricerca sarà un risultato anche a livello emotivo, in senso positivo, questa ricerca infatti permetterà anche di scoprire nell'anima delle persone emozioni che si pensava fossero ormai nascoste o involontariamente dimenticate.

CAPITOLO I

UNA NUOVA PSICOLOGIA: EVOLUZIONE STORICA DALLA PSICOLOGIA “CLASSICA” ALLA PSICOLOGIA POSITIVA

1.1. La nascita della psicologia

La storia della nascita della psicologia è da sempre oggetto di forti dibattiti, soggetta a diverse fasi di sviluppo che rappresentano passaggi fondamentali. Si parla di una disciplina che ha alle spalle un lunghissimo vissuto storico, ma che di fatto vede il suo realizzarsi in maniera ufficiale soltanto nella seconda metà dell’800 diventando una disciplina scientifica autonoma. Il termine psicologia deriva dall’unione di due termini di origine greca, *psyché* (anima, spirito) e *logos* (discorso), proprio ad indicare uno studio sullo spirito e l’anima, dove questo significato rimase invariato per almeno cent’anni finché non assunse il significato di “scienza della mente”. Parliamo quindi di una disciplina che di fatto studia il comportamento e la mente attraverso l’analisi dei processi psichici, mentali e cognitivi (Treccani, 2009).

Come molte altre discipline, la psicologia trova radici nella filosofia, in filosofi come Socrate, Platone e il suo discepolo, Aristotele, che ancora oggi ci lasciano interrogativi, soprattutto riguardanti il funzionamento della mente, che rimangono alla base della ricerca psicologica. La relazione tra la psicologia e l’animo umano nasce proprio dal libro di Aristotele sul “*L’anima*”, dove egli tratta di anima e psiche; lega la psicologia alla fisica sostenendo che l’anima sia la forma materiale del corpo mentre la psiche, l’oggetto che rappresenta, una forma incorporata nella materia all’interno del corpo umano (considerato vita in potenza che diventa vita in atto soltanto grazie alla presenza dell’anima). In particolare, attribuisce alla psicologia tre funzioni fondamentali: una prima *funzione vegetativa*, poiché sostiene che l’anima si nutra e si riproduca esattamente come si riproducono le piante; poi inserisce una *funzione sensitiva*, la quale è tipica di tutti gli animali e dell’uomo, in quanto esseri sensibili e in movimento; infine, una *funzione intellettuale* la

quale si trova soltanto nell'uomo e permette di comprendere le cose. Giungendo alla conclusione che solo l'uomo sia in grado di possedere tutte e tre le funzioni in quanto essere superiore: "*Al suo meglio, l'uomo è il più nobile di tutti gli animali; separato dalla legge e la giustizia è la peggiore.*" (D'Antò, 2022 – blog web).

Aristotele suddivide l'intelletto in due parti, attivo e passivo: per mezzo dell'intelletto passivo l'uomo è in grado di cogliere ciò che gli sta attorno, mentre grazie all'intelletto attivo, definito anche agente, trasforma in atto i concetti. La sua filosofia si basava sul principale fine dell'uomo, la felicità: elemento che sosteneva non derivasse dal piacere ma dalla coscienza razionale di sviluppo di essenza personale derivata dalle attività.

Naturalmente possiamo definire i filosofi greci come i primi iniziatori di questa disciplina, ma nello scorrere del tempo anche altri autori hanno proseguito lo studio legato ad essa. Agli inizi del '600 troviamo altri filosofi come Hobbes, Cartesio e Locke. Fu proprio il filosofo britannico Jhon Locke a pubblicare "*Saggio sull'intelletto umano*" occupandosi di ripercorrere il funzionamento della mente e dei ragionamenti. In questo saggio, pubblicato nel 1689, cerca di verificare l'estensione della conoscenza umana e di misurare i poteri conoscitivi dell'uomo: definisce la mente umana come una tabula rasa la quale assume conoscenza man mano che viene riempita per mezzo delle esperienze e sostiene che siano proprio queste esperienze a dar vita a un processo di apprendimento, determinato da fattori interni ed esterni al soggetto.

La grande svolta si verificò nella seconda metà dell'Ottocento, quando la psicologia assunse un ruolo sperimentale e scientifico. Fino ad allora questa disciplina era stata sempre applicata per indagare l'animo umano e le scienze della natura, nel momento in cui viene a contatto con la medicina, e vengono studiate a fondo emozioni, sensazioni e attività cerebrali. Questa fusione dà vita alla *psicologia scientifica moderna*, creando così una scienza rigorosa e sperimentale, basata sul metodo induttivo (metodo sperimentale basato su osservazioni ed esperimenti).

Celebre è il contributo che ci dà Charles Darwin, che, promotore dell'evoluzione e della selezione naturale, sviluppa una nuova via attraverso quella che si definisce *psicologia evoluzionistica*. Egli sostiene che le funzioni mentali come memoria, percezione o linguaggio, siano il frutto di processi di adattamento naturale che si sviluppa tramite l'evoluzione. La sua psicologia evolutiva si focalizza prettamente sul comportamento umano. Nel suo testo "*L'origine delle specie*" pone le basi per quella che sarà un paradigma di una nuova psicologia basata sull'evoluzione: "*La psicologia si baserà su nuovi fondamenti, quelli della necessaria acquisizione di ogni potere mentale e capacità per gradazione*" (Darwin, 1859).

Quando si pensa al padre fondatore della psicologia, parliamo di Wilhelm Wundt, psicologo e filosofo tedesco, che con l'ausilio di altri studiosi diede vita, a Lipsia, nel 1879, al primo laboratorio sperimentale basato sull'osservazione degli atti volontari. Il suo studio volgeva a indagare il modo in cui la mente elabora sensazioni provenienti dal corpo, come gli impulsi nervosi che vengono inviati al cervello e tradotti in sensazioni e percezioni. Egli ci parla di cinque momenti di cui uno stimolo può essere composto:

- 1) Trasmissione dall'organo di senso al cervello;
- 2) Ingresso nel campo della coscienza o percezione;
- 3) Ingresso nel centro dell'attenzione o appercezione;
- 4) Tempo della volontà necessario per dare il via al momento di risposta nell'organo centrale;
- 5) Trasmissione dell'eccitazione motoria così prodotta fino al muscolo.

Per mezzo dell'introspezione, un'accurata osservazione sistematica dei processi arriva a dividerli in quattro fasi: stimolazione, percezione, appercezione e atto volontario. Sostiene che la psicologia sia una disciplina composta per una parte dalle "scienze naturali" a livello di sensazioni (*Naturwissenschaften*) e, per l'altra parte, dalle "scienze dello

spirito” per quanto riguarda le funzioni psicologiche superiori come la ragione, il linguaggio e la moralità (*Geisteswissenschaften*).

A partire dal XIX secolo troviamo un nuovo sviluppo in ambito neurologico, grazie alla figura di Sigmund Freud, neurologo austriaco che si specializzò nello studio dei disturbi nevrotici dei pazienti, fondando così la psicanalisi. Diventa noto come l’inventore della teoria psicoanalitica, secondo cui i processi psichici dell’inconscio influenzano il pensiero e successivamente le interazioni umane. Freud venne influenzato dalle innovazioni di Brentano, ma non si limitò ad esaminare le patologie che colpiscono l’essere umano, anzi si preoccupò di studiare i comportamenti che si manifestano nella quotidianità e le possibili origini, che potevano avere. L’innovazione, che introdusse nel suo *modus operandi*, fu quella di compiere uno studio approfondito di quelle parti dell’animo che costituiscono la parte irrazionale e nascosta della psiche, dando vita allo studio dell’inconscio. I suoi studi ruotano attorno a quelli che lui definisce impulsi sessuali. Si occupa di indagare atti involontari, lapsus, atti mancati e di interpretare i sogni per mezzo di concetti come la pulsione e la libido. Sviluppa successivamente una coscienza divisa in tre parti (ovvero le tre componenti della psiche): *Es* che corrisponde al subconscio istintivo e primordiale (un processo di identificazione dei bisogni); l’*Io* che rappresenta la parte cosciente nonché la bilancia fra *Es* e *Super-io*; e il *Super-io* ovvero una coscienza, che si arriva a sviluppare per mezzo di un codice di comportamento in contatto con gli altri (vede in sé conoscenza, etica e moralità).

“La differenza genetica più importante tra le nevrosi e le psicosi: la nevrosi sarebbe l’effetto di un conflitto tra l’Io e il suo Es, mentre la psicosi rappresenterebbe l’analogo esito di un perturbamento simile nei rapporti tra Io e mondo esterno.”

(Messineo, 2017 – blog web)

1.2. La psicologia Positiva

Con lo scorrere del tempo, la psicologia, è diventata una disciplina appartenente ad un ambito di interdisciplinarietà. Si è visto come è nata, quali sono stati gli avvenimenti che hanno portato allo sviluppo della disciplina e quali sono stati i grandi cambiamenti che hanno portato svolte a questo insegnamento.

Si è parlato di un primo mutamento nel momento in cui i contenuti della psicologia sono entrati in contatto con le scienze mediche (soprattutto in ambito neurologico), ma non è l'unico ambito in cui si è diffusa e successivamente sviluppata. Il mondo, per mezzo del progresso, ha sviluppato contatti in qualunque oggetto di studio, dalla natura, alle scienze, alla tecnologia, etc. questo ha fatto in modo che, una disciplina come la psicologia, potesse entrare in contatto e fondersi con qualunque tipologia di studi, dando vita a nuovi rami di studi e a metodi di ricerca. Quando parliamo di metodi ci riferiamo soprattutto a quattro tipologie: al metodo sperimentale, statistico, clinico e cibernetico. Ma quando parliamo di classificazioni all'interno della psicologia possiamo trovare un'infinita presenza di nuove discipline: psicologia generale, psicologia dello sviluppo, psicologia sociale, psicologia scolastica, psicologia forense... e si potrebbe continuare all'infinito.

1.2.1. La nascita della psicologia positiva

È proprio in questo ambito di interdisciplinarietà della psicologia che si può assistere alla nascita di una nuova sfumatura di essa, la psicologia positiva.

La psicologia positiva è un movimento che prende forma agli inizi del XXI secolo e diventa una disciplina scientifica autonoma (Zambianchi, 2015). Ciò che la caratterizza di più è il costante contatto con le risorse che si possono trarre dall'individuo e dalla sua partecipazione col mondo

circostante, un ambito strettamente sociale. Lo scopo è quello di trovare elementi teorici e applicativi che riguardano punti di forza e risorse possedute dagli individui, soprattutto in ambito morale, che possono così essere applicati alla collaborazione sociale, in situazioni di responsabilità e senso civico, al fine di realizzare il bene comune.

L'obiettivo di questa nuova psicologia è quello di compiere un lavoro sul “*benessere*” dell'individuo, al fine di rappresentare una “*scienza dell'esperienza soggettiva positiva*” (Zambianchi, 2015). L'intento sarebbe quello di migliorare la qualità della vita quotidiana e prevenire così patologie che potrebbero nascere nel paziente. Nel momento in cui si parla di benessere, non bisogna pensare al suo senso materiale, economico, remunerativo, ma al suo lato sociale: benessere inteso come fattore di qualità e soddisfacimento della vita personale.

Ciò che bisogna studiare e analizzare nell'individuo sono dei fattori di sviluppo emotivo e morale che lo portino a compiere una vita soddisfacente. Si fanno riferimenti e studi legati ad esperienze che possano definire una vita felice, o viceversa insoddisfatta, per poter alimentare la costruzione del benessere e quindi migliorare le qualità di vita (si parla di obiettivi, desideri, aspirazioni ...). Questi studi, come riscontrato, non nascono in tempi recenti, poiché come si è visto già in Aristotele era presente uno studio dell'anima, mentre con Cartesio si verificava un dualismo tra corpo e mente, dando vita a un concetto di salute definito sulla base di un'assenza di malattia. Portando avanti questi risultati, in tempi più recenti, si è compreso che la salute non veniva danneggiata soltanto da patologie date da fattori esterni, ma poteva essere compromessa anche per mezzo di fattori interni, soggettivi, come la presenza di stress (Zambianchi, 2015). Si è arrivati a comprendere che spesso una malattia aveva sviluppi di miglioramento grazie alla maniera in cui il paziente la affrontava: una persona propensa a sviluppare reti sociali, dotata di buone forme di comunicazione, era in grado di affrontare la malattia in maniera più positiva e con maggior probabilità di miglioramento nei suoi esiti. Fu questo passaggio che spinse gli studiosi a concentrarsi su fattori che costituiscono la dimensione positiva,

cercando di trovare una definizione di salute che non fosse legata semplicemente ad un'assenza di malattia ma a una costruzione di benessere (OMS – World Health Organization, 1946).

“[...] non c'è un Dio da idolatrare se si è felici, né un Dio da insultare quando le cose vanno male. Noi siamo gli unici artefici del nostro destino. Tutto quello che ci succede è una nostra responsabilità. La nostra vita è il risultato di ciò che pensiamo, diciamo e facciamo. Non possiamo decidere che cosa ci accade, ma possiamo sempre decidere come reagire a quello che ci accade.”

(Zambianchi, M. 2015, p.55)

È necessario osservare come un individuo conduca un determinato stile di vita, non nel senso di ciò che ci si può permettere o meno, perché si parlerebbe di beni materiali, ma puntando a determinati obiettivi, come perseguire un sogno, come sviluppare delle interazioni sociali, come affrontare determinate situazioni. Questo passaggio permette lo sviluppo di una scienza che prima si basava solamente sull'osservazione della malattia, del malessere e lo studio della sua risoluzione e che ora, invece, si concentra sulle potenzialità, innate o apprese, dell'individuo: la psicologia positiva.

1.2.2. Ambiti di sviluppo della psicologia positiva

L'obiettivo centrale della psicologia positiva è quindi centrato sullo studio del benessere all'interno dell'animo umano. Ma quando si parla di benessere a livello soggettivo, che cosa si intende?

Da sempre il benessere è sempre stato associato a un concetto di bene materiale, si pensava al reddito, alle conoscenze, alla cultura, etc. e veniva indagato prettamente per mezzo di studi sociologici o economici. Questa definizione è stata riesaminata nel momento in cui si è entrati in contatto con una dimensione sociale, dove benessere non faceva più

riferimento a qualcosa di misurabile, ma a un qualcosa legato alle virtù, alla valutazione dell'individuo come persona e come essere sociale. Lo scopo era quello di poter misurare con esattezza la qualità della vita per mezzo di indicatori sociali.

Tra gli anni Cinquanta e Settanta sono stati condotti degli studi riguardanti una misurazione del concetto di felicità. In questo periodo l'America stava affrontando un boom economico, con una forte crescita, nonostante ciò, si riscontrò che il numero della popolazione, che si definiva felice era in calo e questo colpiva soprattutto la classe sociale borghese. Qui iniziò a salire l'interesse per uno studio sulla felicità, dove si cercava di individuare quali fossero i principali fattori a cui si aggrappava l'individuo. Fu solo dopo gli anni Novanta che vennero sviluppate le principali teorie al riguardo, autori come: Erich Fromm (1977), che incentrò i suoi studi attorno alla psicologia politica ed è celebre il suo lavoro "*Fuga dalla libertà*", che si concentra sullo studio del carattere umano; Herbert Marcuse (1964), che col suo testo "*Eros e civiltà*" delinea un modello di società "liberata" all'interno del quadro americano, ispirato dalle teorie di Freud; Heller (1977); e Maslow (1968), esponente della psicologia umanistica, noto per aver creato una piramide costituita da una gerarchia di bisogni umani. Ancora una volta, sottolineavano il fatto che la felicità non poteva o doveva esser ricondotta a una quantità di beni materiali, ma era importante tenere conto di ciò che era invisibile agli occhi, cioè scopi più profondi come l'autorealizzazione e le reti sociali (Zambianchi, 2015).

Un'altra persona importante, ci racconta di aver raggiunto l'apice durante la sua vita, ma di fatto di non aver dedicato abbastanza tempo a cose che riteneva più soddisfacenti. Steve Jobs, in una delle sue ultime dichiarazioni dice:

“Ho raggiunto il massimo del successo nel mondo degli affari. Negli occhi degli altri la mia vita è un successo. Tuttavia, a parte il lavoro, ho avuto poca gioia. Alla fine, la ricchezza è solo un fatto a cui mi sono abituato. In questo momento, sdraiato sul mio letto

d'ospedale, ricordandomi tutta la vita, mi rendo conto che tutta la riconoscenza e la ricchezza sono diventate insignificanti di fronte alla morte imminente. Puoi usare qualcuno per guidare la tua auto o guadagnare per te ma non è possibile assumere qualcuno per sopportare la malattia e morire per te. Le cose materiali perse si possono trovare. Ma c'è una cosa che non può mai essere trovata quando è persa: la vita. Qualunque sia la tappa della vita che stiamo vivendo, col tempo, ci troveremo di fronte al giorno in cui si chiude il sipario. Ama la tua famiglia, il tuo coniuge e gli amici... Trattali bene. Abbracciali. [...] Ti renderai conto che la tua vera felicità interiore non deriva dalle cose materiali di questo mondo. [...] Quindi, spero che vi rendiate conto, quando avete amici, vecchi amici, fratelli e sorelle, con cui discutete, ridete, parlate, cantate, parlate del nord-sud-est o dal cielo e dalla terra.... questa è la vera felicità.”

Infine, conclude dicendo:

“Un fatto incontestabile della vita: non educate i vostri figli ad essere ricchi. Educateli per essere felici. Così quando cresceranno sapranno il valore delle cose e non il prezzo.”

(Steve Jobs, 1955 – 2011)

Altri autori cercano di trovare fattori che possano essere fondamentali per poter analizzare la vita: si valuta il vissuto emozionale che un individuo può provare nel quotidiano, la soddisfazione in ambiti come la famiglia e il lavoro, l'esperienza emotiva e i livelli di stress.

Fondamentale è però uno studio distintivo di due dimensioni che hanno portato a una descrizione del benessere, parliamo di due prospettive distinte: quella edonica e quella eudaimonica.

Quando si parla di prospettiva edonica ci si riferisce al benessere soggettivo, un benessere che vede le sue origini già dall'antichità, con il

filosofo Aristippo di Cirene (435 – 360 a.C. circa) dove ci dice che per poter conseguire un obiettivo nella vita bisogna appoggiarsi al massimo livello di piacere e che la felicità nasce dai momenti di edonia che sperimentiamo. Definisce l'identità di bene come un qualcosa di attraente e questa attrazione è data dal piacere momentaneo in costante movimento, a questo pensiero oppone il dolore che lo definisce come uno stato di calma che si percepisce con l'assenza di dolore. Il piacere è di fatto, come per gli animali, un punto fondamentale della natura umana (Treccani, 2009). L'individuo è posto al centro di questa sua filosofia, si parla della ricerca della felicità, la quale diventa una missione per poter raggiungere un equilibrio interiore, dove la coscienza ha il compito di amplificare tutte le emozioni e sensazioni positive.

Il benessere edonico si può verificare in diversi fattori sociodemografici come: il reddito, la differenza di genere, il livello scolare, l'età e le reti sociali. Vi sono anche fattori che possono essere causa di influenza come: la personalità, i sistemi di credenze e valori, ed i processi di giudizio sociale e di benessere.

Per quanto riguarda la prospettiva eudaimonica si fa riferimento a un termine che proviene dall'antica Grecia, risalente all'opera di Aristotele "*L'Etica nicomachea*", dove viene spiegato un concetto di felicità basato sull'autorealizzazione del sé. È possibile raggiungere la realizzazione per mezzo del *daimon*, uno spirito che si ritiene sia presente in ogni individuo fin dalla nascita e che è in grado di custodire le potenzialità per il raggiungimento dello scopo, ovvero l'orientamento dei talenti personali verso l'eccellenza (*areté*) per poter condurre una buona vita, cercando di allontanare tutti quei piaceri che sono soltanto momentanei e che costituiscono una felicità di passaggio, fondata sul piacere (una felicità edonistica). Questa prospettiva si differenzia molto dalla precedente, qui si parla di una ricerca costante mentre per quanto riguarda la prospettiva edonistica si cerca di raggiungere uno status di equilibrio per poter provare felicità. La prospettiva eudaimonica permette all'individuo di entrare in contatto con gli altri membri della società, insieme a loro, per

mezzo di una sfida positiva, sviluppano un'unione per il conseguimento del bene comune (Zambianchi, 2015).

La dimensione eudaimonica è stata studiata e sviluppata da diversi autori come Antonovsky (1988) con lo sviluppo della salutogenesi, Maslow (1968) con l'autorealizzazione dell'individuo, Jung (1933), che ha sviluppato il processo di individuazione e sviluppo della personale unicità, Allport (1961), che ha diffuso la concezione di maturità psicologica, ma c'è un autore che ha descritto dettagliatamente la visione dell'individuo come entità dinamica nel corso della vita: Erikson (1959).

Erik H. Erikson (1902 – 1994) è stato uno psicologo e psicoanalista tedesco. Si è occupato di sviluppare la questione dell'identità della persona, studiando come si sviluppa all'interno di un contesto specifico, per mezzo di tradizione e trasmissione dei valori. La questione identitaria emerge soprattutto nel periodo adolescenziale, dove Erikson ci dice che lo sviluppo identitario raggiunge l'apice in adolescenza, ed è lì, in quella tappa, che si afferma se stessi. Egli propone una teoria dello sviluppo psicosociale dove ci parla di fasi dove l'individuo è messo di fronte a una sfida, il superamento di questa sfida gli permette di avanzare e non cadere in uno stato di negazione personale.

Ci parla di otto fasi:

- 1 FASE: *fiducia/sfiducia* (0-1) – sono ciò che ricevo
- 2 FASE: *autonomia/dubbio o vergogna* (2-3) – sono ciò che posso volere
- 3 FASE: *iniziativa/senso di colpa* (4-5) – sono ciò che posso immaginare
- 4 FASE: *industriosità/senso di inferiorità* (6-pubertà) – sono quello che imparo
- 5 FASE: *sviluppo dell'identità/ dispersione dell'identità* (adolescenza) – io sono
- 6 FASE: *intimità e solidarietà/ isolamento* (età adulta 20-40) – siamo ciò che amiamo
- 7 FASE: *generatività/ stagnazione* (età adulta media 40-50) – siamo ciò che generiamo
- 8 FASE: *integrità/ disperazione* (>65)

Giungendo alla conclusione che queste fasi portano alla realizzazione personale per mezzo dello sviluppo, che è frutto di un interscambio fra persona e ambiente; le crisi, che si affrontano in ogni fase della vita, ci dimostrano opportunità di crescita e l'esito dipende soltanto dalla maniera in cui si riesce ad affrontare la fase.

Nel tempo diventa sempre più forte il valore e l'obiettivo di un'autorealizzazione del sé, così l'unione di alcuni studiosi, tra cui Ryff, porta alla determinazione di sei dimensioni, ritenute necessarie per il raggiungimento di questo scopo (Zambianchi, 2015):

- 1) *Autonomia*: necessaria per indicare quanto un individuo sia in grado di essere indipendente e capace di resistere a pressioni sociali. Una persona con un punteggio alto sarà capace di essere autodeterminata e indipendente, mentre un individuo con un punteggio basso sarà fortemente influenzato dai giudizi altrui;
- 2) *Gestione dell'ambiente*: permette di verificare la padronanza di una persona con l'ambiente circostante, quanto sia in grado di sfruttare le opportunità e le risorse;
- 3) *Crescita personale*: verifica quanto una persona sia aperta alle nuove esperienze al fine di sviluppare una conoscenza del sé;
- 4) *Relazioni positive con gli altri*: indica la tipologia di relazioni che una persona sviluppa, se sono affettuose, soddisfacenti, basate su un rapporto di fiducia. Fondamentale qui è l'empatia verso l'altro;
- 5) *Scopo di vita*: indica gli obiettivi che una persona si pone e che vuole raggiungere, implementando un forte senso di direzionalità;
- 6) *Accettazione di sé*: permette di verificare quanto una persona abbia atteggiamenti positivi nei propri confronti, riconoscendo e accettando diversi aspetti del sé.

1.2.3. Uno dei padri fondatori della psicologia positiva, Martin Seligman

Martin Seligman, nato a New York il 12 agosto 1942, è considerato il precursore e fondatore per eccellenza della psicologia positiva, disciplina che permette di migliorare il benessere personale. Condusse i suoi studi universitari nell'università di Princeton, in ambito prettamente filosofico, nel 1960, laureandosi nel 1964, col massimo dei voti e con anche il titolo di "Summa cum laude". Studiò poi psicologia animale e conseguì un dottorato nel 1967. Attualmente insegna all'università della Pennsylvania ed è direttore del "Positive Psychology Center" al suo interno. Fu proprio nel 1998, durante un discorso congressuale, che decise di studiare e recuperare le origini della psicologia, parlò di orientare gli studi non solo su patologie ma su come poter rendere più produttiva e appagante la vita aiutando le persone a potenziare le proprie risorse.

Viene considerato il pioniere dello studio dell'ottimismo e ribalta completamente il punto di vista psicologico: non pone al centro dei suoi studi patologie, disagi, debolezze, bensì si concentra sulla salute e quali possono essere i fattori positivi per poterla influenzare, al fine di studiare "l'uomo sano". Grazie alla scienza dell'ottimismo, permette all'uomo di scoprire quali possono essere i tratti della felicità, permettendo di scoprire che la felicità si può apprendere in qualunque fase della vita. Il suo scopo è quello di concentrarsi su tratti positivi che sono già insiti come gentilezza, senso dell'umorismo, generosità e facendo leva proprio su questi permette di incrementare la crescita della felicità.

Negli anni 2000 lavora ad un articolo, insieme a Mihály Csikszentmihalyi, intitolato "*Positive Psychology: An Introduction*" (la psicologia positiva: introduzione), nella rivista "*American Psychologist*". I due autori, in questo articolo, definiscono la psicologia positiva come una scienza che dev'essere in grado di rinforzare le qualità che le persone possiedono già, piuttosto che una scienza che vada ad indagare danni e carenze psicologiche. Insieme suddividono la psicologia positiva in tre

livelli di esperienza soggettiva, dell'individuo e del gruppo. Quando si parla di esperienza soggettiva o dell'individuo ci si riferisce ad esperienze di benessere (well-being) e di soddisfazione di vita, mentre quando si parla di gruppo invece ci si sposta a indagare virtù civiche come altruismo, cittadinanza attiva, tolleranza, moderazione, etica e senso di responsabilità.

Celebre è il suo libro, uscito in Italia nel 2003, "*La costruzione della felicità*". In questo testo sono rappresentate varie ricerche che dimostrano la teoria secondo cui più l'essere umano è un grado di provare emozioni positive più è probabile che possa vivere una vita lunga e con condizioni di salute migliori rispetto ad individui meno positivi, non dimenticando anche l'importanza delle relazioni interpersonali. Sensazioni positive come la gioia, il piacere, la speranza, la serenità, l'entusiasmo, unite a un carattere positivo, formano la base per poter costruire la felicità. All'interno del testo cita autori come Aristotele, Confucio, Tommaso d'Aquino e tante altre tradizioni, tutte legate da sei tratti fondamentali, le virtù: saggezza e conoscenza, coraggio, amore e umanità, giustizia, temperanza, ed infine, spiritualità e trascendenza. Si parla di potenzialità che devono essere prese in considerazione tanto nei momenti positivi quanto in quelli negativi (Seligman, 2003).

Grazie a queste virtù riesce a darci una definizione di benessere, inteso come "ben-essere": si tratta non tanto di un possesso materiale come il guidare un'auto di lusso, perché in questo caso si tratterebbe di piacere, ma piuttosto di uno stato d'animo che ci permetta di stare bene con se stessi e il mondo circostante. E questa sensazione di ben-essere si può ottenere soltanto sfruttando al massimo le potenzialità e le virtù che possediamo al fine di produrre felicità autentica. Norma che si può applicare in tutte le sfere di cui siamo circondati come la famiglia, il lavoro e l'amore. Si può definire autentico soltanto il benessere che viene generato dalle proprie virtù personali.

Successivamente definisce la temporalità delle emozioni positive, poiché esse non riguardano solo un momento specifico ma possono riguardare

presente (gioia, calma, piacere), passato (orgoglio, serenità, soddisfazione) e futuro (speranza, fede, fiducia). Queste emozioni possono essere interconnesse, ma non significa che lo siano necessariamente sempre, possono essere anche separate fra di loro, ciò che conta però è un concetto di “traiettoria” che permette il loro sviluppo. In particolare, Seligman cita Robertson Davies che ci dice: *“Soppesate la vostra vita una volta l’anno. E se trovate che non pesa come dovrebbe, cambiate ciò che la squilibra. Nella maggior parte dei casi, scoprirete che la soluzione è nelle vostre mani.”* (Seligman, 2003).

L’obbiettivo di Seligman è di dimostrare al lettore che non esiste un’unica via per poter raggiungere la felicità, bensì una moltitudine di esse. La vita piacevole è possibile raggiungerla per mezzo di emozioni positive che riguardano il passato, il presente ed il futuro. Ma la felicità autentica la ottiene per mezzo del benessere, grazie all’amplificazione delle virtù e delle capacità personali, che danno gratificazione all’individuo. Conclude i suoi studi dicendo: *“Se la vita piacevole consiste nella ricerca coronata da successo di sensazioni positive, integrata dalla capacità di amplificare tali sensazioni, e il benessere consiste nell’usare con successo le 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 di più grande di sé. Vivere tutte e tre queste dimensioni significa condurre un’esistenza di autentica pienezza.”* (Seligman, 2003)

Infine, ci spiega che le cause della felicità e la felicità stessa si possono riassumere in una formula:

Felicità costituzionale +

Circostanze della nostra vita +

Fattori sotto il nostro controllo =

LIVELLO PERMANENTE DI FELICITÀ

Nello specifico si parla di fattori che possono essere sotto il nostro controllo e altri che non lo sono:

- La felicità costituzionale sta a indicare che ogni individuo possiede un livello permanente di felicità, il quale è ereditario. Ha però un peso di circa il 50% rispetto al livello complessivo della felicità. È un fattore fisso su cui non si può far niente;
- Poi vi sono le circostanze della nostra vita, dove Seligman ci dice che incidono per il 10%, fattori esterni che influenzano il nostro livello: il vivere in un paese ricco, la mancanza di eventi negativi, la religiosità, il matrimonio, le reti sociali, etc.;
- Troviamo poi i fattori di controllo come la felicità nel passato, presente e futuro.

Per concludere, Seligman spiega che è possibile incrementare il livello di felicità cercando di far pace col passato se ha ancora influenze negative nel nostro presente; diventando più ottimisti; godendo di piaceri della vita; svolgendo attività e creando relazioni in contesti che possono essere per noi gratificanti; ma soprattutto utilizzando le nostre potenzialità e virtù in qualcosa che pensiamo possa essere più grande e al di fuori di noi stessi.

1.3. Autostima e autoefficacia

Autostima e autoefficacia sono due termini che per certi versi possono essere simili ma è errato pensare che possano essere sinonimi. Quando si parla di autostima ci si riferisce alla considerazione che un individuo ha di sé stesso, della sua persona, ottenuta da una sorta di autovalutazione che si compie, la quale può essere positiva (sopravvalutazione) o negativa (sottovalutazione) in base alla stima che l'individuo ha del proprio essere. Per quanto riguarda l'autoefficacia fa riferimento alle teorie di apprendimento, nello specifico quelle teorizzate dallo psicologo Albert Bandura.

1.3.1. Differenza fra autostima e autoefficacia

L'autostima è quindi l'insieme dei giudizi valutativi che l'individuo applica alla propria persona, una sorta di valutazione personale, positiva o negativa, e può essere costruita o rafforzata costantemente. Rimane però difficile dare un'unica spiegazione del termine, in quanto è stato molto discusso nel tempo. Vi sono però tre elementi che Bascelli ritiene siano fondamentali per poter trarre una definizione di autostima (Bascelli, 2008):

- 1) La presenza nell'individuo di un sistema che consente di auto-osservarsi e quindi di auto-conoscersi;
- 2) L'aspetto valutativo che permette un giudizio generale di se stessi;
- 3) L'aspetto affettivo che permette di valutare e considerare in modo positivo o negativo gli elementi descrittivi.

Diversi sono gli autori che hanno provato a dare una definizione del termine:

- Battistelli definisce l'autostima come l'insieme dei giudizi valutativi che l'individuo ha di sé;
- Cooley e Mead la vedono come un prodotto che nasce dalle interazioni con le altre persone e che si crea durante il percorso di vita come una sorta di valutazione riflessa in base a quello che gli altri potrebbero pensare di noi;
- William James la vede come il risultato di un confronto tra i successi che l'individuo ottiene realmente e le aspettative in merito ad essi.

Ci sono dei fattori che influenzano questa costruzione che sono dati da sensazioni interiori dell'individuo, ma anche da fattori esterni come il mondo che lo circonda. Esistono poi due forme di sé che possono influenzare la formazione: il sé reale e il sé ideale.

Quando si parla di sé reale ci si riferisce a una visione oggettiva delle abilità dell'individuo, ovvero definisce quello che noi siamo. Mentre il sé

ideale corrisponde a quello che gli individui vorrebbero essere. In sostanza più divario ci sarà tra chi siamo e chi vorremmo essere e minore sarà la stima che avremo di noi stessi, e viceversa, minore sarà questo divario e maggiore sarà l'autostima che proviamo nei nostri confronti. Il sé ideale è fondamentale per potersi incentivare a raggiungere degli obiettivi di crescita, fornisce una spinta.

Sostanzialmente si riesce a definire un'autovalutazione per mezzo di tre processi fondamentali:

- 1) Assegnazione di giudizi da parte di altri: questi giudizi possono essere diretti o indiretti e si tratta di una sorta di "specchio sociale", grazie alle opinioni che cogliamo ci autodefiniamo;
- 2) Confronto sociale: la medesima persona si auto fornisce una valutazione per mezzo di un confronto con le persone che la circondano e si dà una valutazione;
- 3) Processo di auto osservazione: la persona può essere in grado di valutarsi riconoscendo da solo le differenze tra se stesso e gli altri individui che lo circondano.

Scopriamo il termine autoefficacia con Bandura, il quale formula una teoria sociale cognitiva: ci dice che laddove l'essere umano riesce ad apprendere bene, può sentirsi auto-efficace ma al contrario quando si sente auto-efficace, può apprendere bene (ed essere prestante). Perché questo avvenga è legato a caratteristiche personali, legate al proprio comportamento e anche all'ambiente esterno circostante. Alcuni aspetti permettono di essere capaci grazie a una modalità intrinseca ma anche estrinseca (qualcuno che motiva da fuori). Quando un professore crede di più negli alunni ottiene risultati migliori e nascono una serie di aspetti come la gestione della classe. Secondo Bandura, il contesto fornisce tutti gli strumenti, affinché avvenga quello che egli definisce apprendimento sociale, l'individuo osserva e apprende le norme e i valori che vengono rimandati dal contesto, non solo spiegati. L'interiorizzazione avviene non soltanto in un modo intenzionale, ma avviene anche in un modo pre-

intenzionale, osservando tutta una serie di comportamenti che in qualche modo si tende a riprodurre.

Definisce l'autoefficacia come una fiducia che si ha nelle proprie capacità di saper escogitare strategie, le quali ci permettono di affrontare nel modo ottimale qualsiasi situazione. Questo concetto dipende da alcune variabili come: l'esito di situazioni precedenti che ora vengono considerate superate, le esperienze apprese dalla visione di altre persone che superano un contesto difficile, le auto persuasioni positive, il benessere che si prova nel momento in cui si supera una prova che veniva considerata impegnativa e la capacità di immaginarsi vincenti di fronte a una esperienza negativa.

Il concetto di autoefficacia serve a trarre delle valutazioni personali che solo la persona può compiere su se stessa al fine di poter definire una propria autostima.

Affrontata questa differenza è importante non confondere il concetto di autostima con l'ego. Quando parliamo di ego in psicanalisi, ci riferiamo all'io interiore di un individuo, ma gli si attribuisce anche un significato alternativo riguardante l'eccessiva arroganza della persona. L'ego si forma alla nascita ed entro i primi cinque anni di vita di un bambino. Bisogna dire che una persona con livelli alti di ego vede una visione di se stessa distorta (perfezione, ammirazione, enfasi nei propri confronti, sono tutti atteggiamenti che portano a smisurati livelli di egocentrismo). Mentre chi ha una buon'autostima, apprezza se stesso ma allo stesso tempo riesce ad attivare una visione realistica del sé (con livelli bassi di ego), questa visione gli permette di riconoscere di avere dei difetti e di trovare soluzioni ad errori compiuti: riesce a convivere anche coi pregi delle altre persone senza sentirsi in qualche modo superiore ad essi, cerca di creare un equilibrio fra i bisogni individuali e quelli collettivi o comunque di altri individui. Al contrario, una persona fortemente egocentrica "sarà sempre al primo posto", faticherà ad ascoltare le opinioni altrui e ad accettarle poiché vedono le proprie idee come verità

certe a differenza di chi possiede una buona autostima che sarà in grado di accettare punti di vista differenti e a trarne riflessioni.

“Maggiore è la conoscenza, minore è l’ego: tanto minore è la conoscenza, tanto maggiore sarà l’ego.”

(Albert Einstein)

1.3.2. Scala di Rosenberg per valutare l’autostima

La scala di Rosenberg serve a ottenere un’autovalutazione dell’autostima. Venne realizzata nel 1985 e tutt’ora rimane uno degli esempi più utilizzati per comprendere e valutare l’autostima dell’individuo. Prende il nome dall’uomo che si occupò di coniarla, lo psicologo, professore e dottore in scienze sociali, Morris Rosenberg e viene utilizzata soprattutto nello studio e nella ricerca delle scienze sociali. Si parla di un punteggio che va da zero a trenta, dove se si ottiene un punteggio inferiore a 15 si rileva un problema di bassa autostima. L’utilizzo di questa scala permette di valutare sia le emozioni positive che le emozioni negative. Da quasi quarant’anni è considerata uno strumento efficace ed affidabile, per questo motivo è stata diffusa in cinquantatré nazioni differenti.

“Since the self is probably the most important thing in the world to him, the question of what he is like and how he feels about himself engrosses him deeply.”

(Rosenberg, 1965)

Lo studio di questa scala parte dal presupposto che il sé sia il valore per eccellenza insito nell’individuo, il quesito su se stesso fondamentale nell’arco dell’intera vita, determinando pensieri, decisioni, sentimenti e comportamenti. Questo quesito ha spinto l’autore a svolgere un sondaggio a cinquemila adolescenti cercando di capire come si rapportavano con loro stessi e con l’ambiente sociale circostante, ma soprattutto studiando quali criteri di definizione personale applicavano alla loro persona.

Il test si svolge rispondendo ad una decina di domande. Vengono descritte in pochissime parole delle situazioni di comparazione con fatti della vita reale e viene richiesto al partecipante di rispondere con una scala da 0 a 3 dove zero corrisponde a fortemente in disaccordo, uno al disaccordo, due all'essere d'accordo e tre all'essere fortemente d'accordo. All'interno di questo test non ci sono risposte giuste o risposte sbagliate, l'importante è rispondere d'impulso nel minor tempo possibile. Alcuni esempi di questo test sono:

1. *I feel that I am a person of worth, at least on an equal plane with others* - Sento di essere una persona degna di apprezzamento, quanto meno alla pari degli altri.
2. *I feel that I have a number of good qualities* - Sento di avere qualità positive.
3. *All in all, I am inclined to feel that I am a failure (R)* - In generale, tendo a pensare di essere un/a fallito/a.
4. *I am able to do things as well as most people* - Sono capace di fare le cose bene come la maggior parte delle persone.
5. *I feel I do not have much to be proud of (R)* - Sento di non avere molti motivi per essere orgoglioso.
6. *I take a positive attitude toward myself* - Adotto un atteggiamento positivo verso me stesso/a.
7. *On the whole, I am satisfied with myself* - Nell'insieme mi sento soddisfatto/a di me stesso/a.
8. *I wish I could have more respect for myself (R)* - Mi piacerebbe avere più rispetto per me stesso/a.
9. *I certainly feel useless at times (R)* - A volte mi sento inutile.
10. *At times I think that I am no good at all (R)* - A volte penso che non servo a nulla.

Le affermazioni positive (1,2,4,6,7) e quelle negative (3,5,8,9,10) sono mescolate tra loro e il risultato che si ottiene da esse permette al partecipante di farsi un'idea riguardante la propria autostima. In media i punteggi si aggirano attorno al 22, molte persone ottengono tra 15 e 25

rivelandosi persone munite di un'autostima sana condotta da parametri equilibrati (dove un punteggio superiore a 25 porta a rivelarsi una persona forte), mentre un punteggio inferiore a 15 risulta essere indice di bassa autostima.

Questo esperimento è stato diffuso prima agli adolescenti e successivamente agli adulti, portando alla luce nuove rivelazioni delle società: le persone che vivono in società individualiste, ad esempio negli Stati Uniti, si sentono più competenti, ma meno soddisfatte di se stesse (sviluppano un Io idiocentrico, dove il soggetto si pone al centro e tende ad essere individualista e autonomo), mentre le persone che vivono in società collettiviste come il Giappone sviluppano un soddisfacimento personale più elevato e la sensazione di competenza decade (parliamo di un Io allocentrico, aperto all'altro, dove l'obbiettivo è quello di collaborare con gli altri individui).

1.3.3. Teoria dei vetri rotti - corrispondenze con autoefficacia (nel positivo e contrario)

La teoria dei vetri rotti o delle finestre rotte (*Broken Windows*) è una teoria adattata per la criminologia applicata al disordine urbano, il degrado, il vandalismo e tutte le forme di atti e comportamenti antisociali. Fu condotta nel 1982 e inserita in un articolo di scienze sociali di James Q. Wilson e George L. Kelling intitolato "*Broken windows. The Police of Neighborhood Safety*", dove si sostiene che "*L'ordine pubblico è qualcosa di molto fragile e se tu non ripari la prima finestra rotta. Presto tutte le finestre saranno rotte*" (Deceuninck blog).

Wilson (1931 – 2012) è stato politologo statunitense e professore presso l'università di Harvard e presidente del Council of Academic Advisors dell'American Enterprise Institute. Scrisse molti articoli, libri scolastici, saggi e fu coautore di un libro di testo per le università più prestigiose. Ottenne la fama nel 1982 quando pubblicò la teoria delle finestre rotte nel *The Atlantic*, una rivista statunitense di cultura, letteratura, politica,

economia, tecnologia e salute. Infine, nel 2003 gli venne riconosciuta la medaglia presidenziale della libertà dal presidente George Bush.

Kelling (1935 – 2019) è stato un criminologo americano e professore alla scuola di criminologia della Rutgers University-Newark e membro della Kennedy School of Government dell'università di Harvard. Collaborò alla stesura della teoria dei vetri rotti con Wilson.

La teoria dei vetri rotti indica una teoria sociologica: si sostiene che, se si applicano degli investimenti utilizzando risorse, finanziando materiali e progetti, curando qualcosa di già esistente, si possa ottenere un maggior rispetto da parte dei civili, creando una convivenza pacifica e nel rispetto dell'etica e di ciò che ci circonda. Al contrario, se si trascura un luogo pubblico, lasciandolo ad un degrado costante, dove si trasmettono segnali di deterioramento, non curanza, disinteresse, le persone saranno più soggette a contribuire a questo degrado, invece che provare a salvarlo. L'esempio di una finestra rotta è il primo anello che potrebbe condurre ad una concatenazione in cui altri soggetti potrebbero contribuire a degradare l'ambiente circostante, per esempio rompendo un lampione, imbrattando i muri, buttando immondizia per strada, dando così il via a una concatenazione di eventi che porteranno al continuo degrado e attiveranno atti di vandalismo e criminalità.

Se in un ambiente sufficientemente curato, iniziamo a vedere ragazzi che lanciano oggetti per terra lasciandoli lì, rompono vetri, imbrattano, al primo impatto può colpire il gesto e lasciare indignata la persona, ma se questo atto non viene riparato, il giorno dopo è molto probabile che si assista allo stesso evento, e così ancora il giorno successivo, dando vita a una serie di eventi che porteranno ad aumentare il vandalismo in quella zona. Questo fenomeno spiega come una semplice violazione di una regola o di una norma può portare a scatenare eventi molto più grandi e comportamenti più inadeguati al senso civile.

Il termine finestre rotte si diffonde intorno la fine degli anni '60, quando il professor Philip Zimbardo, psicologo sociale presso l'università di Stanford decise di condurre un esperimento a riguardo. L'esperimento

consisteva nell'abbandonare due macchine identiche, dello stesso modello, colore, marca, ma senza targa e con il cofano aperto. Le collocò in due luoghi differenti, la prima nel Bronx, un quartiere di New York sufficientemente povero, mentre la seconda a Palo Alto, una città benestante della California situata nella contea di Santa Clara a San Francisco. Le due vetture per tutto il periodo in cui furono situate in quelle zone, vennero costantemente monitorate da degli esperti per poter trarne dei risultati evidenti: la vettura collocata nel Bronx ben presto iniziò ad essere smantellata, le persone portarono via specchietti, radio, ruote, motore, in sostanza tutto quello che poteva essere riutilizzato oppure venduto, tutte le componenti che servivano a ben poco invece furono semplicemente danneggiate. Mentre diverso fu il finale dell'autovettura abbandonata nella zona ricca della California, non fu minimamente sfiorata, gli esperti la ritrovarono esattamente nelle stesse condizioni di come la lasciarono il primo giorno (The Atlantic).

Il risultato di questa prima parte dell'esperimento portò a pensare che il vandalismo era dato da una condizione di povertà estrema.

Presa visione di questo risultato, il professor Zimbardo decise di cambiare le carte in tavola, ruppe il finestrino della vettura situata a Palo Alto per vedere se questo primo atto di vandalismo poteva portare a ulteriori conseguenze. I ricercatori iniziarono a notare che man mano che passavano i giorni, si stavano verificando gli stessi episodi di vandalismo che si erano verificati nel Bronx, notando che non si trattava di vandali o di criminali ma di persone comuni.

Si giunse quindi a una nuova deduzione, il vandalismo non era dato da una classe sociale come quella della gente povera, ma era dato da un messaggio che un oggetto poteva trasmettere all'individuo: un finestrino rotto, uno specchietto danneggiato, una panchina imbrattata, portano a pensare che l'oggetto preso in causa non sia più curato e che sia trascurato, trasmettendo alle persone un'idea di non curanza da parte di qualcuno. Questo esperimento serve a dimostrare che l'ambiente circostante suscita un forte condizionamento nelle persone. In una

situazione in cui non vi sono norme ufficiali scritte ma bisogna contare più sulle norme morali dell'individuo è riscontrato che è più probabile che si compiano atti vandalici.

1.3.4. *Diagramma dello stato di flusso di Mihaly Csikszentmihalyi*

Mihály Csíkszentmihályi (1934 – 2021) è stato uno psicologo di origini ungheresi, emigrato successivamente negli stati uniti d'America a soli ventidue anni a causa di situazioni politiche. Nei suoi studi si è occupato di lavorare sulla felicità e sulla creatività e si è laureato all'università di Chicago dove inserì nei suoi studi i concetti di flusso e di esperienza autotelica. Lo stesso Martin Seligman descrive Csíkszentmihályi come il principale ricercatore a livello mondiale di psicologia positiva.

Mihály nel 1975 formulò la famosa teoria del flusso (*Flow Theory*) che fu successivamente pubblicata in un articolo dedicato al “*Journal of Humanistic Psychology*”.

Quando utilizza la parola flow si riferisce a quello che intende essere il flusso dell'esperienza ottimale, questo stato si raggiunge nel momento in cui una persona è completamente assorta nello svolgere un'attività che procura piacere e diletto. Durante questo si attiva la sensazione del “tempo che vola” poiché si è completamente assorti... azioni, pensieri, movimenti accadono senza che uno se ne renda conto. Per rendere più chiara la spiegazione si può far riferimento al famoso modo di dire “il tempo vola quando ci si diverte”, perché nel momento in cui si è completamente assorti in questa attività non ci si rende conto del passare del tempo ma ci si concentra al massimo in questa. Il nome “flusso” fa riferimento alla metafora che molti pazienti hanno utilizzato nel narrare questa sensazione, ovvero alla corrente dell'acqua che li trascina verso una direzione.

Il diagramma è composto da una scala di sensazioni che vanno da una bassa ad un'alta profondità della sensazione stessa. Vengono presi in

considerazione due fattori, la sfida (*Challenge*) e le attitudini (*Skills*) ottenendo quindi quattro possibili risultati:

- Uno stato basso di sfida e di attitudini porta a un livello di apatia (*apathy*)
- Uno stato basso di attitudini e alto di sfida porta a un livello di ansia (*anxiety*)
- Uno stato baso di sfida e alto di attitudini porta alla noia (*boredom*)
- Uno stato alto sia di sfida che di attitudini porta al corretto modo di vivere il flusso (*flow*)

1.3.5. Dati supposti e dati certi: la mappa non è il territorio

Una tematica abbastanza ampia e variegata. Spazia dalla psicologia alla statistica.

Questo concetto è stato teorizzato inizialmente da Alfred Korzybski e in seguito ripreso da Gregory Bateson. Ingegnere, matematico e filosofo il primo e antropologo, sociologo e psicologo il secondo.

Per territorio si intende la realtà nella sua totalità (tanto quanto nelle singole specificità), per mappa si intende la percezione ed esperienza soggettiva che si fa della realtà. In questo caso quindi la mappa descriverà una parzialità della realtà, oltretutto vissuta in modo soggettivo.

Lo stesso tipo di esperienza (ad esempio un giro sulle montagne russe di un luna park) può essere vissuta da due persone in modo completamente opposto, per una piacevole e per l'altra spiacevole. In questo caso le montagne russe sono il territorio e le esperienze soggettive sono le due mappe che raccontano in modo opposto il medesimo territorio. In questo caso le due persone parleranno di DATO CERTO in funzione della propria esperienza. In un eventuale confronto tra i due sopraccitati, le esperienze risulterebbero pienamente contrastanti. Se poi le due sopraccitate persone dovessero raccontare la propria esperienza a

conoscenti, parenti ed amici la maggior parte di questi, in particolare chi non ha mai avuto esperienza alcune delle montagne russe, verrebbero condizionati e genererebbero una credenza che li porterebbe ad avere un pensiero e fare una eventuale scelta basata su un DATO SUPPOSTO, in quanto non si baserebbe sulla propria reale esperienza pur diventando un elemento specifico della propria MAPPA!

La felicità, soprattutto per una parte della vita è collegata anche alla autorealizzazione personale.

La riuscita di quest'ultima può essere supportata e resa atualizzabile anche tramite un supporto che viene dal mondo del coaching (J. Whitmore, 2009).

Oltre a questo concetto, le persone in merito a importanti decisioni, tanto quanto semplici pensieri e possibili conseguenti scelte (anche banalmente il come vestirsi), si basano su dati supposti confondendoli per certi. Questo accade spesso in modo inconsapevole. Può esserci una scarsa ricerca di informazioni ma nella maggior parte dei casi la scelta viene formulata da pensieri che possono essere influenzati da condizionamenti oltre, ad esempio, che da distorsioni, generalizzazioni o cancellazioni, dovuti questi ultimi alla propria esperienza soggettiva (Metamodello – R.Bandler e J. Grinder, 1975)

Autorealizzarsi creando obiettivi specifici – G.R.O.W. Model

Il modello GROW è un framework (modello) utilizzato nel coaching. Creato da John Whitmore sul finire degli anni '80. Nell'ambito del coaching è tra i modelli maggiormente utilizzati per la risoluzione dei problemi, il miglioramento delle prestazioni e molto per la definizione degli obiettivi personali, determinanti per una parte di autorealizzazione... (Performance Consultants, blog)

G.R.O.W. è un acronimo che in inglese significa: Goal, Reality, Options e Will.

Con i suoi quattro passaggi apparentemente semplici si dimostra in realtà molto efficace tramite le domande correlate che portano chi lo utilizza a riuscire a far chiarezza con se stesso: infatti le 4 aree sono più nello specifico (J. Whitmore, 1982):

- **GOAL:** riferito a definire i propri obiettivi e aspirazioni tramite 5 “parametri S.M.A.R.T”. Ogni obiettivo personale, oltre che chiaramente in forma positiva, va così definito:
 1. **Specifico:** definito in modo chiaro e determinato.
 2. **Misurabile:** che può essere monitorato e misurato.
 3. **Ambizioso:** che sia motivante ed importante per sé stessi.
 4. **Realistico:** che sia realizzabile ed alla portata sempre per sé stessi.
 5. **“Temporizzato”:** definito nel tempo e scritto.

Oltre, quindi, a fare chiarezza in modo ben definito ciò permette di sviluppare maggiormente con la propria immaginazione e può essere essenziale negli esercizi di visualizzazione.

- **REALITY:** situazione attuale, ostacoli interni ed esterni: Dopo aver delineato l’obiettivo è necessario **raccogliere informazioni sulla realtà**, ovvero sulla condizione presente. Questo passaggio è una presa di coscienza, una dichiarazione in cui si definisce il punto da cui si parte. Si avranno così i due estremi, il punto attuale da cui si parte e, tramite il passaggio precedente, il punto desiderato di arrivo. Ciò permette al cervello di creare un collegamento tra i due che viene definito “ponte sul futuro”. In questo modo è anche maggiormente probabile che non si abbiano cali repentini di motivazione nell’impegnarsi per i propri obiettivi.

- **OPTIONS:** possibilità, punti di forza e risorse.
Porre/porsi domande che portano a potenziare, a dare soluzioni di supporto.
Ad esempio:

1. Cosa vorresti avere dopo aver risposto a questa serie di domande (ad esempio, un primo passo/strategia/soluzione)?
2. Porta la tua attenzione a chi ci è già riuscito, come ce l'ha fatta?
3. Quali altre risorse puoi sviluppare per ottenere il risultato che desideri?
4. Quali sono i vantaggi per te nel raggiungere questo obiettivo?
5. Chi altro ne beneficerà e in che modo?
6. Come sarà nel momento in cui raggiungerai il tuo obiettivo?
7. Cosa vedrai/ascolterai/sentirai? (proiezione tramite i 5 sensi)

È fondamentale in una sessione finalizzata alla definizione, usare le **domande** giuste in modo tale da portare il **focus** sulle **risorse** a disposizione e sull'entrare in **azione**.

- **WILL:** azioni e responsabilità

Ultimo ma non meno importante è creare una pianificazione di azioni concrete e specifiche da compiere. Anche in questo passaggio si ricorre all'utilizzo di domande partendo di base dalle "5W". (G.Bateson cit. in Joseph O'Connor e Ian McDermott, 1996)

- *When (quando)?*
- *What (cosa)?*
- *Where (dove)?*
- *Who (chi)?*
- *How (come?)*

Ne nascono quindi domande di questo tipo:

Domande rispetto l'obiettivo

- Che cosa farai?
- Quando lo farai?
- Dove e con chi?
- Di quali risorse hai bisogno?
- In che modo puoi procurarti queste risorse?

- Chi può aiutarti per avvicinarti al tuo risultato?
- Quali sono i tempi e le scadenze delle azioni che hai definito?
- Qual è la prima azione che farai nell' immediato?

Vengono contemplate anche domande rispetto alla realtà da cui si inizia, le possibilità opzionabili e, in base a quanto emerso nelle risposte, le domande per la definizione delle regole imprescindibili da seguire per l'ottenimento dei propri obiettivi.

Queste domande portano quindi alla definizione di soluzioni ed azioni da compiere per aumentare esponenzialmente la possibilità di riuscita.

1.3.6. Status di identità positiva e negativa: fattori socio contestuali

Schimmenti fornisce una chiara definizione della parola identità, risalente alla parola *identitas* in latino e *tautotes* in greco. È presente, poi, un'altra distinzione: si parla di identità vista come un ente che si oppone all'alterità (altro) da cui scaturisce il termine “*ipse*” (stesso, in persona) e “*idem*” che indica, invece, l'identità come continuità dell'oggetto. Lo sviluppo dell'identità da sempre viene veicolato da fattori che ne influenzano la costruzione, si parla di contesti specifici, tradizioni e una trasmissione di valori, ma gioca un ruolo fondamentale anche il tempo, causa di forti cambiamenti nella costruzione storica.

La formazione dell'identità, come già illustrato dallo psicologo Erikson nei suoi studi, risulta essere un compito fondamentale della tappa dell'adolescenza: fase che, per i tempi odierni, non viene più definita per mezzo di schemi temporali sufficientemente fissi (12 - 22 anni) ma anzi, spesso gli psicologi parlano di adolescenza prolungata o “tarda adolescenza”. Il tutto si riconduce a una serie di fattori sociali ed economici che hanno influenzato questo passaggio, fattori come un ingresso ritardato al mondo del lavoro causato dal prolungamento degli studi, più difficoltà economica per potersi rendere indipendenti dalla

famiglia, il prolungamento della vita che è stato fattore determinante per le tappe che una volta venivano raggiunte molto prima, come il matrimonio e la genitorialità, elementi affermati da Caprara, Delle Fratte e Steca (2002, cit. in Pellerone e Schimmenti. 2014).

Risulta importante anche la presenza di Adams e Marshall (1996, cit. in Pellerone e Schimmenti 2014) i quali hanno creato due livelli di influenza dettata da un contesto sociale che ha modificato l'identità: parlano di un livello "macro" e uno "micro". Per quanto riguarda il macro-livello si fa riferimento alla comprensione delle caratteristiche della cultura, dell'economia, della demografia delle popolazioni, del livello sociale, delle appartenenze etniche o razziali, mentre per quanto riguarda il micro-livello si è preso in considerazione le relazioni e gli scambi interpersonali, questi sistemi sarebbero in grado di costruire il ponte psichico che si crea con gli elementi individuali e quelli collettivi sociali. Questo scambio di rapporti permette di creare un'interazione che facilita il passaggio da un'identità personale ad una sociale, dando modo agli individui di sviluppare regole e norme etico-morali di comportamento l'uno con l'altro.

Parlando dello sviluppo dell'identità personale si possono avere due visioni principali del sé, una positiva o una negativa. Un'identità positiva si riconosce per tutti quegli elementi che pongono le basi per una visione personale favorevole a una costruzione identitaria formata da positività, ci si riferisce ad una buona autostima, autoefficacia solida, a buone performance accademiche e soprattutto a relazioni sociali costanti con gli individui dove una persona positiva è aperta all'altro, alla conoscenza, all'interscambio di informazioni. Per quanto riguarda lo status identitario negativo, lo possiamo riscontrare da fattori che non favoriscono una buona costruzione del sé, ci si riferisce ad atteggiamenti di frustrazione, fallimento accademico, l'assenza di aspirazioni per il proprio futuro e alla difficoltà nel riuscire ad instaurare rapporti sani con le persone che ci circondano. Nella costruzione dell'identità vi sono elementi che possono essere definiti sani mentre altri tutt'altro che sani. Nel momento in cui si acquisisce l'identità si ha un'immagine positiva del sé, si sviluppa una

certa indipendenza e un'apertura al prossimo, ma anche lo status della sperimentazione è considerato favorevole alla costruzione: l'incertezza, i timori per il futuro, la flessibilità e la competizione, sono tutti elementi positivi che spingono l'individuo a sperimentare pur di arrivare a una costruzione sana del sé. Non è considerato sano, invece, un blocco o una diffusione dell'identità, stati caratterizzati da percezioni negative come la rigidità, una bassa autostima, una mancanza di autonomia, relazioni spesso in conflitto e una poca flessibilità nei confronti dell'altro individuo, per non parlare delle relazioni sociali assenti.

1.3.7. Visione del sé in rapporto con la cultura

La cultura gioca un ruolo fondamentale nell'influenza del sé, in base ad essa un individuo può essere più propenso a lavorare a livello individuale oppure collettivo dando vita a due visioni differenti del sé: idiocentrico e allocentrico (Schimmenti e Pellerone, 2014).

Tutte quelle culture che insegnano alla persona ad essere una priorità, vedendosi al centro e solo successivamente soffermandosi sugli altri, sono culture dettate dall'individualismo, dove l'Io è posto al centro, mentre, le culture che lavorano di più sulla collettività, dove non danno priorità ai propri bisogni ma si concentrano di più sui bisogni del gruppo, che si focalizzano sui valori sociali e sull'aiuto reciproco sono spinte da una forte idea di collettivismo (gli altri al centro). Queste due tipologie di culture permettono di sviluppare due sé differenti. Quando si parla di un sé idiocentrico si parla di un individuo che sarà più propenso all'indipendenza e all'autonomia, questa persona è portata ad avere un distacco precoce con la figura di riferimento (il *caregiver*), in lui prevalgono il sé privato, le proprie capacità, i propri sentimenti e caratteristiche. Per quanto riguarda un individuo caratterizzato dalla collettività sarà caratterizzato da una forte interdipendenza, in grado di essere perfettamente inserito nella società e di incentivare il collegamento

con gli altri individui. Qui prevale il sé esterno, pubblico e in relazione con gli altri dove si privilegiano i rapporti sociali.

Principalmente sono la storia e la cultura i maggiori fattori che veicolano la costruzione dell'identità, dove la cultura spesso influenza la visione che si ha del sé, mentre la storia è portatrice di grandi cambiamenti e per mezzo degli avvenimenti è in grado di spezzare un'abitudine portando a un nuovo salto. Un altro elemento che però favorisce lo sviluppo identitario è il ritenere di possedere adeguate capacità, questo permette di affrontare situazioni, superare ostacoli e quindi affermarsi in una posizione sociale (*human agency*).

CAPITOLO II

LA RICERCA DELLA FELICITÀ

2.1. La felicità come stato interiore contrapposta con la volontà di fare carriera

“Il segreto della felicità è la libertà, e il segreto della libertà è il coraggio.”

Tucidide

Quando si pensa alla felicità, molte persone tendono ad attribuirla a qualcuno o a qualcosa, rischiando così di inseguire o perdere quel qualcosa nel corso del tempo. Spesso, quando si chiede ad un individuo *“Che cos’è per te la felicità?”* viene quasi istintivo rispondere attraverso progetti, ambizioni, emozioni: la felicità può essere la carriera, il voler raggiungere un determinato lavoro e successivamente salire al vertice; per altre persone può essere l’unione, sognare di avere una famiglia solida con bambini e il dedicarsi a questo li fa sentire felici; molti trovano la felicità attraverso la fede; altri individui ancora sono felici se sono in salute ...

Tutte queste persone però concorrono ad un errore comune, l’attribuire la felicità a un qualcosa di esterno al proprio essere. Viene naturale pensare che la felicità sia un qualcosa che si colloca al di fuori di noi, ma è sbagliato! La felicità è un insieme di sensazioni che portano all’individuo uno stato di equilibrio, armonia e pace, e va ricercata dentro noi stessi.

Aristotele, filosofo del 322 a.C., è uno dei primi a parlarci dello scopo morale della vita: il raggiungimento della felicità, in quanto esigenza universale dell’essere umano (Scuola filosofica – blog). Secondo Aristotele, tutti gli umani concorrono in una stessa direzione, verso la ricerca del bene: vi è un gran quantità di beni ed ognuno ha una concezione individuale di essi, ma tutti ricercano un bene ultimo (oltre il

quale non ne esiste nessun altro) considerato il bene maggiore, la felicità. Tutti i beni che si cercano di raggiungere prima dell'ultimo sono considerati dal filosofo come mezzi, che permettono di aiutare a raggiungere il vero bene. Ogni oggetto ha un valore, ogni mezzo, ogni scelta dell'individuo che può risultare vantaggiosa, ma non bisogna pensare a un costante raggiungimento di qualcos'altro, altrimenti, secondo Aristotele, non si arriverebbe mai ad una fine, per questo motivo si concentra sul bene finale. Il bene ultimo riguarda proprio la felicità legata al ben-essere, dove non si intende un bene materiale raggiunto, ma lo stare bene, attraverso il soddisfacimento personale e l'autorealizzazione del sé. Sottolinea però che ciò che accomuna tutti gli individui è sì la ricerca della felicità, ma non vi è una sola felicità comune, ciò che rende felice un individuo può essere ben differente per un altro: una persona può trovare la felicità nella gioia di leggere un libro, osservare un tramonto in riva al mare, ricevere una promozione sul posto di lavoro, trascorrere del tempo in compagnia ... ma non bisogna legare quella sensazione all'azione o all'individuo bensì a come ci si sente con se stessi. Aristotele definisce il vero bene universale, poiché è comune a tutti gli esseri viventi, e inalienabile, perché una volta che lo si acquisisce non può essere ceduto, ma soprattutto perché è un bene soggettivo!

Secondo Aristotele è importante saper distinguere il bene vero dal "falso" bene, un bene che dev'essere soltanto un mezzo e non considerato vero in quando non possiede qualità di valore poiché non mantiene intatte le caratteristiche nel tempo:

“Il bene perfetto si pensa debba essere per se stesso bastate (...) tale pensiamo che sia la felicità, ed è di tutte le cose la sommamente desiderabile; né si somma ad altre cose. È chiaro, infatti, che diventerebbe più desiderabile, se le si potesse aggiungere anche il più piccolo dei beni: ogni aggiunta, infatti, fa diventare maggiore il bene al quale si aggiunge; e fra vari beni è sempre preferibile il bene più grande. In conclusione, la felicità,

dovendo costituire il fine delle azioni, si presenta come bene perfetto e per sé bastevole.”

(Aristotele)

Quindi, in conclusione, il filosofo critica il senso comune di attribuzione della felicità a un bene materiale, poiché quei beni sono soltanto mezzi, ma la vera felicità non si colloca nella ricchezza ma ogni individuo la può trovare soltanto in se stesso. E questa felicità può essere trovata attraverso le azioni che l'essere umano compie cercando di rispondere ai propri istinti e portando a compimento la propria natura. Definisce quindi la felicità non solo come obiettivo finale, ma come percorso, dove ogni traguardo è un tassello in più che spinge l'anima verso il bene ultimo, non bisogna quindi pensare ad un'emozione passeggera ma piuttosto a uno stato dell'essere umano.

E che cos'è che allontana l'individuo dalla felicità? Tutto ciò che è legato ad emozioni negative, paure, limiti, ansie, la mancanza di sperimentazione, non fanno che offuscare il percorso verso la felicità. Tutte le emozioni negative che passano attraverso la mente, rischiano di mettere in costante dubbio le scelte, fanno cadere nella paura del giudizio e limitano la persona, rischiando quindi di cadere nella tristezza o nell'apatia. Il pensiero positivo aiuta invece a raggiungere uno stato positivo e di felicità e può migliorare la vita.

Com'è stato visto precedentemente, sono tanti i fattori della vita che possono spingere l'individuo a dire di essere felice. Prendendo uno tra i tanti esempi, ci si può concentrare per esempio sulla questione della carriera: una persona può sentirsi realizzata al pensiero di raggiungere un traguardo o un successo lavorativo.

Negli ultimi anni il concetto di economia è variato, si è passati da un concetto di economia fondato sul denaro ad un concetto di economia fondato sulla soddisfazione esistenziale, ovvero, ad oggi, si cerca all'interno dell'ambito lavorativo una posizione che si possa ritenere soddisfacente a livello di ben-essere (Seligman, 2005). Seligman insegna che anche un lavoro che può sembrare poco soddisfacente, può cambiare

con un modo di approcciarsi diverso, nel momento in cui si riescono a mettere in campo virtù personali e potenzialità che possono rendere il proprio lavoro più piacevole. A tal proposito, egli definisce il lavoro come una vocazione, poiché una vocazione la si segue per se stessi e diventa una gratificazione, non si guarda ai benefici materiali che potrebbe portare ma alle sensazioni che si provano nell'esercizio. Se ci si concentrerà sulle proprie potenzialità all'interno del lavoro che si compie, non si lavorerà più pensando alla remunerazione materiale come principale obiettivo ma sull'interesse per ciò che si fa e sui risultati che si possono ottenere.

Seligman parla di tre tipi di "orientamento lavorativo": lavoro, carriera e vocazione (Seligman, 2005). Per lavoro si intende la mansione che si svolge per ottenere uno stipendio ogni fine mese, visto come un mezzo per arrivare ad un fine, che può essere la necessità del sostentamento familiare o personale, oppure anche solo il voler ottenere più soldi. Quando si parla di carriera, si fa riferimento a uno sforzo personale più impegnativo, dove spesso si fanno sacrifici per poter avanzare, come la scelta di non avere figli per non dover concentrarsi troppo sulla famiglia, l'obiettivo principale diventa l'avanzare, il salire di livello. Infine, per vocazione, si intende la dedizione, l'impegno, la soddisfazione personale, le virtù e le potenzialità che vengono investite nel proprio lavoro, il tutto per poter raggiungere un soddisfacimento personale ma anche collettivo, poiché coloro che ragionano in questo modo pensano anche ad un contributo collettivo.

Quindi osservando questo fattore di felicità, la carriera, è importante non collegare lo stato d'animo al lavoro che si compie o a un obiettivo finale come il compenso, ma piuttosto comprendere se il lavoro che si compie dà delle soddisfazioni, le quali sono date dalla libera espressione delle proprie potenzialità: un lavoro in particolare sarà in grado di soddisfare la persona soltanto se porterà ad una realizzazione personale al suo interno. Se l'individuo è soddisfatto, sviluppa o accresce potenzialità come l'originalità, la leadership, l'entusiasmo, il coraggio, l'intelligenza

sociale... sarà in grado di ritenersi una persona felice nel compiere la propria mansione.

2.1.1. Le persone tendono sovente ad attribuire la felicità a cose materiali

Spesso, per mezzo di condizionamenti che nascono o ci vengono impartiti fin da bambini, si tende a crescere col pensiero che la felicità debba essere attribuita a beni materiali, a un qualcosa che si possiede o a qualche altro elemento che bisogna raggiungere per poter sperimentare la felicità. Questo pensiero fa crescere la persona nella convinzione che siano le cose a rendere felici. Banalmente si sente dire, quasi giornalmente, nel mondo, “*I soldi fanno la felicità*” e questo spinge gli individui a studiare per poter ottenere un buon lavoro, e la retribuzione spesso influenza le scelte, dove si tende a scegliere un lavoro che può essere meno gratificante per l’individuo a livello di capacità personale, ma che permetta però di guadagnare di più. Il denaro deve essere però visto, come affrontato nel paragrafo precedente, come un mezzo, non come un bene assoluto: esso in realtà aiuta, perché sarebbe assurdo dichiarare il contrario, ma non necessariamente può fornire la felicità personale.

Gianluca Gotto nei suoi testi insegna a ragionare non sulle cose prettamente materiali ma su ulteriori elementi che andrebbero considerati con più importanza, come sottolineava Steve Jobs, parla di un elemento essenziale che spesso si tende a tralasciare: il tempo (Gotto, 2020).

Il tempo è essenziale ed è limitato, prima o poi tutti dovranno far conto con una destinazione finale e lì qualsiasi ricchezza non avrà più valore; qualsiasi bene materiale può essere incrementato o lo si può perdere, mentre il tempo non possiede misurazione, non è possibile aumentarlo, lo si può soltanto sfruttare il più possibile. Non tutti danno peso a questa cosa che spesso viene vista o data per scontata, concentrarsi su conquiste

materiali, anche se questo spesso costringe a non seguire relazioni personali, passioni o la salute. Si rischia di inciampare in una corsa senza fine, perché più si tende a incrementare il guadagno che si ottiene da un lavoro, più si finirà per spingere di più la volta successiva, rischiando di cadere in un vortice vizioso, non rendendosi conto che in realtà il tempo sta trascorrendo e non si può far nulla per rallentarlo. Son poche le persone che si possono dire veramente soddisfatte del proprio lavoro e che sono riuscite a raggiungere la loro vocazione.

Lo stesso Gotto ci dice: “...il denaro che ricevi in cambio non è in grado di comprare il tempo perso ad essere infelice e insoddisfatto. Uno dei più grandi paradossi dei nostri tempi risiede nel pensiero fisso di milioni di persone quando sono sul posto di lavoro: “Spero che oggi il tempo passi in fretta” (Gotto blog). Osservando quanto sia assurdo che un bene che non è possibile riavere indietro lo si voglia disperdere con tanta leggerezza. Sottolinea poi che il vero bene che si invidia alle persone più agiate è proprio il tempo, non dovendo trascorrere tantissime ore sul posto di lavoro, hanno più tempo per potersi dedicare alle attività che più le fa stare bene: è quindi sbagliato concentrarsi esclusivamente sul denaro perché si rischia di perdere di vista un valore più importante.

2.1.2. La centralità di uno stato interiore

Gotto, in seguito, pone l'individuo di fronte a una valida riflessione: ripensare ai momenti più belli della propria vita. Di fronte alla domanda “Qual è stato il momento più bello della tua vita?” sono state svariate le risposte, molte persone hanno pensato alla fatica e agli sforzi degli studi ripagati di fronte al conseguimento del titolo di laurea, altre hanno pensato a un viaggio con una persona amata, altre ancora alle prime radici che sono sorte mettendo su famiglia, ma nessuno ha pensato di rispondere con un bene materiale come il potersi comprare il cellulare nuovo, piuttosto che al giorno in cui potevano ricevere lo stipendio. Questo sottolinea la relazione del denaro con beni nettamente superiori,

non si pensa al poter comprare qualcosa ma piuttosto alla realizzazione di un sogno personale (Gotto, 2020). Aiuta a pensare che al raggiungimento di un traguardo o alla fine di un percorso ci si sofferma sulle esperienze, sulle sensazioni provate durante la scalata e al rapporto che si è creato con le altre persone, questi sono valori che possono trasmettere un sentimento molto più forte. Grazie a questo si può vedere che in fondo, la felicità, la si può trovare nelle piccole cose: nella soddisfazione di aver superato quell'esame che sembrava impossibile, nella gioia di condividere un traguardo con le persone che si amano, nella spensieratezza di una risata nata al momento giusto ... ma tutto questo può solo nascere da uno stato interiore dell'individuo che può ritenersi realizzato a tal punto.

2.2. La felicità nel presente

Seligman parla della felicità nel presente come un insieme di diverse sfaccettature di essa. La felicità nel presente si può definire come la giusta miscela di sensazioni del passato e del futuro. Secondo l'autore, in questa fase, sono due le sensazioni più forti, i *piaceri* e le *gratificazioni*.

Quando si parla di piacere il riferimento va a tutte quelle sensazioni che si possono definire gradevoli e che attivano i sensi più forti, sensazioni come gioia, allegria, esuberanza, benessere ... definite però dai filosofi come "sensazioni grezze", poiché considerate effimere e fugaci, durano il tempo di un battito di ciglia (Seligman, 2003). Il tema del piacere è stato un oggetto filosofico di grande indagine, iniziato nell'epoca della filosofia antica e che permane tutt'ora. Platone (428 a.C. – 348 a.C.) fu uno dei primi a parlare di piacere nella costruzione di una visione astratta e intellettuale, poiché considera il piacere soltanto come senso morale e lo divide in tre tipi, tutti necessari per ascendere al bene assoluto: piacere legato alla spiritualità, piacere legato al conseguimento degli onori e, infine, il piacere legato alle ricchezze. Per i filosofi Cirenaici invece il piacere era ricondotto a un percorso di ricerca costante. Orazio (65 a.C. –

8 a.C.) con la sua celebre frase “*Carpe diem*” invita a cogliere l’attimo, il momento e a elogiare ogni giorno ciò che offre la vita poiché non è possibile prevedere cosa accadrà in futuro, non parla quindi di una ricerca ma di un apprezzamento istantaneo: “*quam minimum credula postero*” - "confidando il meno possibile nel domani". Con Epicuro (342 a.C. – 270 a.C.) il senso del piacere prende una svolta, non viene visto come obiettivo di ricerca a cui bisogna giungere ma come aponia ovvero un’assenza di dolore. L’etica epicurea ruota attorno al concetto di sapersi accontentare e non ricercare ciò che può essere superfluo, ed è molto importante creare un allontanamento da tutte quelle cose quotidiane che possono essere causa di turbamenti: «*Nessun giovane indugi nel fare filosofia, né se ne stanchi quando sarà da vecchio, non si è mai troppo giovani né troppo vecchi per conseguire la salute dell'anima*» (Epicuro, *Lettera a Meneceo*). Schopenhauer (1788 – 1860) pone un nuovo tratto alla felicità, egli sostiene che l’essenza della realtà sia la volontà, che l’atto del volere sia riconducibile al desiderio e che quindi porti solo a sofferenza, il ruolo del piacere nasce soltanto per un’istante con lo scopo di palliativo fra dolore e noia.

Successivamente Seligman descrive le gratificazioni come attività da cui non necessariamente devono derivare sensazioni grezze, ma più come un qualcosa che si compie, in cui si impegnano tutte le energie e catturano così tanto l’individuo che inevitabilmente fanno perdere la consapevolezza della propria persona. Per chiarire meglio la sensazione, basta pensare ad ogni volta in cui si compie un’attività per la quale letteralmente si perde il senso del tempo che scorre: chiacchierare con un vecchio amico, trascorrere una giornata al mare, leggere un libro o guardare un film... tutte attività che catturano così a fondo le proprie potenzialità e che durano più a lungo rispetto a ciò che si prova per mezzo dei piaceri.

Mike Csikszentmihalyi, racconta un episodio di suo fratello, appassionato di mineralogia. Un pomeriggio suo fratello si soffermò così tanto nell’osservare un nuovo cristallo, che non si rese conto dello scorrere del tempo. Ad un certo punto iniziò a veder più scuro attorno a

sé e pensò che si fosse rannuolato, alzò lo sguardo finché non si rese conto che in realtà era giunta la sera e che il tempo era passato, anzi per lui, si era pressoché fermato. Ecco, Mike definisce questi momenti di totale dispersione all'interno di qualcosa o qualche situazione che infuoca l'individuo a tal punto da perdere la cognizione del tempo, “*enjoyments*”. L'autore si ritrova a compiere un esperimento sociale per poter comprendere meglio il significato di questi momenti di godimento, intervistando persone in diversi campi. Ne trae poi la conclusione che molte di queste persone, pur descrivendo situazioni differenti riescono ad avere dei tratti psicologici in comune riguardanti la gratificazione (Seligman, 2003):

- Il compito costituisce una sfida e richiede abilità;
- Si è concentrati;
- Gli obiettivi che si hanno sono chiari;
- Si ha un feedback immediato;
- Si prova un coinvolgimento profondo e istintivo;
- Si ha un senso di controllo su ciò che si fa;
- Il senso di identità si dissolve;
- Il tempo si ferma.

Il problema che sorge da questo elenco è che non compare nessuna emozione positiva, tali emozioni spesso non vengono avvertite sul momento: è l'assenza di emozioni che porta alla sperimentazione dello stato di *flow*, “*Consapevolezza ed emozione servono a correggere la vostra traiettoria; quando ciò che state facendo è assolutamente perfetto, non ne avete bisogno*” (Seligman, 2003).

Csikszentmihalyi si è dedicato, in seguito, a compiere uno studio di “dosaggio di emozioni” fra gli adolescenti. Grazie all'aiuto dei suoi colleghi ha avviato un progetto chiamato ESM, svolto per mezzo del metodo della campionatura delle esperienze (*Experience Sampling Method*), dove sono stati analizzati i livelli di entusiasmo negli adolescenti: basso e alto tasso di entusiasmo appassionato. L'esperimento

consisteva nell'inviare degli impulsi acustici, in un qualsiasi momento della giornata, al ragazzo, il quale istantaneamente aveva il compito di descrivere cosa stava facendo, come lo stava facendo e quali erano le emozioni in corso. Ne è emerso che i ragazzi che avevano un tasso basso di entusiasmo erano appartenenti alla categoria dei "tipici ragazzi della piazzetta", abituati a girare per strada, nei centri commerciali e a passare molte ore del proprio tempo a guardare la televisione, mentre i giovani ad alto tasso avevano una vita ricca di hobby, passioni e di studio. I giovani ad alto tasso dichiararono successivamente il pensiero comune che i ragazzi appartenenti all'altra categoria, sotto il loro punto di vista, sembravano divertirsi di più, senza rendersi conto che il proprio impegno, non percepito come divertente, sarà tutto ciò che li porterà a raggiungere obiettivi nella vita: come entrare all'università, raggiungere relazioni sociali stabili, sentirsi degli adulti realizzati in ciò che fanno.

Seligman aggiunge a questo esperimento un punto di vista personale: *"Potenzialità e virtù possono spegnersi, nel corso di una vita tutta impostata su facili scorciatoie anziché sulla scelta di un'esistenza resa piena e vera dalla ricerca di gratificazioni"* (Seligman, 2003. Pag. 128).

Tutto questo per trarre una conclusione fondamentale che differenzia bene le due categorie: i piaceri possono essere ottenuti facilmente, a differenza delle gratificazioni che richiedono un costante esercizio delle proprie potenzialità e virtù e che quindi risultano essere più ardue da ottenere. L'esercizio, la continua sfida e il porsi un obiettivo aiutano a non inciampare nell'ostacolo della depressione. Csikszentmihalyi sottolinea il fatto che il piacere non produce cambiamento mentre le gratificazioni non sono sempre sensazioni piacevoli, anzi tutto il contrario, ma portano a soddisfazioni più intense.

2.3. Interventi nella promozione del benessere

Quando si parla di ben-essere si fa riferimento principalmente a due sfere: quella della persona e quella sociale. Il benessere in questo caso non va inteso in senso economico, come sensazione di agiatezza ma come uno stato che si raggiunge col proprio corpo, una sensazione di armonia data dalla salute, l'essere in forza, e dalla moralità. Questo equilibrio può essere momentaneo ma anche dinamico, in continua evoluzione e lo si può trarre dalle situazioni quotidiane che circondano l'essere. Il benessere in senso materiale lo si può trovare nell'economia, nel lavoro, nei beni che si posseggono, ma il benessere in senso spirituale lo si può trovare nella salute fisica, nell'aiuto sociale, nella spiritualità e nella moralità che un individuo può sviluppare nei confronti di sé e degli altri.

Intorno al 1970, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si è occupata di fornire una definizione di salute come *“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non solamente l'assenza di disagio o malattia”*, suddividendo successivamente il benessere in tre sfere, psicologico, fisico e sociale. Secondo l'OMS il benessere consiste:

- Nella capacità di poter usare le proprie abilità emozionali e cognitive come una risposta agli eventi quotidiani;
- Nella capacità di creare e mantenere delle relazioni sociali solide con gli altri individui;
- Nell'essere in grado di adattarsi a situazioni di difficoltà che possono essere interne o esterne alla persona.

Quindi non bisogna pensare al benessere soltanto nel momento in cui non vi è un momento di disagio o di malattia in corso.

La dottoressa Carol Ryff, docente di Psicologia nell'Università del Wisconsin, si è occupata di benessere psicologico, nonostante sia un argomento considerato molto complesso e dove molti studiosi abbiano cercato di fornire delle risposte. Sostiene che il benessere non vada

ricondotto alla felicità, non si trova né nella ricerca di un piacere e nemmeno nella realizzazione dei propri bisogni. Si appoggia molto alla definizione di eudaimonia di Aristotele dove l'etimologia della parola riconduce al bene dello spirito (*eu* = bene, *daimon* = spirito), ritiene infatti che il benessere sia qualcosa non riconducibile ad un'idea di felicità ma piuttosto a una costruzione multidimensionale, non riconducibile a un solo fatto. Sostiene che l'obiettivo principale sia quello di conoscere se stessi, essere consapevoli delle fragilità e dei limiti per poter consentire al proprio potenziale di emergere ed esprimersi attraverso le risorse che si possiedono e la propria creatività (Zoppi, F. 2020).

La dottoressa introduce un modello di benessere suddiviso in vari aspetti, ha creato un questionario (Psychological Well-Being, PWB) che è stato somministrato a pazienti italiani con disturbi d'ansia e di umore. Gli aspetti da lei analizzati sono (Ruini et al., 2003):

- 1) L'autoaccettazione: dove analizza un senso di soddisfazione personale che si ha nei propri confronti e verso la propria vita. Questo implica una consapevolezza delle qualità che si hanno, positive o negative che siano. Bisogna aver cura dei propri limiti e delle fragilità.
- 2) Relazioni positive con gli altri: questo stadio implica delle relazioni interpersonali che siano positive e soddisfacenti per il proprio essere, queste relazioni danno calore, empatia, fiducia, affetto. Consentono di mantenere un legame con gli altri individui, legame che deve essere reciproco e che si sviluppi con amici, parenti o amori.
- 3) Autonomia: questa caratteristica consente all'individuo di sviluppare un senso di indipendenza, in modo che non sia influenzabile da altri aspetti esterni o da eventuali ambienti sociali, rende l'individuo sicuro di sé. Si parla di autonomia di pensiero, azione, libertà di scelta, vivere secondo i propri bisogni e non quelli degli altri.
- 4) Controllo ambientale: questo consente la gestione della vita quotidiana, il poter cogliere opportunità dall'ambiente circostante e di modificarlo in base alle proprie esigenze personali.

- 5) Scopo nella vita: è importante porsi degli obiettivi e dare un significato alla propria vita, spostandosi continuamente verso una direzione.
- 6) Crescita personale: bisogna percepire il proprio essere come un qualcosa in continua crescita, che affronta un cambiamento, ma sempre rivolto a nuove possibilità.

Zambianchi ha riscontrato livelli di benessere anche da un senso di comunità che si crea fra le persone, questo è caratterizzato da modelli di valori e culturali dati dalla società. Sono state compiute delle ricerche su diverse nazionalità, dove sono stati osservati i momenti di partecipazione sociale attraverso il volontariato, la partecipazione a gruppi civici, politici, religiosi ed a eventi sportivi, il tutto per poter percepire il senso di benessere che nasceva dall'essere parte di un gruppo che formava come una piccola comunità. Gli esperimenti sono stati effettuati su gruppi statunitensi, italiani e iraniani, tutti giovani, questi si differenziano tra di loro, alcuni gruppi spiccano più in una categoria piuttosto che un'altra, ma i livelli di benessere sono favoriti da un senso di partecipazione comune alla comunità di appartenenza (Zambianchi, 2015). I fattori cambiano in base alla cultura e alle influenze della società in cui si vive (vi possono essere società più collettiviste mentre altre individualiste).

Zambianchi all'interno del suo libro "*La psicologia positiva*" (2015) parla di interventi che si possono applicare su una persona al fine di migliorare lo stato di ben-essere, attraverso la Well-Being Therapy. Si tratta di attuare un intervento sulla persona a livello psicoterapeutico, dove si interagisce con le qualità che possano permettere un incremento del ben-essere. Cita autori come Fava, Ryff e Singer i quali si sono occupati di lavorare sulla caratteristica della resilienza (dal verbo latino *resilire*), qualità posseduta da un individuo in grado di affrontare e superare eventi negativi che possono verificarsi nel corso della vita. In particolare, Ryff e Singer aggiungono alla definizione il termine

benessere, sostenendo che sia “*la capacità di mantenere o ripristinare un elevato benessere nonostante le avversità della vita*” (Ryff e Singer in Zambianchi, 2015).

Fava (1999) sostiene che in determinate situazioni sia proprio l’assenza di benessere a non permettere ad un individuo di essere abbastanza forte da superare l’avversità (crea delle condizioni di fragilità). Non bisogna concentrarsi soltanto sull’alleviare ciò che si considera negativo ma bisogna rendere favorevoli le esperienze positive. Purtroppo, non significa che si riesce sempre a ottenere il pieno benessere, ci sono delle situazioni in cui esso può comunque avere un basso livello: Fava, infatti, spiega che un deficit di benessere possa verificarsi nel momento in cui è posta una minor attenzione alle esperienze positive e alla scarsa capacità di prolungare una condizione di benessere che può essere fuorviata da pensieri automatici che improvvisamente interrompono questo stato.

Per questo motivo viene proposta una terapia suddivisa in tre sessioni dove:

- Prima sessione (iniziale)
 - 1) In una prima fase il terapeuta si dedica a indagare gli episodi di benessere che si verificano nel paziente e i contesti in cui si sono sviluppati (sessione iniziale).
 - 2) Nella seconda fase il paziente è tenuto a scrivere e prendere nota su un diario personale questi eventi di benessere che si sono verificati e valutarli su una scala da zero a cento. Il paziente deve monitorare la qualità delle esperienze e ricercare le situazioni più favorevoli.
 - 3) Infine, devono elencare i contesti in cui hanno vissuto le condizioni favorevoli.

- Seconda sessione (intermedia)
 - 1) Il paziente dovrebbe cercare di identificare le situazioni, le credenze e i pensieri che lo hanno portato ad un'interruzione del benessere (in questa fase si analizzano le aree del benessere che sono influenzate da pensieri automatici).
 - 2) Una volta che il paziente acquisisce una maggior consapevolezza si può procedere con l'ultima sessione.

- Terza sessione (finale)
 - 1) In questa fase il terapeuta aiuta a favorire i metodi di apprendimento per poter aumentare le esperienze del benessere.

Questo metodo di terapia è stato adoperato su diverse realtà ed ha permesso di osservare l'efficacia che ha portato al miglioramento di determinate situazioni, dove episodi di depressione, una volta ricorrenti, si sono ridotti o è stato possibile prevenirli. Permette anche di lavorare su disturbi di stress post traumatico, riducendo la presenza di immagini legate ad un evento, alleviando stati d'ansia elevati ed evitando eventuali ricadute nel trauma (Zambianchi, 2015).

Una tecnica, precedentemente utilizzata dalle culture buddiste si è diffusa e ha permesso di ridurre lo stress negli individui al fine di migliorare lo stato del benessere: la meditazione o mindfulness. È stata riconosciuta come un'ottima terapia per situazioni come disturbi d'ansia, stress o di altri disagi clinici. Questa tecnica viene definita come *“uno stato o attenzione cosciente e consapevole verso ciò che sta accadendo dentro di noi e attorno a noi”* (Kabat-Zinn in Zambianchi, 2015).

Si può riscontrare la presenza di mindfulness all'interno di cinque processi psicologici:

1. Osservazione: qui l'attenzione è rivolta a tutti quegli stimoli che possono essere interni o esterni (si parla di emozioni, sensazioni, profumi, suoni, pensieri).
2. Descrizione: è necessario prendere nota di questi stimoli per mezzo delle parole.
3. Agire con consapevolezza: bisogna prestare attenzione a quello che si sta svolgendo senza lasciar spazio a comportamenti automatici.
4. Sospendere il giudizio: in questa fase è necessario non permettere ai giudizi che influenzino i pensieri, le emozioni o le sensazioni.
5. Non reagire alle esperienze interne: i pensieri, le emozioni e le sensazioni devono essere liberi di agire autonomamente senza alcun limite.

Sono stati successivamente eseguiti esperimenti per mezzo della meditazione, soprattutto con ragazzi giovani, dove le tecniche applicate come il prendere posto in una posizione confortevole, l'ascoltare dei suoi rilassanti e il compiere esercizi di respirazione erano al centro del programma. Lo scopo era quello di calibrare una consapevolezza del sé, indirizzare l'attenzione e di sviluppare abilità che permettessero di ridurre lo stress. In questi esperimenti anche i livelli di attenzione e concentrazione hanno mostrato miglioramenti.

2.4. La ricerca della felicità (*The Pursuit of Happyness*) di Gabriele Muccino

A partire da questo paragrafo verranno analizzati alcuni passaggi fondamentali del film "*La ricerca della felicità*" (*The Pursuit of Happyness*), film ricco di momenti, sensazioni, cambiamenti e contesti socioculturali che verranno ripresi in ambito psicologico.

"*La ricerca della felicità*" racconta la storia di Chris Gardner, nato nel febbraio del 1954, uomo che negli anni Ottanta si è trovato ad affrontare

un periodo di forte povertà in una delle città più grandi degli Stati Uniti d'America, San Francisco. Chris decide di investire tutti i suoi ultimi risparmi acquistando un apparecchio scanner per poter rilevare la densità ossea e di rivenderlo agli ospedali della città, purtroppo senza ottenere successo, poiché il macchinario veniva visto come un oggetto costoso e poco utile. Questa scelta scatenerà una serie di condizioni ed eventi sfavorevoli per l'uomo protagonista di questa storia, il quale deve farsi carico anche del sostentamento della moglie, ai tempi operaia in fabbrica e del figlio Christopher.

Un giorno Chris si imbatte in un uomo vestito in maniera molto elegante, che scende dalla sua Ferrari e si dirige verso un'azienda. Viene spontaneo a Chris di chiedere a quell'uomo, con sorriso in volto: "*Due domande: che lavoro fa, e come si fa?*". L'uomo gli spiega di essere un broker all'interno dell'azienda di Dean Witter, gli lascia il biglietto da visita e gli dice di presentarsi in ufficio. Chris corre a casa e spiega alla moglie le sue intenzioni di mettersi a studiare per poter provare a partecipare ad un concorso per entrare in azienda, scoprendo in seguito che si tratterà prima di svolgere un tirocinio. La moglie, visto il periodo di crisi si vede contraria alla sua scelta e gli dice di cercarsi un vero lavoro e non quello, perché così facendo non farà che incrementare la loro povertà, poi stanca di questa situazione decide di lasciare il marito. Chris si presenta ad un primo colloquio, durante uno dei suoi tour fra gli ospedali, dove si vede costretto a dar fiducia ad una persona. Chiede a una ragazza per strada, dandole dei soldi, di tenerle d'occhio lo scanner, non potendosi presentare nell'azienda portandolo con sé; la ragazza accetta e appena Chris entra lei fugge (recupererà lo scanner soltanto in seguito).

Il giorno in cui Chris deve presentarsi per un successivo colloquio arriva in ritardo, viene arrestato per non aver pagato una serie di multe, gli viene confiscato l'automezzo e il giorno seguente viene rilasciato. Poiché, essendo in arretrato con il pagamento dell'affitto, aveva barattato il pagamento, offrendosi volontario per ritinteggiare i muri dell'abitazione e venendo prelevato dalla polizia, mentre svolgeva questa mansione. Rilasciato il giorno seguente, si precipita al colloquio, arriva,

si presenta sporco di vernice ma col sorriso in volto rivolto ai dirigenti dell'azienda. All'inizio del colloquio il direttore gli comunica di essere a conoscenza della sua determinazione e intelligenza, poi si rivolge al dipendente a suo lato chiedendo: *“Jay quante volte hai visto Chris finora? Lo hai mai visto vestito così?”* e il dipendente risponde di no, di averlo visto sempre in giacca e cravatta, dopodiché inizia ad analizzare il suo curriculum. Chris aggiunge: *“Posso dire una cosa? Sono il tipo di persona che se mi fate una domanda e non so qual è la risposta, vi dico chiaro e tondo che non la so. Ma potete scommettere che so come trovarla una risposta, e che la troverò, mi seguite?”*. Il capo prosegue chiedendo: *“Che cosa direbbe lei se uno si presentasse ad un colloquio senza nemmeno una camicia, e io lo assumessi?”*, Chris risponde: *“Che magari indossava un gran bel paio di pantaloni”*. Dopodiché Jay gli comunica di avercela fatta, e che è ufficialmente selezionato per poter partecipare al tirocinio. Riesce ad entrare come stagista alla Dean Witter, per poter essere assunto dovrà affrontare parecchie ore di studio e lavorare sodo, consapevole del fatto che per sei mesi non percepirà nessun tipo di stipendio. La sua sfida consisterà nel portar il maggior numero di contatti di uomini d'affari di altre aziende, all'interno della loro, concludendo più contratti possibili.

Successivamente allo sfratto si trasferisce in un Motel ma non riuscendo a sostenere neppure quelle spese il proprietario gli fa trovare ad un rientro tutti i suoi averi fuori dalla porta, sostituendo anche la serratura. Nonostante la forte avversità ed un figlio a carico da mantenere, Chris non perde la forza per poter cercare il sostentamento necessario, diventa fortissima la lotta contro il tempo tra l'imparare le skill necessarie per ottenere il lavoro, studiare di giorno e di notte, portare il figlio a scuola e correre il prima possibile a mettersi in fila nei dormitori per i senz'altro col rischio di non arrivare in tempo per assicurarsi un posto sicuro per dormire. In tutta questa serie di eventi il figlio continua a credere nel padre e nonostante sia costretto ad affrontare problemi non adatti alla sua età sarà sempre un grande sostenitore delle sue scelte.

Alla fine del corso Chris affronta il test finale e gli viene comunicato di essere lui l'uomo scelto per questo lavoro. Il capo lo accoglie chiedendogli *“come va Chris? Bella camicia!”* e lui risponde: *“Ho pensato di mettere la migliore che avevo, sa essendo l'ultimo giorno oggi”*, ma con questa frase viene subito contraddetto poiché gli viene comunicato di metterne un'altra il giorno seguente, al suo primo giorno di lavoro. Chris non può trattenere le lacrime, ripensando al periodo trascorso e il capo gli chiede: *“E' stato facile come pensavi?”*, e lui risponde: *“No signore, non lo è stato”*. La scena si conclude col capo che gli restituisce cinque dollari che Chris gli aveva prestato per il taxi, cinque dollari che al tempo avevano un grandissimo peso economico per lui.

“Questa parte della mia vita, questa piccola parte, si può chiamare felicità.”, dice Chris preso dall'immensa gioia, mentre corre in mezzo alla folla per andare a prendere il figlio, entra a scuola e lo abbraccia. Quando i due si dirigono a casa, Chris (interpretato da Will Smith) si imbatte nel vero protagonista di questa storia (Chris Gardner), un uomo elegante a cui rivolge un sorriso immenso, continuando a camminare col bambino.

Il titolo di questo film, *The Pursuit of Happyness*, scritto volutamente con la “y” e non con la “i” è un rimando ad un graffito che appare accanto all'entrata della scuola che frequenta il figlio di Chris. Il tutto fa riferimento anche alla dichiarazione di indipendenza degli Stati Uniti d'America, scritta da Thomas Jefferson, che elenca i diritti inalienabili dell'uomo: la tutela della vita, della libertà e la ricerca della felicità. Diritti che vengono ripresi più e più volte all'interno del film.

2.4.1. Ricerca! “Perché tutti nel mondo abbiamo qualcosa in comune, la ricerca della felicità”

La presentazione del film si apre con una frase d'effetto, “*Perché tutti nel mondo abbiamo qualcosa in comune. La ricerca della felicità.*”, frase che effettivamente ha un forte significato veritiero. La parola chiave in questo contesto è ricerca.

Ricerca è un termine che viene trattato fin dall'antichità, oggi giorno si pensa subito al compiere uno studio attraverso il computer e il materiale a disposizione su internet, ma una volta, quando non esisteva internet il concetto era ben diverso, ci si basava su parametri sociali, individuali e collettivi, dove le informazioni erano disponibili soltanto nel mondo reale.

La storia e l'evoluzione di questo modus operandi viene chiarito perfettamente all'interno del libro “*Sulla pista animale*” di Baptiste Morizot, che racconta lo studio che ha compiuto attraverso il compimento di molti viaggi. Tratta uno dei temi più affermati ai giorni d'oggi, il ruolo degli esseri umani nel mondo e ne sviluppa una riflessione dei rapporti che si creano con gli altri esseri viventi. Il libro intero si svolge sulla ricerca e la riflessione del rapporto che abbiamo con gli animali in quanto entrambi esseri viventi. Morizot compie viaggi attraverso le foreste, seguendo le tracce del lupo, dell'orso, della pantera etc. Questi viaggi gli permettono di indagare, analizzare, ricostruire informazioni riguardanti l'essere vivente. La parola chiave è proprio informazione, oggi giorno tendiamo a pensare che l'unica informazione possibile sia quella che otteniamo per mezzo dei media, mentre Morizot ci ricorda che siamo costantemente circondati dall'informazione, anche al di fuori dei media. E fa presente che una delle attività umane costantemente presente nella vita di tutti i giorni è la ricerca, elemento che si rispecchia nella vita animale, perché ci aiuta ad indagare di più su noi stessi. Sottolinea il fatto che tutte le sensazioni positive che nascono in noi in realtà sono dettate appunto dalla costante ricerca.

“Il tracciamento, come abitudine quotidiana e necessità vitale, ovvero basata su attitudini cognitive selezionate nel corso di diverse centinaia di millenni, ha creato le capacità cognitive che sono la “riserva exattiva” delle facoltà del pensiero umano”

(Morizot, 2020. Pag. 224)

Quando l'autore parla di riserva exattiva si riferisce a tutte le capacità attuali che sono dei rimandi ad organi ed ordini mentali che sono stati selezionati (in maniera passiva) nel corso dell'evoluzione. Si è creata una sorta di riserva di competenze cognitive umane, composta da tratti che non erano destinati a un determinato ruolo ma che sono arrivati a permetterci di compiere e rendere possibili cose con le nostre menti al giorno d'oggi.

È proprio Darwin, attraverso i suoi studi sull'evoluzione della specie, che arriva alla conclusione in cui il cervello sia uno degli organi più complessi composto da competenze selezionate proprio attraverso l'evoluzione, e che è un organo che può lavorare attraverso un'infinità illimitata di modi. E molti di questi modi possono, successivamente, diventare importanti in determinati contesti sociali.

Morizot sostiene in seguito che una serie di fattori come ancestralità animali, pressioni di selezione, liberazioni di capacità selezionate verso nuovi usi, siano le esatte condizioni di possibilità di ciò che oggi viene definita libertà (Morizot, 2020). In seguito, cita Temple Grandin, uno specialista del comportamento animale che propone una teoria sul senso profondo di un'attività umana: la ricerca. La ricerca di Grandin consiste nel ricercare all'interno della vita animale le singolarità comportamentali che permettono di avere illuminazioni su noi stessi. Il suo studio si basa sulle ricerche di Jaak Panksepp, il quale sviluppa un'idea del sistema “di ricerca”, basata sul risultato in cui gli esseri viventi sviluppano più attività all'interno del sistema neuronale nel momento in cui manifestano forti emozioni di interesse, curiosità, entusiasmo procurate dalla ricerca del cibo, di un rifugio, di un partner. Grazie a questi studi si è giunti alla conclusione che gli impulsi non partono da un sistema del piacere, ma da

un centro “di ricerca” del cervello: “...è questo che dà una sensazione positiva: essere eccitati e intensamente interessati alle cose e agli eventi, essere, come si dice “pieni di entusiasmo per la vita!” (Morizot, 2020. Pag. 233).

Gli individui possono provare interesse per diverse tipologie di attività, non necessariamente devono essere condivise da tutti, ma tutte le varie attività hanno un luogo di partenza in comune: l'attività e il sistema cerebrale. È però inconfutabile che tutte le sensazioni di piacere nascono quindi da un'attività di ricerca, individuale e soggettiva a seconda dell'individuo, ma un'attività che mette alla prova.

2.5. Punti chiave trattati nel film

In questo paragrafo verranno analizzati i punti fondamentali che si sono verificati all'interno del film “*La ricerca della felicità*”. Com'è stato precedentemente descritto, il film tratta una grande quantità di situazioni in cui la società d'oggi può trovarsi coinvolta: problemi di lavoro, separazione, difficoltà ad arrivare a fine mese con i pagamenti, mantenere una famiglia...

2.5.1. Problemi di lavoro e pagamenti

Quando si parla di problemi di lavoro bisogna dividerlo principalmente in due sfere: i problemi che si possono riscontrare in un ambiente lavorativo e la difficoltà nel trovare un lavoro.

I problemi sul lavoro sono portati da tutte quelle difficoltà che si possono creare e unire sotto un certo ambito lavorativo, queste difficoltà possono essere legate ad una sfera di tipo relazionale, dove si considera il rapporto che si instaura con un capo, con i colleghi oppure anche solo singoli individui. Quando ci si riferisce alla difficoltà a trovare lavoro,

spesso si fa riferimento a situazioni di crisi che si scatenano in un Paese, senza badare al fatto che possono essere anche altri i fattori di difficoltà. Come riportato in un articolo del Sole ventiquattr'ore, intitolato "*Perché i giovani fanno fatica a trovare lavoro in Italia*" di Alberto Magnani (2019), in Italia circa il 40% dei lavoratori non hanno un lavoro compatibile con le qualifiche che hanno ottenuto, ma ancor più sorprendente è il fatto che la percentuale delle persone sotto-qualificate e sovra-qualificate è pressoché identica (20% l'una e il 19% l'altra). Vi è questa percentuale di lavoratori giovani che in qualche modo non si sentono valorizzati dal sistema. Un altro motivo di difficoltà nella ricerca è la forte richiesta di capacità pratiche o skills che a volte non vengono trasmesse adeguatamente durante il percorso di studi. Recentemente però si sono attivate tantissime aziende creando degli stage adeguati a formare i giovani in maniera adeguata al fine di essere poi assunti.

Finché non si riesce a raggiungere un lavoro stabile, che possa garantire un'indipendenza economica, risulta sempre più difficile poter ottenere l'autonomia senza doversi preoccupare di pagamenti basilari necessari al sostentamento (come il pagamento dell'affitto, delle bollette, delle spese primarie...). È per questo motivo, quindi, che molte persone riescono a raggiungere l'indipendenza in età posticipata rispetto agli anni passati.

2.5.2. Perseveranza

Nel film il protagonista dimostra di padroneggiare un gran senso di perseveranza, si mostra una persona in grado di non arrendersi di fronte alle difficoltà per portare a termine un obiettivo: raggiungere un lavoro dignitoso e stabile che gli potrà permettere di poter crescere suo figlio. Sono tante le situazioni di avversità che si presentano, a cominciare dalla perdita del supporto affettivo della moglie, alla perdita del mezzo poiché non è più in grado di permetterselo, fino a raggiungere la perdita definitiva di un luogo sicuro, una casa. Ed è proprio così che viene definito il termine perseveranza, come una virtù che impegna l'uomo il

quale è costantemente costretto a lottare per il conseguimento di un bene, senza soccombere di fronte agli ostacoli che si presentano e senza farsi abbattere dallo sconforto (Treccani).

La perseveranza è una qualità efficace che permette di arrivare alla realizzazione personale, se un individuo si pone un obiettivo, per quanto possa essere piccolo o grande, ed è in grado di portarlo avanti anche di fronte alle difficoltà, semplicemente agendo porterà avanti l'aspirazione. Mentre rimane controproducente abbattersi di fronte alle difficoltà, perché allora, quell'obiettivo, apparirà sempre più lontano.

Marina Osnaghi (blog) definisce la perseveranza attraverso tre elementi che non devono mancare per poter raggiungere l'obiettivo:

- La conoscenza di sé e di ciò che si vuole ottenere: la consapevolezza di sé porta ad agire con coerenza nell'attuare i propri valori, ma bisogna avere ben chiaro quali sono gli obiettivi che si vogliono pianificare e rimanere focalizzati;
- L'esistenza e l'osservanza di un sistema di valori;
- La volontà di agire per raggiungere l'obiettivo.

Nel percorso che si compie non bisogna riconoscere le sconfitte, gli errori, gli scivoloni come dei fallimenti che necessariamente bloccheranno l'arrivo al traguardo, ma bisogna cogliere questi avvenimenti come dei consigli di crescita personale. È necessario riconoscere quelle che possono essere delle debolezze per poterle superare, può sembrare che queste sconfitte portino al fallimento e si tenderà ad arrendersi, ma non bisogna rinunciare all'obiettivo. È proprio la perseveranza che porta ad agire e reagire di fronte alle avversità, grazie all'approccio di nuove strategie. La perseveranza porta alla crescita mentre la testardaggine diventa avversiva, tramite un rifiuto della realtà, che può portare a uno stato di stasi.

2.5.3. Thomas Jefferson e i diritti inalienabili

Thomas Jefferson (1743 – 1826) è stato un politico, uno scienziato, uno scrittore, ed un architetto statunitense, ma soprattutto, tra il 1801 e il 1809, è diventato il terzo presidente degli Stati Uniti d'America, tutt'ora considerato uno dei padri fondatori del tempo. Partecipò alla stesura della Dichiarazione d'indipendenza il 4 luglio 1776 e fondò il partito democratico-repubblicano degli Stati Uniti.

The unanimous Declaration of the thirteen United States of America (la Dichiarazione d'indipendenza) è il documento ufficiale che ha dato origine all'indipendenza della federazione ed è diventata festività nazionale nel giorno dell'indipendenza. Scritta e siglata alla Convenzione di Filadelfia, in Pennsylvania. Al suo interno vi è la dichiarazione delle tredici colonie britanniche della costa nordamericana dove dichiarano il distacco con l'Impero britannico e le motivazioni per cui sono arrivati a tale scelta: questa fu la nascita ufficiale degli Stati Uniti d'America. Questo documento fu scritto da una commissione di cinque persone (dei Cinque), composta da: Thomas Jefferson, Jhon Adams, Benjamin Franklin, Robert Livingston e Roger Sherman. Il documento fu suddiviso in tre parti (Bonazzi, 1999 Wikipedia):

- I. Una dichiarazione di principi relativa ai diritti dell'uomo e alla legittimità della rivoluzione;
- II. Un elenco di specifiche accuse circostanziate nei confronti del re Giorgio III d'Inghilterra;
- III. Una formale dichiarazione d'indipendenza.

Nella Dichiarazione d'indipendenza, Thomas Jefferson scrive: «*We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness.*» - “Noi

*riteniamo che le seguenti verità siano di per sé stesse evidenti; che tutti gli uomini sono stati creati uguali, che essi sono dotati dal loro Creatore di alcuni **Diritti inalienabili**, che fra questi vi sono **la Vita, la Libertà e la ricerca della Felicità**.” (Thomas Jefferson, *Dichiarazione di indipendenza degli Stati Uniti d'America*, 1776).*

In un passaggio fondamentale del film, il protagonista Chris Gardner, si ritrova ad affrontare un'altra tematica toccata in questi anni, la separazione. La moglie, spaventata per la forte situazione di crisi che stavano affrontando, decide di preparare tutte le sue cose e di portare via con sé il figlio, chiamando il marito e comunicandoglielo per telefono. La separazione è un tema delicato, spesso ci si ritrova a prendere delle decisioni che inequivocabilmente coinvolgeranno entrambe le parti, decisioni su chi continuerà a vivere nella stessa casa e chi se ne andrà, chi terrà il figlio o i figli o come si gestiranno gli incontri con l'altro genitore, come si dovranno dividere i beni ...

Ma la separazione può portare non solo a scelte materiali o di gestione, bensì a tutta una serie di stati d'animo che portano negatività all'essere. Sintomi più rilevanti sono l'ansia, la depressione, la rabbia, disturbi psicosomatici, difficoltà a dormire ... che perdurano finché l'essere non raggiungerà uno stato di accettazione. Non dimenticando che questa situazione può avere un impatto anche sulle persone che ci circondano, soprattutto su eventuali figli.

I figli si ritrovano a vivere le conseguenze dalla separazione dei propri genitori, e spesso gli adulti faticano a notarlo, si rischia di trascurare quelle che possono essere le esigenze o i sentimenti dei ragazzi. Spesso l'adolescente vive un sentimento di senso di colpa, tende infatti ad attribuirsi la causa di questa situazione (in un passaggio del film, Christopher chiede al padre se la sua mamma se ne sia andata per causa sua). Capita anche che i genitori tendano a contendersi la scelta di tenere con sé il figlio. Un passaggio importante deve essere quello di rassicurare il bambino/adolescente, dove entrambi i genitori devono impegnarsi a spiegare che la causa non riguarda assolutamente azioni che può aver

compiuto lui/lei, ed è utile aggiungere che entrambi i genitori continueranno a volergli bene. Spesso durante una separazione il figlio rischia di giocare un ruolo che non è più il suo, non vi è più un rapporto dove il ragazzo vede il genitore come un appoggio, ma si crea un rapporto orizzontale, dove spesso il ragazzo diventa di supporto al genitore rimasto solo, facendosi carico di responsabilità più grandi. In altri casi è proprio il genitore che cerca appoggio dal ragazzo sentendosi fragile per la situazione.

Gli psicologi suddividono la separazione in cinque fasi (La finestra sulla mente, 2023):

- Fase di negazione: isolare il dolore – in questa prima fase è normale il “non accettare” la situazione che si è creata con il proprio partner. Possono nascere sentimenti di rifiuto verso questa scelta e di negazione, con la speranza che tutto si risolva al più presto. Ma è importante accettare la situazione per poterla superare in seguito.
- Fase di rabbia: esprimere l’inconsolabile – qui nascono sentimenti come la rabbia e la frustrazione, dove nascono risentimenti nei confronti dell’ex partner e di tutto il resto. Rimane fondamentale l’evitare di avere reazioni impulsive governate dalle emozioni, è importante direzionarle verso qualcosa di costruttivo.
- Fase di elaborazione: riflettere e comprendere – qui compare la fase di elaborazione, dove la persona si trova a riflettere su tutto ciò che è accaduto e si assume la responsabilità delle proprie azioni. È importante ragionare non solo sui motivi della decisione della rottura ma anche su come si possa imparare da essa. Qui si può elaborare su quali possono essere i propri bisogni all’interno di una relazione.
- Fase di depressione: affrontare la tristezza – in questa fase si sperimenta un senso profondo di tristezza, riflessione interiore e crescita personale. È un periodo dove si tende a cercare un forte supporto da familiari, amici o anche da uno psicologo, per poter affrontare questa situazione in modo più sereno.
- Fase di accettazione: guardare al futuro – in questa fase si accetta definitivamente che la relazione sia giunta alla fine e si comincia a

ragionare su cosa si è appreso da questo. Qui si inizia a guardare al futuro con più positività e si danno nuove opportunità. In questa fase vi è un senso di liberazione.

La chiave per superare queste fasi è lavorare su sé stessi, il dolore varia da persona a persona, non esiste un tempo definito, ma il modo migliore per superarlo è prendersi cura delle proprie esigenze emotive (La finestra sulla mente, 2023).

Appena dopo l'evento della separazione, Chris si ritrova a pensare e il suo pensiero lo porta a ragionare su ciò che scrisse e disse Thomas Jefferson:

*“Fu in quel momento che cominciai a pensare a Thomas Jefferson, e alla dichiarazione d'indipendenza, quando parla del diritto che abbiamo alla vita, libertà e ricerca della felicità, e ricordo di aver pensato, come sapeva di dover usare la parola **ricerca**. Perché la felicità è qualcosa che possiamo solo inseguire, e che forse non riusciremo mai a raggiungere, qualunque cosa facciamo, come faceva a saperlo?”*

(La ricerca della felicità, 2006)

Questi tre diritti citati da Jefferson sono dei diritti inalienabili, per quanto riguarda la vita e la libertà se ne parla anche in altre costituzioni, ma la felicità rimane in assoluto unica nella tradizione americana, in Europa non si cita. La costituzione americana è molto chiara, non parla della felicità come un qualcosa che debba accadere, che va atteso e che prima o poi arriverà, la definisce più come un rimboccarsi le mani e rincorrere questa felicità, deve essere un diritto “al perseguimento” di essa: *pursuit of happiness*. Thomas Jefferson, non per caso, ha scelto questo termine riguardante il perseguimento, termine che trae da John Locke, filosofo inglese considerato il padre del liberalismo. Questo per creare una netta distinzione tra il modello paternalista diffuso fino ad allora, dove si considerava che la felicità fosse un qualcosa che doveva dipendere da altro, in quel caso dallo Stato considerato come l'elemento che avrebbe provveduto al popolo. Jefferson voleva un distacco dal modello

paternalista per lasciare spazio al liberalismo e all'individualismo, dove non vede gli individui come passivi ma come agenti, ed ognuno deve attivarsi per poter raggiungere l'obiettivo, senza che lo Stato interferisca. L'unico compito che deve avere lo Stato è quello di garantire le condizioni di libertà alle persone, così che possano raggiungere ciascuno il proprio livello di felicità (Faenza, F. 2023, blog).

Benessere e sicurezza materiale hanno una piccola influenza sulla felicità, ma fino ad un certo punto. Chiarisce bene questa situazione Richard Easterlin (1926 -), il quale sviluppa il paradosso della felicità (1974). Easterlin, professore di economia all'università della California e membro dell'Accademia Nazionale delle Scienze creò questo paradosso, dove trasse le conclusioni in cui nel corso della vita, la felicità delle persone, dipenderà soltanto in piccola parte dalle variazioni di reddito e ricchezza, poiché questa felicità aumenterà soltanto fino ad un certo punto, per cominciare in seguito a diminuire. Easterlin compì uno studio di ricerca sul nesso crescita del PIL e felicità e ne trasse il risultato che fino ad un certo punto le persone si definivano "felici" o comunque abbastanza, superata una soglia di crescita del denaro, la felicità inevitabilmente si abbassava.

2.5.4. L'elasticità del risultato (rapporto con il compromesso e la negoziazione)

Resilienza: "*resilienza* ha un'origine latina, il verbo *resilire* si forma dall'aggiunta del prefisso *re-* al verbo *salire* 'saltare, fare balzi, zampillare', col significato immediato di 'saltare indietro, ritornare in fretta, di colpo, rimbalzare, ripercuotersi', ma anche quello, traslato, di 'ritirarsi, restringersi, contrarsi'..." (*Oxford Latin Dictionary*, Fascicle VII, a cura di P. G. W. Glare, Oxford University Press 1980, traduzione nostra).

Resilienza è una delle parole chiave che si fa spazio all'interno di quasi tutto il film *“La ricerca della felicità”*. Il protagonista spesso si trova ad affrontare situazioni di forte disagio economico ed emotivo ed è costretto a scendere a compromessi per poter perseguire lo scopo della sua vita.

In un momento di forte crisi, dove si trova sommerso di multe, gli viene sequestrato il mezzo, la moglie lo lascia solo nell'accudimento del figlio e nella gestione della sua crescita, si ritrova ad affrontare un'altra sfida: poter continuare a vivere sotto un tetto sicuro per garantirsi una protezione. Purtroppo, non potendo permettersi di spendere altri soldi, altrimenti non avrebbe potuto provvedere al sostentamento primario, propone un compromesso al proprietario che era, infatti, alla ricerca di un imbianchino per poter ridipingere gli appartamenti dell'edificio, Chris non potendosi permettere l'affitto gli propone di ritinteggiare lui stesso le pareti così il proprietario non avrebbe dovuto spendere niente di più e Chris si sarebbe garantito ancora qualche settimana al sicuro.

Il termine resilienza è stato spesso discusso nel corso della storia:

- In fisica ed ingegneria: la resilienza è la capacità di un materiale di resistere ad un urto, dove assorbendo l'energia, può essere poi rilasciata in misura variabile dopo la deformazione.
- In filosofia: indica un regresso o un ritorno del corpo, che percuote l'altro.
- In letteratura: termine legato all'esperienza del respingere dove un corpo è in grado di allontanarne un altro.
- In psicologia: si concentra sulla questione dello spirito umano all'adattamento contro le avversità. Più precisamente la capacità di recuperare un equilibrio a seguito di un trauma subito.

Il termine è stato rivisitato anche in molte lingue come il latino, l'inglese, il francese e l'italiano, fino a giungere poco meno di qualche anno fa a una definizione ritenuta più appropriata: *“Resilienza non è quindi un sinonimo di resistenza: il materiale resiliente non si oppone o contrasta l'urto finché non si spezza, ma lo ammortizza e lo assorbe, in virtù delle*

proprietà elastiche della propria struttura.” (Accademia della Crusca. Cresti, S. 2014).

Questo passaggio dimostra come il protagonista, di fronte a una situazione di avversità, non si arrende ma bensì attutisce il colpo cercando di andare avanti. E le sue capacità gli permettono di trovare in poco tempo una rapida soluzione per poter accontentare entrambe le parti.

2.5.5. Nessun stipendio, nessuna garanzia: l'importanza della scelta

In una seconda fase del film, Chris si ritrova ad affrontare una scelta importante, scelta che può condizionare positivamente o negativamente il suo futuro ma che potrà comprenderlo soltanto nel momento in cui prenderà una decisione. Soltanto un fattore rimane certo: non vi è nessuna garanzia.

Quando Chris si imbatte in un broker per strada, vede il sorriso sul suo volto e i suoi possedimenti, vuole immediatamente saperne di più. Incuriosito chiede al broker di che cosa si occupasse nella vita e vuole cercare di ottenere il maggior numero di informazioni necessarie a capire se anch'egli stesso sarebbe stato in grado di farlo. Gli viene data un'occasione! In quell'azienda, in cui lavorava l'altro uomo, stavano per aprire il concorso per accedere ad un tirocinio di sei mesi, per poi ottenere il lavoro. Vi erano però due vincoli: soltanto una persona su tutti gli iscritti avrebbe avuto il posto di lavoro quindi le probabilità di vincere non erano per nulla alte, in più i sei mesi di lavoro, apprendimento e conseguimento della posizione non sarebbero stati retribuiti. Chris correva quindi il rischio di non saper come mantenere sé stesso e il figlio durante quel lungo periodo.

Il protagonista decide però di correre il rischio, spinto dalla sua forza di volontà di poter raggiungere l'obiettivo e dalla speranza di ottenere così un lavoro migliore e più solido.

Il rischio, in termini psicologici viene definito come: “*Il rischio è un concetto probabilistico, è la probabilità che accada un certo evento capace di causare un certo danno alle persone. La nozione di rischio implica l’esistenza di una sorgente di pericolo e delle possibilità che essa origini un danno.*”.

Il rischio spesso è associato a situazioni dove spesso si è costretti a prendere una decisione che può essere dettata da condizioni di incertezza di qualsiasi tipo o da una mancanza di informazioni. Il risultato potrà verificarsi solo nel corso degli eventi futuri e quindi non si potrà avere nel momento attuale una conoscenza esatta. Recentemente sono stati condotti più studi su questo fattore che hanno portato ad un risultato dove viene definito il rischio sia in termini negativi, ma non necessariamente perché può essere valutato anche come opportunità (Gazzetti, M. P. 2018). Il protagonista, in “*La ricerca della felicità*”, ha corso un rischio ottenendo come risultato l’opportunità di migliorare la sua posizione sociale all’interno di un lavoro più affermato. Normalmente viene visto in termini negativi quando esso non è legato ad obiettivi importanti o non fornisce vantaggi nell’immediato, mentre in termini positivi si parla di motivazione rilevante e vantaggi immediati.

Questa percezione però può variare a seconda dell’individuo, e può fornire risultati differenti. Questo accade solitamente in persone che possiedono una forte flessibilità mentale, un sistema di valori, credenze e norme sociali di riferimento affermate. Vi sono individui più propensi a sottovalutare il fattore altri invece lo sovrastimano (Gazzetti, M. P. 2018).

Per quanto riguarda il piano psicologico si definisce il rischio come un processo cognitivo in grado di condizionare le attività e gli atteggiamenti degli individui. È stato riscontrato però che ci sono situazioni, scaturite soprattutto negli adulti, che portano a sottovalutare il rischio, spinti da una ricerca di sensazioni (*sensation seeking*). Diverse sono le teorie che si sviluppano attorno a questo processo:

- Marvin Zuckerman (1928 – 2018), professore di psicologia presso l’università del Delaware compì ricerche sulla personalità umana,

sull'umore e sulle sensazioni. Egli sostiene che la ricerca di situazioni eccitanti sia legata di conseguenza ad una propensione a sottovalutare il rischio e quindi ad assumere comportamenti rischiosi.

- Neil D. Weinstein definisce il fenomeno come “errore di giudizio che produce una sottostima del rischio”.

I *sensation seekers* sono caratterizzati dalla voglia di esplorare e dall'essere socievoli, hanno più caratteristiche portate al cambiamento e sviluppano maggiori competenze rispetto a chi si oppone a questo processo e dimostra resistenza ad eventuali cambiamenti. Un'altra caratteristica è il vantaggio di essere meno ansiosi rispetto agli altri membri della popolazione (Gazzetti, M. P. 2018).

“Nella rappresentazione del rischio, ciò su cui interferisce l'ansia non è l'elemento catastrofico dell'evento né l'incontrollabilità dei suoi effetti, ma è l'aspetto della fiducia in sé stessi, del senso di autoefficacia inteso come capacità di far fronte agli eventi stressanti.”

(Gazzetti, M. P. 2018)

Una persona ansiosa tenderà ad “ingigantire” una situazione o un evento, tendendo ad esagerare nelle prospettive delle conseguenze, anche in situazioni del quotidiano.

Altri fattori che incidono sulla questione della percezione del rischio sono la cultura, l'educazione, le tradizioni perché essendo differenti per ogni Paese si possono riscontrare abitudini e situazioni differenti e la differenza di genere (legate alla natura fisica, alla cultura e alla società) dove uomini e donne sono spesso soggetti a rischi differenti (Gazzetti, M. P. 2018).

2.5.6. Nessuno dev'esser padrone delle scelte altrui

“Non permettere a nessuno di dirti che non puoi fare qualcosa, neanche a me. Se hai un sogno devi proteggerlo, quando le persone non riescono a fare qualcosa ti dicono che non puoi farla nemmeno tu. Se vuoi qualcosa vai e prenditela. Punto.”

(La ricerca della felicità, 2006)

In questa parte del film Chris e suo figlio stanno giocando a basket e il figlio dice al padre di voler diventare un professionista in questo gioco. Il padre risponde che probabilmente diventerà bravo ma non è detto che diventerà un professionista, gli dice che sicuramente diventerà bravo in tante altre cose e che quindi non vuole che il figlio sprechi il suo tempo a giocare tutto il giorno a basket. È proprio in questo momento che il bimbo, scoraggiato, decide di smettere di giocare ... il padre poi si sofferma a pensare e dice al figlio che nessuno, nemmeno lui stesso, potranno dirgli di non essere in grado di fare qualcosa e lo sprona a inseguire i suoi sogni.

Nelle fasi di crescita i bambini, soprattutto nel passaggio dell'adolescenza, si trovano ad affrontare dei momenti di crisi: litigi con amici e genitori, chiusura di relazioni importanti, difficoltà a portare avanti alcune materie a scuola, difficoltà a proseguire in uno sport ... queste prime “sconfitte” possono rendere un ragazzo apatico nei confronti della vita, rischia di abbattersi e di non trovare le energie per produrre un cambiamento. L'adolescenza è vista come una tappa di passaggio prima di arrivare all'età adulta, qui molti obiettivi possono cadere in discussione con sé stessi. Un errore comune che possono compiere i genitori durante questa fase è pensare che alcuni “problemi” non possano far parte di un ragazzo o sminuire senza rendersene conto certe situazioni che in realtà hanno un forte peso per il giovane. È invece necessario per un genitore, comprendere attentamente le reazioni del figlio per poterlo spronare a superare questa fase o questo evento di conflitto.

Vi sono delle fasi necessarie per un genitore che aiutano a superare il momento insieme al ragazzo (AdoleScienza.it, 2019):

1. Osservare e ascoltare: per poter comprendere meglio il giovane è necessario osservare quali sono i suoi gesti, le sue reazioni, cosa dice, al fine di poter comprendere il suo punto di vista. Bisogna interrogarsi sul perché il ragazzo non sia in grado di reagire e cercare di capire come spronarlo. Anche se il giovane avrà delle reazioni istintive al respingere questo contatto è importante dimostrare che si è pronti ad aiutare.
2. Mantenere un dialogo aperto: il figlio deve sentirsi libero di poter parlare con il genitore. Non bisogna insistere costantemente di fronte a un giovane che tende ad essere restio, ma dimostrare che si cerca di rispettare i loro tempi e che si è pronti ad ascoltare.
3. Non sminuire i vissuti: è necessario mettersi nei panni del ragazzo per comprenderlo, nei panni degli adulti è possibile che si sminuisca il problema paragonandolo ad altre difficoltà e si rischia di non comprenderlo fino a banalizzarlo. Spesso il ragazzo non cerca una soluzione ma uno sfogo.
4. Non sostituirsi: un errore che spesso si compie è di provare ad allontanare la tristezza nel figlio il prima possibile cercando una soluzione immediata. Non bisogna rischiare di proteggerlo troppo, altrimenti nella crescita rischierà di non essere in grado di contare su sé stesso senza così poter sperimentare la propria auto-efficacia. Non deve crescere con le strade spianate!
5. Stimolarli senza opprimerli: nello stimolare il figlio a superare una determinata situazione non bisogna commettere l'errore di cercare di spingerli a trovare una soluzione nello stesso modo in cui agirebbe il genitore. È sbagliato dire che ci si aspetta un certo tipo di reazione, significherebbe condizionarli con le proprie attitudini. Bisogna spingerlo attraverso piccoli obiettivi gradualmente che lo spronino a credere in sé stesso.
6. Rinforzare le sue risorse: non bisogna concentrarsi sui difetti o su ciò che non va ma piuttosto sulle risorse che il figlio può avere, mettere

in luce le potenzialità aiuta a spronarlo. Le crisi e le difficoltà vanno vissute come ostacoli da superare, ma meglio ancora come opportunità che stimolano alla crescita.

2.5.7. I disturbatori della felicità

“... mi sentivo sottovalutato e non apprezzato. [...] Io avevo Christopher, dovevo fare in sei ore quello che loro facevano in nove (sul posto di lavoro). Per non perdere tempo neanche riattaccavo la cornetta fra una telefonata e l'altra e mi resi conto che così riuscivo a risparmiare otto minuti al giorno.”

(La ricerca della felicità, 2006)

In questa fase della sua vita, Chris si ritrova ad affrontare parecchie situazioni frustranti. Dopo tanti sforzi riesce ad ottenere un ingresso al corso per poter compiere l'esame finale e concorrere al posto di lavoro. Presto si rende conto che è molto più difficile di quanto pensasse, i concorrenti sono molti, è per salire di grado l'obbiettivo è quello di raggiungere nei mesi il maggior numero di clienti da inserire all'interno dell'azienda. Chris deve contattare tantissime altre società e cercare di capire che può essere disponibile a collaborare e soprattutto chi ha i soldi da investire. Si ritrova a dover svolgere parecchie ore di lavoro in ufficio, ma anche a casa, iniziando così a darsi dei limiti pur di non perdere tempo, anche un solo minuto può essergli prezioso. Con a carico un figlio ha maggiori difficoltà nel passare ore alla scrivania alla pari coi colleghi e di conseguenza minor tempo per svolgere il tutto.

“Thomas Jefferson cita la felicità un paio di volte nella dichiarazione d'indipendenza. Può sembrare una parola fuori luogo in un momento del genere ma lui era come un artista. Chiamava gli inglesi “i disturbatori della nostra armonia”. “Mi ricordo che quel giorno, mentre ero lì, pensavo ai disturbatori della mia, mi domandavo se stessi facendo bene, se ce l'avrei fatta

e pensavo a Walter Ribbon e ai suoi fondi pensione della Pacific Bank, milioni di dollari, erano la strada per andare altrove.”

(La ricerca della felicità, 2006)

Durante questo percorso di crescita lavorativa, Chris si ritrova a ragionare sul ruolo dei “*disturbatori della felicità*”. Cercando di dare il meglio sul posto di lavoro si rende conto di non essere valorizzato allo stesso modo in cui si aspettava e soprattutto si rende conto di non essere trattato alla pari dei colleghi. Oltre che a svolgere le ore di lavoro, a dover fare centinaia di chiamate nella speranza di ottenere dei colloqui con altre persone per poter rappresentare la sua azienda, Chris si ritrova anche a dover svolgere dei “*lavoretti*” scomodi in un momento in cui cerca di emergere. Presto il capo del suo settore inizia a trattarlo come se fosse il suo segretario personale, gli chiede di portargli il caffè, lo interrompe al lavoro per farsi portare il pranzo e mentre Chris si ritrova a correre ad un appuntamento importante gli ruba del tempo per farsi spostare la macchina, così Chris perde l’occasione di parlare con un potenziale cliente. Presto si ritrova a pensare alla scelta compiuta chiedendosi se tutto questo avrebbe finalmente portato a dei risultati più favorevoli.

Spesso confidare a qualcuno delle ambizioni che si hanno può trasformarsi in un’arma a doppio taglio, alcune persone possono dimostrarsi dei grandi sostenitori degli obiettivi delle altre persone, mentre altri si possono rivelare come degli antagonisti nella scelta (o perché anch’essi condividono lo stesso progetto e puntano ad ottenere di più oppure perché non lo ritengono abbastanza valido per sostenerlo). Chi non condivide un progetto simile o comunque non ritiene valido l’obiettivo non avrà mai le stesse reazioni di felicità che ci si aspetta, al contrario si riceveranno reazioni molto neutre, causando nella persona protagonista di questo sogno delle sensazioni di freddezza, critica, incomprensione e il non sentirsi abbastanza sostenuto. Quando manca il sostegno si fa strada una sensazione fuorviante, il dubbio.

Per poter perseguire un obiettivo è importante ricordare delle regole fondamentali. Ne parla Michele Ferrarelli nel suo articolo *“Otto cose da ricordare quando nessuno ti dà supporto”*:

1. La propria passione è una priorità: l'importante non è tanto l'approvazione delle altre persone, anche se può avere un peso notevole se manca da persone che si ritengono importanti nella vita. Il punto è non rischiare di vivere con un rimorso di non esser riusciti ad ottenere un qualcosa che si sperava. L'importante è rimanere fedeli ai propri obiettivi.
2. La vita è una sola: certo è scoraggiante avere attorno persone che mancano di sostegno, ma il tempo sfugge e la vita un giorno risulterà breve, quindi perché lasciar perdere!?
3. Spesso chi dovrebbe dare un sostegno risulta essere più insicuro: le persone possono risultare, nel profondo, invidiose, gelose, meschine... non comprendendo così a fondo gli obiettivi degli altri e si possono rivelare insicure gettando così queste insicurezze sugli altri. Spesso è proprio l'ignoto a bloccare.
4. Ognuno ha un “buon” motivo per non dare sostegno: molte persone possono avere paura che un loro caro fallisca e cercano di proteggerlo, altre hanno semplicemente paura del cambiamento, chi invece ha emozioni negative verso gli altri cercherà di non elogiare. In ogni caso sono tutte figure dove il sostegno mancherà immancabilmente.
5. Non si può piacere a tutti: l'importante è non perdere la fiducia in sé stessi e preoccuparsi di questo.
6. È possibile anche senza sostegno: non sempre la strada più facile è la via del successo, anzi spesso si attraversano molte vie insidiose. Bisogna non perdere l'attenzione sugli obiettivi e non lasciarsi depistare da chi è più dispersivo nel perseguire un progetto.
7. Ascoltare anche gli scettici e i dubbiosi: avere dubbi è normale, ma bisogna soffermarsi sulle conseguenze positive che può portare e non lasciarsi abbattere dalle sfumature negative.

8. Non intestardirsi, solo per dimostrare agli altri che si sbagliavano: non è una buona idea perseguire un obiettivo o soltanto per dimostrare a qualcuno che si sbagliava con i suoi pregiudizi, altrimenti il tutto si trasformerebbe in ostinazione e testardaggine negativa. L'importante è scegliere un obiettivo per se stessi.

2.5.8. *Il valore di quattordici dollari*

Dwaine (amico di Chris): *“Chris non ce li ho i soldi. Dai, sono quattordici dollari. Tutto questo casino per quattordici dollari!”* (La ricerca della felicità, 2006)

In un momento di forte crisi economica anche quattordici dollari possono fare la differenza. Chris, in un passaggio del film, spiega che secondo la legge americana, quando un cittadino non è in regola con pagamenti e le multe, in automatico dà modo allo Stato di accedere ai propri conti, per verificarne il contenuto ed eventualmente saldare da sé i pagamenti mancati. Ed è proprio quello che accade al protagonista, dove di colpo si ritrova con seicento dollari scalati dal conto e con soltanto una ventina di dollari a disposizione. Preso dalla disperazione si ricorda di aver fatto un prestito di quattordici dollari ad un suo amico e prova a chiedere indietro quei soldi senza ottenere successo. Gli viene detto che quei soldi erano stati saldati per mezzo di un favore, quando l'amico lo aveva aiutato a traslocare, e che alla fine son solo quattordici dollari.

Per tantissimo tempo il denaro è stato un fattore veicolante nelle decisioni delle persone: spesso non si sceglieva un lavoro in base alle proprie attitudini o ai propri gusti, ma lo si sceglieva in base al margine di profitto che si poteva trarre da esso. Nel momento in cui il denaro era una necessità non si badava più ai gusti personali o al ben-essere della propria persona. Le persone sono quasi sempre veicolate nelle scelte da questo fattore, portate a fare delle rinunce per risparmiare, oppure a non scegliere affatto pur di non spendere per paura di non aver abbastanza in caso di forti necessità.

In un articolo del Sole 24 ore, intitolato “Il valore psicologico dei soldi”, Biancamaria Cavallini sostiene che oggi non sia più così: *“Fino a ieri venivano infatti ritenuti l’ago della bilancia, il motivo per cui si sceglieva un lavoro o un’azienda, il motore di decisioni di carriera e di vita. Oggi, non è più così. O almeno non per tutti. La sicurezza che un buon stipendio garantisce – e che non a caso rientra nei bisogni che Maslow inserisce nel secondo scalino della sua piramide – non è l’unica che le persone cercano.”* (Cavallini, B. 2022)

Cavallini indaga sul mondo del lavoro soprattutto nella fascia dei giovani che si stanno approcciando ai primi impieghi, senza particolari esigenze familiari, molti giovani cercano non tanto il lato economico nel lavoro, ma il lato morale, cercando di seguire le proprie emozioni, i valori appresi e gli obiettivi di ben-essere, cercando di interfacciarsi con aziende che possano rispondere a questi modelli, creando un ambiente lavorativo favorevole.

L’Osservatorio Mindwork-BVA Doxa 2021 sul benessere psicologico, compiendo una ricerca fra i giovani, ha riscontrato che molti di loro hanno abbandonato il luogo di lavoro per motivi di malessere personale psicologico, riguardanti soprattutto la salute, la quale diventa un fattore primario nella scelta. Il denaro rimane un bene indispensabile, ma non detiene più il primo posto come fattore cruciale di una scelta. Viene comunque visto ancora come uno simbolo di eccellenza, ritenuto un sinonimo di tranquillità, non fornisce la felicità ma aiuta sicuramente ad affrontare certe situazioni con il cuore più leggero.

*“Il fare soldi, così come spenderli o risparmiarli, sono comportamenti che rivelano aspetti della personalità e delle storie personali di ciascuno. In alcuni casi, essi rappresentano una modalità per veicolare affetto, in altri diventano un **sostituto emotivo**.”* (Cavallini, B. 2022). Ogni individuo sulla terra proviene da vissuti differenti, sono molte le caratteristiche che possono veicolare le scelte delle persone spesso dettate da: cultura, tradizione, situazione economica familiare, situazione economica del Paese di provenienza, modi differenti di vivere e di

avvicinarsi alla vita ... la chiave rimane però il trovare un equilibrio corretto così da non ledere la salute della propria persona.

2.6. È stato facile come pensavi?

Nella conclusione del film Chris viene chiamato dal suo superiore e condotto all'ufficio dove trova tutti i dirigenti. Il capo gli fa i complimenti per la camicia (come promemoria del loro primo colloquio dove Chris si era presentato sporco di vernice) e lo invita a sedersi. Chris interviene dicendo che ha pensato di indossare la migliore in occasione dell'ultimo giorno di lavoro e il capo lo invita ad indossarne un'altra il giorno dopo comunicandogli di indossarne un'altra per il suo primo giorno di lavoro come Broker. Successivamente il capo gli comunica di essere felice della sua decisione di rimanere in azienda e gli chiede: *“Allora, è stato facile come pensavi?”*, Chris risponde: *“No signore, non lo è stato signore”* con le lacrime agli occhi. Mentre Chris sta per andar via, il capo gli augura buona fortuna, poi lo ferma per restituirgli cinque dollari che gli aveva prestato un giorno per il taxi. In conclusione, Chris, correndo via, pensa al vissuto e dice *“questa parte della mia vita, questa piccola parte, si può chiamare felicità.”*

Il protagonista si ritrova a dare una definizione della sua felicità nel momento in cui finalmente, dopo tanti sfortunati eventi, persone che hanno provato a rallentare il suo cammino, momenti condizionati da una forte crisi, sforzi che non sentiva ripagati ... riesce finalmente a trovare la via che gli permette di realizzare il proprio essere. Dal momento in cui si è posto un obiettivo, migliorare la sua posizione lavorativa così da raggiungere un posto di lavoro solido, non si è mai dato per vinto, anche quando ormai non aveva più nulla è riuscito a perseguire il suo sogno senza permettere alle avversità di fermarlo.

Chiedere ad una persona se il percorso affrontato sia stato così facile appare quasi come un'ironia, ogni individuo sulla terra ha avuto un

vissuto differente e sta compiendo scelte differenti, ciò non significa che per forza sia stato un percorso più facile o più difficile rispetto ad altri. Una celebre frase di Luigi Pirandello (1867 – 1936) invita le persone a cercare di comprendere il vissuto di qualcuno senza giudicarlo: *“Prima di giudicare la mia vita o il mio carattere, mettiti le mie scarpe, percorri il cammino che ho percorso io. Vivi i miei dolori, i miei dubbi, le mie risate. Vivi gli anni che ho vissuto io, cadi là dove sono caduto io e rialzati come ho fatto io. Ognuno ha la propria storia. E solo allora mi potrai giudicare.”*

CAPITOLO III

METODO SPERIMENTALE APPLICATO ALLA RICERCA SULLA FELICITÀ E IL BEN-ESSERE

3.1. Esplorando i sentieri della felicità e del benessere: uno spazio riservato all'approfondimento e alla ricerca

Quest'ultimo capitolo è dedicato allo studio e ad una ricerca sperimentale avviata per mezzo di interviste svolte ad individui consenzienti che hanno partecipato all'inchiesta realizzata.

Nei due capitoli precedentemente sviluppati è stato compiuto uno studio dedicato alla nascita della psicologia e alla sua conseguente evoluzione nell'arco dei secoli fino a giungere ai giorni nostri. Sono stati valutati i cambiamenti che si sono susseguiti fino ad arrivare alla nascita di una nuova psicologia in tempi recenti: la psicologia positiva. Questa nuova psicologia è stata applicata per mezzo di molti studi svolti sugli individui dove lo scopo non era quello di modificare o lavorare su fattori negativi che si potevano creare all'interno dell'animo umano, ma quello di analizzare e valorizzare al meglio le note positive come emozioni, caratteristiche dell'anima, obbiettivi... al fine di incrementare soltanto le parti positive di un individuo.

Successivamente questo studio è stato applicato ad una storia vera, raccontata e riprodotta all'interno del film *“La ricerca della felicità”* di Gabriele Muccino, dove il protagonista, Chris Gardner interpretato da Will Smith, ha affrontato una serie di tematiche odierne che caratterizzano la psicologia e la sociologia: problemi di lavoro e pagamenti da affrontare, la separazione dal coniuge, il rischio di non avere garanzie economiche, il valore dei soldi... ma nonostante le avversità, Chris ha sempre trovato la forza di combattere anche nei momenti più bui.

Questo capitolo sarà invece dedicato ad uno studio concreto svolto con l'aiuto di volontari intervistati. Per rispetto della privacy della persona, i dati raccolti, saranno trattati in forma anonima e i risultati ottenuti saranno analizzati sottoforma di percentuali. Lo scopo è di comprendere in che aree si concentrano maggiormente gli individui in base alla loro fascia d'età. Vi sono persone che si concentrano di più sulla famiglia, altre sulla carriera lavorativa e altre ancora sulla religione...

3.1.1. Introduzione ed esplicitazione degli obiettivi

Per poter svolgere questa inchiesta sono stati individuati prima tre argomenti principali relativi allo stato di *felicità*, di *benessere* (non in senso economico ma inteso come lo star bene con la propria persona: ciò che fa sentire bene l'individuo) e all'*autorealizzazione* personale.

L'obiettivo principale è capire, attraverso differenti fattori, cos'è che fa star bene una persona nel corso della sua vita e come ha intenzione di incrementare queste sensazioni. Verrà riscontrato come non può esistere una risposta positiva o negativa, come quando viene affrontato un test accademico, ma soltanto una risposta soggettiva, dettata da una crescita personale differente rispetto alle altre persone: sia per metodo educativo che per casualità di avvenimenti. La peculiarità dell'inchiesta è racchiusa nel risultato e nelle differenze riscontrate all'interno del "vissuto" di una persona.

Un altro obiettivo sarà quello di far emergere emozioni nascoste o dimenticate dall'animo della persona soggetta all'intervista. Alcune questioni possono sembrare banali, o sottovalutate all'interno del vivere quotidiano, ma è proprio attraverso questa inchiesta nella quale si riscontrerà che il "banale" non sarà da prendere per scontato e che contrariamente a quel che si pensa, sarà in grado di scaturire emozioni profonde.

3.2. Metodo

In questo paragrafo verrà spiegata la metodologia applicata: com'è stata strutturata l'intervista, che tipo di parametri sono stati presi in considerazione, sulla base di che criterio sono stati scelti i partecipanti, che risultati si sono ottenuti una volta terminata l'inchiesta...

3.2.1. I partecipanti, l'età, la nazionalità e il genere

Trenta intervistati hanno preso parte allo studio. Il n% era composto da uomini per il 50% e donne per il restante 50%: per quanto riguarda la nazionalità italiana si è trattato di sette donne e otto uomini, mentre otto donne e sette uomini erano di nazionalità straniera... quindici intervistati erano appartenenti alla nazionalità italiana e quindici appartenenti a nazionalità europea (Albania, Ucraina, Spagna, Belgio...) o extra europea (India, Argentina, Perù, Marocco, Eritrea, Senegal...).

3.2.2. Procedura e strumento

Questo paragrafo è dedicato allo sviluppo e alla procedura di come sono state svolte le interviste, si tratta di passaggi fondamentali che hanno permesso il realizzarsi dello studio grazie anche alla volontaria disponibilità delle persone.

Il periodo in cui si è svolto il lavoro di interviste con le persone è iniziato in data ventisette settembre duemila ventitré e si è concluso il quattordici dicembre duemila ventitré: un lavoro che ha visto la sua realizzazione in circa tre mesi di indagine.

Senza avere un numero di partecipanti suddivisi equamente l'intervista non si sarebbe potuta svolgere in maniera egualitaria. Prima di tutto è

stato necessario porre un numero limite di partecipanti da poter selezionare. Per poter compiere uno studio sul territorio italiano si è deciso di suddividere i partecipanti in due categorie fondamentali: nazionalità ed età, mentre la scelta del genere è avvenuta in maniera casuale.

Si è stabilito un numero massimo di trenta partecipanti, suddivisi equamente in due macrocategorie: *nazionalità italiana* e *nazionalità estera*. Per quanto riguarda la nazionalità estera il criterio di selezione del Paese è stato casuale, basandosi su origini di Paesi sia extraeuropei che europei, non sono state selezionate nazionalità con una scelta particolare, ma sono state visionate tramite scelta aleatoria casuale.

Successivamente questa macrocategoria è stata suddivisa in tre sottocategorie:

1. Prima categoria: studenti o giovani lavoratori di età compresa fra i venti e i trent'anni
2. Seconda categoria: adulti lavoratori di età compresa fra i quaranta e i cinquant'anni circa
3. Terza categoria: adulti che hanno terminato di lavorare e sono appartenenti alla fase di pensionamento. Con età a partire dai sessant'anni in su.

Una volta stabiliti i parametri principali su cui lavorare, nel rispetto della privacy del candidato, è stato necessario trovare un modo per venire a contatto con queste categorie. Come primo passaggio per iniziare a raccogliere un po' di intervistati volontari è stato pubblicato un annuncio su uno dei social più visibili dei giorni d'oggi: *Instagram*.

L'annuncio, pubblicato il ventisette settembre duemila ventitré, ha permesso di iniziare ad entrare in contatto con persone che hanno scelto di partecipare autonomamente offrendosi volontarie. Principalmente ha coinvolto una grande affluenza di persone appartenenti alla prima categoria formata da studenti e lavoratori di circa venti – trent'anni.

Il post è stato scritto in più lingue (italiano, inglese e spagnolo) così da permettere a un maggior numero di persone di potervi accedere e valutare di partecipare. È stato strutturato in maniera breve e diretta così da non rischiare di perdere l'attenzione del lettore. Successivamente è stato scritto in maniera creativa con uno sfondo chiaro per poter invece catturare l'attenzione.

È stato interessante vedere come tantissimi giovani si siano offerti volontari per prendere parte a questa iniziativa accademica partecipando anche in maniera molto coinvolgente e dimostrando interesse per mezzo di domande poste proprio da loro.

Per cercare adulti lavoratori e pensionati la ricerca è stata un po' più complessa: alcuni di loro erano genitori o nonni di amici o colleghi universitari mentre altri sono stati degli incontri casuali che si sono rivelati interessanti nel compiere lo studio della ricerca. La categoria che si è rivelata la più impegnativa è stata quella dei pensionati appartenenti ad una nazionalità estera, essendo persone che terminata la carriera scelgono spesso di cambiare Paese o di tornare al Paese d'origine.

Primo Passaggio

È stato necessario redigere un modulo apposito per il consenso informato grazie al quale, come un passe-partout, ha permesso agli intervistati di entrare innanzitutto a conoscenza dell'inchiesta, comprenderne lo studio, le finalità, lo sviluppo e soprattutto ha permesso loro di essere consenzienti, in maniera volontaria, nel partecipare alla serie di domande costruite per ottenere informazioni sui contenuti oggetto di ricerca: benessere, felicità e autorealizzazione.

L'informazione ha avuto un ruolo significativo per il soggetto intervistato, era fondamentale trasmettere alla persona un senso di tranquillità. Nel caso in cui le domande risultassero complesse oppure inadeguate, chiunque aveva il totale diritto di sottrarsi al quesito o all'intera intervista. L'importante era garantire il completo anonimato,

nessun dato personale come il nome, cognome o indirizzo sarebbe stato applicato all'interno dello studio: i nomi, infatti, sarebbero stati sostituiti con Caso A, B, C... mentre gli unici dati sensibili trattati sarebbero stati l'età e la nazionalità per poter far distinzione fra le varie categorie. Sempre per la questione del rispetto della privacy, è stato importante far presente che nessuna intervista sarebbe stata registrata, tutti gli appunti sono stati presi a mano su fogli cartacei o per mezzo del PC.

Secondo Passaggio

Dopo aver informato in maniera accurata il partecipante, al fine di non violare la privacy personale, il percorso ha dato il via al suo svolgersi. In accordo con le disponibilità del candidato, è stato organizzando un appuntamento cercando di venire in contro al comfort della persona. Con alcuni intervistati si sono svolti incontri in maniera presenziale mentre con altri sono stati organizzati dei Meet via web, per poter venire in contro alle comodità e soprattutto per poter mettere a proprio agio le persone: molti degli intervistati trovandosi in città sufficientemente distanti da Vercelli o addirittura momentaneamente in altri Paesi avrebbero avuto difficoltà di spostamenti.

Il questionario sottoposto ai partecipanti è stato sviluppato tramite quesiti finalizzati ad ottenere dati specifici rispetto i tre macroaree trattati nei capitoli precedenti: benessere, felicità e autorealizzazione.

La finalità da raggiungere con il suddetto test è definire in quale campo di ognuna delle suddette tre macroaree ogni intervistato immagina la piena soddisfazione.

Attraverso il questionario realizzato sono state esplorate dimensioni legate ai tre macro-argomenti: felicità, benessere e autorealizzazione. Grazie alla narrazione, sulla base delle esperienze personali e di ricordi specifici, i significati attribuiti, le emozioni espresse e allo stato attuale di ogni candidato è stato possibile evincere gli argomenti, emersi durante le interviste, e procedere a dati di carattere statistico.

Gli intervistati erano liberi di rispondere come meglio credevano, non era necessario essere troppo o poco esplicitivi, ciò che contava, al fine di rendere l'intervista veritiera, era rispondere in maniera spontanea. Era compito della persona intervistata scegliere i dettagli della risposta, stabilendo se un argomento poteva essere trattato o meno. L'importante era mettere a proprio agio il candidato, il quale doveva sentirsi libero, decidendo autonomamente come procedere all'interno dell'intervista. Non essendoci vincoli qualunque partecipante poteva sottrarsi in qualsiasi momento alla ricerca o poteva scegliere di non rispondere ad eventuali domande considerate troppo personali.

Terzo Passaggio

L'aspetto interessante del compiere le interviste è che il tutto ha portato a dei risultati gradevoli e inaspettati. Le risposte ottenute verranno elaborate in seguito per mezzo di grafici costruiti appositamente, ciò che non si può riportare sono le emozioni che sono emerse nel corso delle interviste: molte persone, nell'affrontare argomenti che potevano essere ormai poco toccati o di cui non si pensa molto nel quotidiano, hanno riscoperto sentimenti che pensavano essere ormai nascosti. Nel parlare della propria famiglia, dei genitori oppure dei figli, il solo pensiero portava emozione in senso positivo, sensazione di gioia, o di dolce ricordo nel caso in cui qualcuno non fosse più presente.

3.3. Risultati

Nelle tabelle raffigurate in seguito viene indicata la percentuale delle parole che sono state ripetute, più volte, e analizzate da più persone all'interno delle tre macrocategorie prese in considerazione nella ricerca (Benessere, felicità e autorealizzazione).

- **Tabella 1.** Percentuali relative alla percezione della fonte del benessere.... secondo i partecipanti.

BENESSERE			
	TOTALE (N = 30)	ITALIANI (N = 15 su 30)	STRANIERI (N = 15 su 30)
<i>Sé (la propria persona)</i>	33.3 %	20 %	13.3 %
<i>Salute</i>	26.6 %	16.7 %	10 %
<i>Famiglia</i>	20 %	6.7 %	10 %
<i>Relazioni</i>	16.7 %	6.7 %	10 %
<i>Amore</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Lavoro/CARRIERA</i>	6.7 %	0 %	6.7 %
<i>Aiutare/Bene</i>	3.3 %	3.3 %	0 %
<i>Serenità</i>	3.3 %	3.3 %	0 %
<i>Pace</i>	10 %	10 %	0 %
<i>Sogni</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Rispetto</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Positività</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Scopi/Obbiettivi</i>	3.3 %	3.3 %	0 %
<i>Indipendenza</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Religione</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Economia</i>	3.3 %	3.3 %	0 %
<i>Assenza ansia o dolore</i>	6.7 %	6.7 %	0 %
<i>Natura</i>	3.3 %	0 %	3.3 %
<i>Musica</i>	3.3 %	0 %	3.3 %

FELICITÀ			
	TOTALE (N = 30)	ITALIANI (N = 15 su 30)	STRANIERI (N = 15 su 30)
<i>Sé (la propria persona)</i>	20 %	13.3 %	6.7 %
<i>Salute</i>	30 %	6.7 %	23.3 %
<i>Famiglia</i>	46.6 %	13.3 %	33.3 %
<i>Relazioni</i>	20 %	16.7 %	3.3 %
<i>Amore</i>	13.3 %	13.3 %	0 %
<i>Lavoro/CARRIERA</i>	3.3 %	0 %	3.3 %
<i>Aiutare/Bene</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Serenità</i>	0 %	0 %	0 %

<i>Pace</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Sogni</i>	3.3 %	3.3 %	0 %
<i>Rispetto</i>	3.3 %	3.3 %	0 %
<i>Positività</i>	6.7 %	6.7 %	0 %
<i>Scopi/Obbiettivi</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Indipendenza</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Religione</i>	3.3 %	0 %	3.3 %
<i>Economia</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Assenza ansia o dolore</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Natura</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Musica</i>	0 %	0 %	0 %

AUTOREALIZZAZIONE

	TOTALE (N = 30)	ITALIANI (N = 15 su 30)	STRANIERI (N = 15 su 30)
<i>Sé (la propria persona)</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Salute</i>	10 %	3.3 %	6.7 %
<i>Famiglia</i>	20 %	13.3 %	6.7 %
<i>Relazioni</i>	16.7 %	10 %	6.7 %
<i>Amore</i>	6.7 %	6.7 %	0 %
<i>Lavoro/Carriera</i>	36.7 %	16.7 %	20 %
<i>Aiutare/Bene</i>	6.7 %	3.3 %	3.3 %
<i>Serenità</i>	3.3 %	3.3 %	0 %
<i>Pace</i>	3.3 %	0 %	3.3 %
<i>Sogni</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Rispetto</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Positività</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Scopi/Obbiettivi</i>	23.3 %	13.3 %	10 %
<i>Indipendenza</i>	3.3 %	3.3 %	0 %
<i>Religione</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Economia</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Assenza ansia o dolore</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Natura</i>	0 %	0 %	0 %
<i>Musica</i>	0 %	0 %	0 %

Nel calcolo delle percentuali è stato prima preso in considerazione la totalità, quindi tutti i partecipanti delle tre categorie (giovani, adulti e anziani) e le loro rispettive nazionalità (Italiana, Europea o Extraeuropea). Successivamente, i risultati sono stati suddivisi per nazionalità.

E sono stati in seguito selezionati cinque partecipanti per categoria (giovani, adulti e anziani).

Si evince che, per quanto riguarda lo stato di **benessere**, in base alla categoria relativa all'età, le persone a seconda della loro fase di vita si concentrano su obiettivi differenti. Per esempio, i giovani tendono a concentrarsi di più sulla salute e sulla propria persona (parlando di obiettivi, di difetti personali che cercano di correggere, di emozioni che nascono dalla propria persona...), cosa che accade, in percentuali diverse anche in età adulta, mentre persone più anziane si dedicano esclusivamente alla famiglia (concentrandosi su figli o nipoti, sperando nella loro buona salute o realizzazione, avendo sempre un occhio di riguardo a qualsiasi età...) o alle relazioni appartenenti al mondo circostante (soprattutto la cerchia ristretta di amicizie o la cura nei confronti del prossimo).

Nel caso dello stato di **felicità** è stato riscontrato che, sempre in base alla categoria di età, le persone a seconda della loro fase di vita si concentrano su obiettivi differenti. È possibile vedere che i giovani, definiscono ed elaborano la felicità attribuendola soprattutto alle relazioni personali (con amici o con compagni di vita) e alla famiglia (è sempre forte il desiderio di una famiglia unita). Per quanto riguarda gli adulti, essi parlano di amore, legato anche alle relazioni, ma soprattutto, in presenza di figli, la concentrazione su di essi rimane la priorità e di conseguenza è forte il pensiero rivolto alla famiglia. In età avanzata una piccola percentuale è centrata sulla propria persona, e come spesso presente, sulla famiglia, mentre una forte percentuale si dedica alla salute.

Infine, in merito all'**autorealizzazione** personale è stato verificato che, in base alla categoria di età, le persone a seconda della fase di vita in cui si trovano si concentrano su obiettivi differenti (come si è evinto anche nelle precedenti categorie). Qui è possibile notare come, per quanto riguarda una realizzazione della propria persona, i giovani puntino tutto sul lavoro e su una possibilità di crescita con l'obiettivo di una carriera. Per quanto riguarda gli adulti in parte pensano alla carriera ma la maggior parte si dedica anche alla salute, alla famiglia e a scopi non necessariamente collegati al lavoro ma anche a passioni esterne. Infine, i pensionati si dedicano anch'essi a passioni personali e alle relazioni, con amici oppure con la famiglia.

Nella tabella 1 sono stati riportati i risultati emersi dalle interviste effettuate. Com'è possibile vedere alcune risposte sono state ripetute, in percentuali differenti, in tutte e tre le sfere (benessere, felicità e autostima), altre risposte non sono proprio state prese in considerazione e in ognuna delle tre sfere è sempre emersa qualche categoria nuova. In ogni caso sono sempre stati inseriti tutti gli ambiti emersi con le relative percentuali (se in una sfera un ambito non è stato nominato ma nelle altre sì, viene comunque segnato con una percentuale nulla).

- **Tabella 2.** Percentuali relative alle risposte maggiormente fornite nelle categorie di benessere, felicità e autorealizzazione. Suddivise in base al numero di giovani, adulti e anziani.

BENESSERE				
GIOVANI (20 – 30 anni ca.) N = 10	Italiani	<i>Salute</i> (20%)		
	Stranieri	<i>Relazioni</i> (30%)		
ADULTI (40 – 50 anni ca.) N = 10	Italiani	<i>Sé</i> (30%)		
	Stranieri	<i>Sé</i> (20%)	<i>Salute</i> (20%)	
ANZIANI (60 anni in su) N = 10	Italiani	<i>Sé</i> (20%)	<i>Famiglia</i> (20%)	<i>Relazioni</i> (20%)
	Stranieri	<i>Famiglia</i> (30%)		
FELICITÀ				
GIOVANI (20 – 30 anni ca.)	Italiani	<i>Relazioni</i> (40%)		
	Stranieri	<i>Sé</i> (20%)	<i>Salute</i> (20%)	<i>Famiglia</i> (20%)

N = 10				
ADULTI (40 – 50 anni ca.) N = 10	Italiani	<i>Amore</i> (30%)		
	Stranieri	<i>Famiglia</i> (40%)		
ANZIANI (60 anni in su) N = 10	Italiani	<i>Sé</i> (20%)	<i>Famiglia</i> (20%)	
	Stranieri	<i>Famiglia</i> (40%)		
AUTOREALIZZAZIONE				
GIOVANI (20 – 30 anni ca.) N = 10	Italiani	<i>Lavoro/Carriera</i> (40%)		
	Stranieri	<i>Lavoro/Carriera</i> (40%)		
ADULTI (40 – 50 anni ca.) N = 10	Italiani	<i>Famiglia</i> (20%)	<i>Scopi/Obbiettivi</i> (20%)	
	Stranieri	<i>Salute</i> (20%)	<i>Lavoro/Carriera</i> (20%)	
ANZIANI (60 anni in su) N = 10	Italiani	<i>Famiglia</i> (20%)	<i>Scopi/Obbiettivi</i> (20%)	
	Stranieri	<i>Scopi/Obbiettivi</i> (20%)		

Grazie ai risultati che è possibile riscontrare all'interno delle tabelle si evince che...

- *Cos'è che fa star bene una persona nel corso della sua vita e come ha intenzione di incrementare queste sensazioni.*

Sulla base dello studio compiuto è possibile vedere che le sfere di benessere, felicità e autorealizzazione sono molto connesse fra loro. Grazie alle risposte ottenute dai vari partecipanti si può notare che generalmente la persona segue una stessa linea di pensiero nei confronti dei tre casi (es. una persona positiva nel corso della sua vita, tenderà ad avere un approccio positivo in tutte e tre le sfere che sono state indagate, o approccerà in modo razionale, oppure negativamente ma il risultato è sempre risultato lineare in tutti e tre i campi indagati).

In generale le persone attribuiscono lo “star bene” a situazioni legate alla salute, alla famiglia, alla carriera e ad obbiettivi per il futuro che si sono posti. Per quanto riguarda la felicità, a molti (percentuale) degli intervistati è chiaro, e sostengono fermamente, che sia uno stato interiore, che dipende dall'essere stesso, mentre altre persone tendono ancora ad

attribuire la felicità a degli scopi piuttosto che a dei risultati ottenuti e raggiungibili o ad avvenimenti esterni.

Quando si parla invece di incrementare le sensazioni scaturite, la concentrazione è dedicata all'autorealizzazione, le persone tendono a porsi degli obiettivi che li spingono a guardare ad un futuro di traguardi attesi.

I giovani in particolare associano la propria autorealizzazione a lavoro e carriera: una volta terminati gli studi e raggiunta la tappa della laurea, una grande percentuale di essi si concentra sul futuro lavorativo e sostengono che sia una stabilità che li farà sentire realizzati. Una piccola percentuale si sofferma invece su una necessità di indipendenza, dettata da un distacco dalla famiglia e un bisogno di crearsi un proprio nucleo e delle relazioni.

Gli adulti concentrano invece la propria realizzazione attraverso la costruzione di una famiglia, la crescita di figli e a una stabilità lavorativa mentre chi è già realizzato a livello familiare o non ha figli all'interno del nucleo si concentra sulla salute.

La categoria degli anziani invece vede il proprio realizzarsi puntando tutto sulla famiglia, poiché come in passato si sono concentrati sul crescere i figli, ora si concentrano sul trasmettere i valori ai nipoti. Una buona parte si concentra sul raggiungere la serenità personale, vivere giorni tranquilli e di pace, altri invece, vedono questa come l'occasione per concentrarsi sulle relazioni personali.

- *Un altro obiettivo sarà quello di far emergere emozioni nascoste o dimenticate dall'animo della persona soggetta all'intervista.*

Un obiettivo interessante, non dichiarato apertamente nelle interviste, è stato rilevare e prendere nota durante e alla fine di ogni colloquio, delle reazioni ed emozioni esternate in merito alle aree sondate e i racconti personali. È infatti emerso che il parlare di argomenti personali e magari

non spesso trattati, più legati a esperienze pregresse importanti, come ripensare a ricordi passati tanto quanto il concentrarsi verso un futuro incerto, ha determinato il far emergere emozioni nascoste nell'animo dei partecipanti.

A differenza dei giovani che in modalità predittiva, rispetto al loro futuro e a ciò che ancora devono realizzare e ciò che ancora deve accadere, hanno manifestato emozioni di incertezza, con tendenza a vacillare e tentennare nel formulare una risposta, nel caso degli adulti e degli anziani, soprattutto nei racconti di eventi specifici riguardanti contenuti connessi alla famiglia (rapporto con i figli nei momenti belli piuttosto che il ritorno al nucleo familiare da soldato alla fine della guerra) sono state elicitate emozioni anche intense sfociate in rilevanti cambi di umore, pianti, voce a tratti interrotta, espressioni di gioia o di sofferenza.

Sezione dedicata ad alcune risposte

- Che cos'è la felicità (secondo l'intervistato)?

In base alle risposte ottenute dagli intervistati si evince che la felicità dipende da diversi fattori. Alcune persone sono in grado di attribuire l'emozione a sé stessi, mentre per altri, essa dipende da condizioni esterne alla propria persona.

Vi sono casi in cui la felicità viene attribuita a valori come le proprie origini e le radici della propria famiglia, come per il **Caso 4** (Italia, 23) che dice: *“Per me felicità è lo star bene con me stesso e con la mia famiglia. È un fattore importante nella mia vita [...]”*. Il **Caso 26** (Marocco, 66) invece fa riferimento al proprio Paese, la sua felicità è data dal ritorno al nucleo familiare: *“La felicità per me è quando parto, faccio ritorno al mio Paese e vado a trovare la mia famiglia. [...]”*.

Vi sono poi situazioni dedicate al futuro, come il **Caso 22** (Italia, 67) che vede il realizzarsi della sua felicità in una proiezione futura: *“La felicità è aver sogni e la possibilità di cercare di realizzarli.”* In contrapposizione al caso 22 che parla di realizzazioni future troviamo il **Caso 24** (Italia, 78) che vede la sua felicità realizzata o comunque stabilita nel presente, dove le emozioni vissute e percepite anche negli altri sono l’obbiettivo fondamentale in uno stato di presenza (qui ed ora). Lo si evince da ciò che comunica: *“Penso che la felicità sia percepita in modo diverso dalle persone, per me la felicità è un’emozione positiva strettamente collegata all’amore e al rispetto verso le persone, gli animali e la natura. È un’emozione momentanea, che esprime la soddisfazione e il benessere che io provo nel vedere la felicità negli occhi delle persone che amo. È un’emozione così coinvolgente [...] dove gli occhi acquistano una luminosità speciale, che parla e comunica più delle parole.”*

In altri individui invece si percepisce una sensazione differente, dettata dalla paura del cambiamento e dall’introspezione, ne è protagonista il **Caso 9** (Belgio, 26) che spiega: *“Penso che la felicità per me sia il poter vivere la tua vita senza pensare troppo ai problemi, anche a contatto con gli altri. [...] Senza cambiare il mio carattere per parlare con le altre persone ma essendo solo me stesso e vivendo il momento.”*

Infine, si fa strada anche un nuovo stato, quello della spiritualità, uno stato di immaterialità, intangibilità ed elevazione, dettato da un’influenza di tipo culturale. Il **Caso 10** (India, 24) in particolare spiega che: *“La felicità per me è spiritualità, credo tanto nel mio Credo, faccio pratica della meditazione. Per me è l’unico modo per provare felicità nel mondo.”*

- Riesci a riconoscere dei momenti o delle situazioni in cui hai provato felicità?

Nel momento in cui viene richiesto ai partecipanti di raccontare dei momenti particolarmente felici all'interno del loro vissuto, si riscontra che, per la maggior parte delle persone, i momenti significativi sono attribuiti al legame creato con la propria famiglia. Il **Caso 11** (Italia, 37) riconosce attraverso le situazioni migliori, il legame che sta creando con la propria figlia insieme alla presenza del compagno. Parla di momenti di vita genitoriali e di coppia e li associa a interazioni che procurano forti emozioni nella propria persona: *“Si, per esempio la nascita di mia figlia o quando mi viene in contro e mi abbraccia... Quando vedo mia figlia serena, giochiamo insieme, facciamo un'attività insieme al mio compagno, sono felice. Devo dire anche quando cucina il mio compagno sono contenta.”*. Insieme al Caso 11, che parla anche di obiettivi, troviamo il **Caso 8** (Spagna, 32) dove racconta sia di momenti familiari intensi (di quando riesce a riunirsi con la propria famiglia) ma anche di un proprio operato giornaliero a livello di studio e lavoro: *“Per esempio, Capodanno in Spagna, quando siamo tutti riuniti in famiglia a guardare la tv e mangiare chicchi d'uva, è un bel momento di condivisione. [...] Quando vedo il voto di un esame in università, vedo il mio sforzo ricompensato. Fare le cose bene al lavoro... arrivo a fine giornata e son contenta di come ho lavorato.”*. Anche il **Caso 16** (Ucraina, 48) rivede i momenti felici in uno status familiare, concentrandosi soprattutto sulla realizzazione dei propri figli, e in uno status lavorativo strettamente legato alle persone: *“La prima cosa sarebbe vedere i propri figli felici, realizzati. [...] Potrebbe dare tanta felicità ai genitori, senza scordare che anche io dovrei essere felice nel mio mondo, con la mia famiglia, con la persona con cui sto. [...] Anche nel mio lavoro, che lavoro in ospedale, mi aiuta vedere persone che escono da una malattia, diventa un pezzo di felicità anche per me.”*

Viene riscontrata invece un'eccezione, che si concentra nei viaggi, ma in particolare nelle sensazioni e le emozioni che procurano, come il sentirsi riconosciuti ed apprezzati nel proprio operato. E ne fa esempio il **Caso 3** (Italia, 27) che racconta: *“Sì, l’immersione con gli squali martello, lo aspettavo da tanto. E anche il viaggio in Giordania, dove i ragazzi a cui ho fatto da guida mi hanno regalato a sorpresa una maglietta [...], li ho abbracciati con gioia. Un altro momento felice è stato quando ho ricevuto i feedback privati della loro esperienza con me.”*

- Qual è stato il momento più bello della tua vita?

Il momento più bello in assoluto risulta essere una domanda impegnativa per i più giovani dove spesso si sono ritrovati a non saper bene attribuire una situazione a tale domanda, ma è ben chiaro invece per le persone adulte che parlano ulteriormente della famiglia ma legata ai passaggi più importanti come la nascita, il matrimonio o il ritorno alla terra natia.

Sono proprio il **Caso 14** e il **Caso 15** (Italia, 55 e 57) a far riferimento al matrimonio come forte simbolo della propria unione. Non manca la presenza della famiglia, citando le radici e gli affetti. E sostengono che: *“Il momento più bello come coppia direi il nostro matrimonio, emotivamente è stato sensazionale. C’erano tutti i nostri genitori ed eravamo tutti insieme.”*. Per quanto riguarda gli affetti anche il **Caso 18** (Argentina, 54) fa riferimento all’importanza dei figli: *“Il momento più bello è stato quando ho partorito i miei figli [...]. Dare la vita ad un essere nato dall’amore ha avuto un impatto significativo.”*. Il **Caso 27** (Eritrea, 63) ricorda l’importanza delle proprie radici famigliari e le emozioni che procura il fare ritorno al proprio Paese d’origine: *“È stato quando circa 30 anni fa in Eritrea, il mio Paese, è finita la guerra di indipendenza. Sono nato lì e poi sono venuto in Italia con mio papà. La cosa più bella è stata ritornare a far visita a quel luogo e vedere le strade, il paese, la casa dove sono cresciuto, anche se era mezza distrutta dalla guerra. Mai avrei pensato di rivedere quei luoghi.”*

Viene riscontrata l'eccezione con il **Caso 6** (Albania, 31) che invece narra del raggiungimento di un obiettivo personale dopo aver attraversato con fatica un percorso: *“Quando ho finito le superiori, la maturità, ho sentito una liberazione nata da un pianto. La scuola è sempre stata molto pensante e anche se adoravo le mie compagne di classe, è stato liberatorio e mi son sentita di poter mettere avanti i miei progetti.”*.

- In chi riconosci, dei tuoi antenati, lo stato di felicità come caratteristica? Chi dei tuoi antenati ricordi come una persona “felice”?

Attraverso lo studio di questa domanda ne è emerso che, tolto qualche caso eccezionale, il quale non vede uno stato di felicità riflesso in una persona in particolare ma lo attribuisce in generale alla famiglia, molti degli intervistati hanno sentito la necessità di parlare del familiare col quale avevano instaurato il rapporto più inteso, citando: uno zio, uno dei due genitori oppure i nonni in particolare.

Il **Caso 1** (Italia, 28) sostiene che lo stato di felicità sia una qualità generica all'interno della propria famiglia, soffermandosi soprattutto sull'immagine dei genitori e dei nonni: *“In generale tutta la mia famiglia, è una cosa contagiosa. La felicità, secondo me, sta nell'apprezzare le piccole cose, la mia famiglia mi ha insegnato a essere riconoscente per quello che ho e ad apprezzare i piccoli gesti quotidiani. Porto una felicità genuina dai miei genitori e i miei nonni. [...]”*.

Anche il **Caso 5** (Italia, 24) ricorda la tenacia e il calore del nonno e racconta: *“Come una persona felice, sicuramente mio nonno, perché si è costruito la vita che desiderava dal nulla, aveva dei modi di fare nei confronti di mia nonna e nei miei di molta cura.”*. Insieme al caso 5 è presente il **Caso 13** (Italia, 57): *“Ti dirò mio nonno Alfonso, mio nonno*

materno [...]. Mi dicono che fosse un grande narratore di storie e io penso sia stato un uomo caldo [...]”.

Il **Caso 17** (Albania, 63) parla invece del rapporto con il proprio genitore: *“Riconosco la felicità in mio padre [...]. Mia madre era forte, ma mio padre era sensibile, dolce, era capitano di nave ed era premuroso coi bambini. Viveva tanti mesi fuori ma quando tornava trasmetteva solo felicità, una felicità che non vedevamo in nessuno, purtroppo l’ho vissuto poco.”*

- Ritieni che qualcosa condizioni la tua felicità?

Per quando riguarda il condizionamento della felicità, in generale, gli intervistati, si riferiscono ad una “responsabilità personale”, una sorta di “dipende da me a prescindere”. I riferimenti maggiormente riscontrati sono il non potersi esprimere nelle azioni e/o nella comunicazione, piuttosto che nel possibile stato di salute della famiglia quando qualcosa non va bene e rischia di ledere un equilibrio.

Il **Caso 23** (Italia, 64), insieme al caso 7, riesce a comprendere a pieno che la felicità può nascere solamente dalla propria persona, indipendentemente dallo scatenarsi degli eventi esterni: *“In realtà secondo la mia concezione no, perché la mia felicità nasce da dentro, nascendo da dentro di me, essendo vera felicità non dev’essere condizionata. Può avere momenti meno o più felici, ma indipendentemente dal tempo esterno. La felicità io la sento dentro.”* Lo stesso vale per il **Caso 7** (Ucraina, 26), che lega la felicità alla propria persona. Sostiene che a volte anche condizioni esterne da se stessi possano condizionare, ma la cosa è dettata soltanto da quanto una persona si lascia influenzare: *“Ti direi Io, perché alla fine la mia felicità dipende da me. Ovviamente anche da fattori esterni, ma dipende da quanto mi faccio influenzare.”*

Il **Caso 25** (Italia, 65) parla della difficoltà che si può riscontrare nel voler esprimere la propria persona: *“Sì, per esempio il non poter essere completamente se stessi condizionati dall’ambiente, dalle persone con cui viviamo e non possiamo esprimere appieno il nostro essere, soprattutto quello interiore.”* Mentre il **Caso 28** (Albania, 71) è condizionato dallo stato della propria famiglia: *“Non saprei, lo collego molto alla mia famiglia. Quando loro stanno bene, io sono felice.”*

- Che cos’è per te il ben-essere?

Per quanto riguarda il ben-essere, inteso come lo star bene con la propria persona, viene percepito come uno stato attribuito a diverse casistiche come l’amore per se stessi, l’avere sane interazioni con le altre persone, il poter vivere serenamente la vita di coppia, etc.

Per il **Caso 12** (Italia, 41) il benessere è dato dalla libertà di poter amare la propria persona: *“Riuscire ad accettarsi sia a livello fisico che a livello psicologico mentale... Aggiungerei i limiti, avere la forza di superarli, mettersi in gioco costantemente.”*

Il **Caso 21** (Italia, 62) si concentra soprattutto sulle buone interazioni con gli amici e la propria famiglia: *“Direi lo star bene con le persone vicine, con le persone che frequenti, non avere problemi con nessuno a livello caratteriale. Il benessere in sé è quando hai una famiglia con la quale stai bene, anche se non navighi nell’oro ma sei in salute e ti basta per una vita dignitosa, ti fa star bene.”*

Per il **Caso 20** (India, 51) è molto importante la libera espressione, essendo che, di molti argomenti ritenuti privati nella propria cultura, non si possa parlare in maniera “aperta” (rapporti famigliari o con il proprio partner), ritiene che sia una fortuna poter vivere la vita di coppia in un Paese differente: *“Questa cosa è importante. Condividere i momenti con la mia compagna fa bene per il benessere. In India non si parla di queste cose, parlare di certe cose private o raccontare che qualcosa ti fa bene,*

*condiziona i pensieri delle persone e pensano male. Qui (in Italia) sono libero di poterlo fare.” Per il **Caso 29** (Senegal, 60) invece è molto importante un senso di rettitudine a confronto con se stesso e le altre persone: “Sono uno che sta bene con sé stesso, sono una persona sincera, aperta, che non ha problemi con nessuno e non augura del male a nessuno. Sono a posto con me stesso e non penso di aver fatto del male a nessuno. E questo mi fa stare bene.”*

- In merito alla tua autorealizzazione, attualmente hai uno o più obiettivi? e se sì, come lo /li descriveresti (spazio aperto per descrizione)?

Per quanto riguarda il concetto di autorealizzazione, è stato riscontrato che, la fascia dei giovani e degli adulti in particolare, si concentra prettamente sulla carriera, mentre la categoria degli anziani si dedica ad emozioni e valori ed alla loro trasmissione per le generazioni successive.

Nel caso della carriera sorge però un dubbio nel pensiero degli intervistati: alcuni si chiedono se, le decisioni attuali prese, siano frutto dei propri obiettivi o di un condizionamento dettato da un ambiente esterno, altri invece hanno ben chiaro che, il poter offrire un contributo, per mezzo del proprio lavoro, ad altre persone, li fa o li farà sentire soddisfatti (dove il sentirsi riconosciuti sarà la chiave della propria identità professionale). Il **Caso 2** (Italia, 29) in particolare si interroga sulla questione della propria decisione lavorativa: “*Obiettivo massimo è quello di lavorare in un’organizzazione internazionale come le Nazioni Unite, agenzia dell’unione europea, che spero di poter raggiungere. Non so se me lo sono dato io come obiettivo o se lo immagino come obiettivo perché la società lo vede come uno dei punti massimi [...].”* Mentre il **Caso 19** (Perù, 51) racconta del suo sogno di voler cucinare per gli altri: “*Si, sono appassionato di cucina, mi piace cucinare e mi piacerebbe, un giorno, aprire un ristorante in Perù [...]. Attualmente fa piacere a volte cucinare per gli amici e già questo basta.”*

Il Caso 24 (Italia, 78) invece, pone alla base del suo discorso l'amore e la resilienza rispetto agli ostacoli incontrati sul percorso: *“Credo che nella vita fin dalla nascita ci si presentano obiettivi, il raggiungimento dei quali dipende da quanta forza di volontà vogliamo impegnare, come realizzare il percorso per raggiungere l'obiettivo, come risolvere le difficoltà, i problemi e gli ostacoli: importante è non lasciarsi abbattere, non rinunciare anche quando l'obiettivo da raggiungere sembra lontano e irrealizzabile. Ogni giorno dobbiamo prendere decisioni anche su piccole cose, dove l'obiettivo non è stata una scelta personale; tuttavia, l'impegno per raggiungere l'obiettivo deve essere identico. Credo che l'insegnamento dei miei genitori sia stato fondamentale [...] L'insegnamento più grande che ho ricevuto è stato l'amore, ecco perché l'obiettivo più importante per me è stato ed è il benessere della mia famiglia e lo sarà sempre fino al termine della mia vita, [...] dando argomenti su cui meditare alla mia nipotina. Ricorderò tutti i passaggi della mia vita, gli ostacoli che ho superato, i fiumi di lacrime che ho versato, riuscendo a realizzare quanto la vita sia stata ricca di eventi positivi e negativi, felici e tristi, in ginocchio e volando per la gioia e comunque mai lasciando che gli eventi mi piegassero. Ho riempito la mia vita con l'amore per i miei cari, per la natura e per gli animali e la vita mi ha restituito amore. Con questo intendo trasmettere a mia nipote la positività verso la vita e la forza che l'aiuterà a superare gli ostacoli e gioire dell'amore che riuscirà a dare e a ricevere nel corso della sua vita.”*

3.4. Discussione

Come si può notare dai risultati precedentemente ottenuti, fattori come età e nazionalità hanno un forte impatto all'interno della ricerca sviluppata. L'età implica una certa maturità e quindi una differenza di obiettivi, non esiste un'età "giusta", semplicemente è naturale che a seconda delle fasi di vita che si stanno affrontando, l'essere umano tenda a concentrarsi di più in un determinato progetto piuttosto che in un altro. Forte è l'impatto della nazionalità poiché influisce su ambiti come la tradizione, la cultura e la religiosità. Vi sono culture che puntano di più su un concetto di famiglia, dove l'essere si sente realizzato nel momento in cui ritiene di avere una famiglia solida o in salute, altre culture invece danno un forte spazio anche alla religione insieme alla famiglia... questi due fattori incidono in maniera egualitaria nell'ambito del benessere, della felicità e dell'autorealizzazione, quello che cambia però sono i risultati che si ottengono all'interno delle tre sfere.

Quando si parla di **benessere**, in generale, senza distinzione d'età, i progetti più seguiti sono relativi alla propria persona, alla salute ed alla famiglia. Quando si affronta il tema della **felicità**, in primo piano passa la famiglia, e successivamente ci si concentra sulla salute e sulla propria persona. Infine, con l'**autorealizzazione**, si può vedere come la carriera e i progetti personali giochino un ruolo fondamentale, seguiti soltanto in medio/tarda età da progetti a livello familiare.

Vi sono degli ulteriori fattori che determinano le scelte e la tipologia di pensiero degli individui:

- *L'influenza della famiglia di origine e/o delle persone di riferimento*: la famiglia svolge un ruolo fondamentale nella crescita di una persona. Vi sono valori, pensieri, tradizioni, dinamiche che vengono trasmesse in forma diretta e indiretta. Una persona, senza rendersene conto, spesso si ritrova influenzata da determinati modi di pensare o agire conseguenti un condizionamento familiare e/o un sistema di credenze. Questo

può determinare nelle persone un approccio più o meno positivo nei confronti della vita o anche solo più razionale. Una risposta, data dal **caso 1** (Italia, 28) *“la mia famiglia mi ha insegnato ad essere riconoscente, [...] ad apprezzare le piccole cose, [...] la felicità con loro è una cosa contagiosa”* permette di capire che la persona è cresciuta in un ambito positivo e ha sviluppato un carattere altrettanto positivo oltre ad avere una forte connessione al valore della famiglia.

- *L'influenza della cultura di origine/religione*: in questa indagine la religione non è stato uno dei fattori di rilevanza come per l'età e la nazionalità, è comunque emerso in alcune delle risposte che sono state date. In particolare, il **caso 10** (India, 24) dice: *“La felicità per me è spiritualità [...] recentemente facendo ritorno al mio Paese, ho avuto occasione di connettermi a Dio attraverso un mantra. Prima di entrare a contatto col mantra la mia felicità spesso dipendeva da qualcosa, ora ho capito che dipende solo da me.”*. Questo permette di comprendere come la sua cultura sia tanto legata alla religione e al praticare costantemente, cosa che per altre Nazionalità ha un valore posto su un altro livello.
- *Credenze determinate anche da esperienze pregresse che influenzano il modo di vedere il futuro*: In molti casi le persone vengono influenzate da esperienze dirette tanto quanto da storie tramandate nel nucleo familiare piuttosto che da gruppi di appartenenza che possono condizionare fortemente le scelte del singolo individuo. A volte, nell'ambito delle scelte può risultare complicato prendere una decisione, forte del dubbio che porta a chiedersi *“sarà la scelta giusta?”*, influenzati magari dall'opinione di persone di riferimento. Ad esempio, il **caso 2** (Italia, 29) ha come obiettivo, per la propria autorealizzazione, l'entrare a far parte di un'organizzazione internazionale come le Nazioni Unite e successivamente si chiede *“non so in realtà se me lo sono scelto io come obiettivo o se lo vedo come tale perché la società lo vede come uno dei punti massimi”*.

In ogni caso, rimane fortemente marcato un allineamento tra le tre sfere di felicità, benessere e autostima. Essendo strettamente legate l'una all'altra, le risposte ottenute dagli individui hanno permesso di vedere il crearsi di un filo conduttore coerente: una persona che affronta la sfera della felicità con atteggiamento positivo rispecchierà lo stesso tipo di atteggiamento anche nell'ambito del benessere e dell'autorealizzazione.

M. Seligman e la teoria della felicità autentica (livello permanente di felicità)

Secondo la teoria di Seligman, sviluppata grazie a una serie di ricerche dove si evince che le persone che provano emozioni positive vivono in condizioni di salute migliori, *“la felicità autentica consiste nel provare emozioni positive riguardo al passato e al futuro, nell'assaporare sensazioni positive derivanti dai tanti piaceri dell'esistenza, nel trarre abbondante gratificazione delle proprie potenzialità personali e nell'usare tale potenzialità al servizio di qualcosa di più grande per ottenere senso”* (La psicologia positiva di Martin Seligman – orientamento.it).

La formula della felicità

Livello permanente di felicità = felicità costituzionale (livello ereditario, circa 50%) + circostanze della nostra vita (10%) + fattori sotto il nostro controllo (valutazione del passato, aspettative sul futuro, piaceri, gratificazioni)

Quando Seligman parla di felicità nel presente si concentra su uno studio di tutte quelle gratificazioni e piaceri che possono incrementarla. Sostiene che sia importante sviluppare le potenzialità personali, e nel momento in cui vengono applicate si può provare la gratificazione. Attraverso uno studio dei testi antichi come la Bibbia, il Corano e gli scritti di Aristotele, San Tommaso, Sant' Agostino, Benjamin Franklin... riesce ad elencare ventiquattro tipi di gratificazione. Ed è interessante

poter vedere come alcuni di questi risultati siano emersi all'interno della ricerca compiuta nel Capitolo III. È possibile riscontare come l'intelligenza sociale, il valore, l'amore, la spiritualità, la capacità di apprezzare, la speranza... siano tutti elementi emersi dalle interviste condotte con le persone.

Seppur in piccola parte, a confronto con gli studi compiuti da Seligman, la ricerca descritta nel Capitolo III ha concesso di compiere un'indagine che, in merito ai risultati ottenuti, ha permesso di verificare la teoria generica sulla felicità sostenuta dall'autore. Ogni volta che era richiesto agli intervistati di raccontare che cosa li riconducesse alla propria felicità, al proprio benessere e l'autostima, essi si esprimevano attraverso passioni (la musica, la natura...), obiettivi (di studio, di lavoro, di creazione di un nucleo familiare...), attitudini o affetti (come la famiglia, i figli, i nipoti...). Sono emerse risposte ricondotte all'impronta familiare (**felicità costituzionale**) come nel **Caso 1** (Italia, 28) che rispecchia la propria felicità genuina come il valore più elevato trasmesso dalla famiglia, a differenza del **Caso 2** (Italia, 29) che ritiene di discendere da una famiglia pretenziosa dal punto di vista degli obiettivi di vita: *"...tutti abbastanza pretenziosi dal punto di vista di quello da ottenere. Quel peso lì l'ho ereditato e non ho mai visto nessuno veramente felice in famiglia."*

...Due linee di pensiero differenti dettate da una spinta familiare forte, nel primo caso funzionale e potenziante, nel secondo caso l'opposto.

Sono state valutate le **circostanze della vita**, che per Seligman sono delineate da un benessere dato dal Paese, o dalla fortuna di non aver vissuto troppi eventi negativi, dalla religione, dal matrimonio e dai rapporti sociali. Il **Caso 10** (India, 24) fornisce una risposta legata alla **Religione** sostenendo che: *"Sono andata ad un palazzo in India, religioso, per prendere un mantra per elevarmi. È un metodo per connettersi con Dio, bisogna ripetere ogni giorno il mantra per sentire l'energia positiva"*. Per il **Caso 30** (Ucraina, 66) è importante sottolineare le **condizioni del proprio Paese (negative)**: *"Sono ucraina, da noi c'è la guerra. Vorrei trovare finalmente la pace nel mio Paese, ritrovare un*

*posto sicuro senza questi disastri.” Infine, i **Casi 14 e 15** (Italia, 55 e 57) parlano di una felicità dettata dal **matrimonio** e dalla **famiglia** – “Un momento felice può essere stato il matrimonio di mio nipote perché ci ha coinvolti tanto! [...] Direi anche quando abbiamo visto nascere i nostri nipotini, ne abbiamo undici, una gioia indescrivibile...”*

Infine, è stato possibile verificare anche la categoria dei **fattori sotto il proprio controllo**, i quali, secondo Seligman, sono dati dalla capacità di provare gratitudine nella prospettiva passata e di essere ottimisti nei confronti del futuro, dove ne parlano il **Caso 24** (Italia, 78): “...mi sono sentita veramente felice quando mio padre, nel leggere il giudizio nei miei riguardi espresso con le parole *capacità e competenza fuori dal comune e grandissima dedizione al proprio compito*, si è commosso fino alle lacrime e nel dirmi quanto fosse orgoglioso di me mi ha abbracciata.” e il **Caso 23** (Italia, 64): “Fondamentalmente ritengo che l'autorealizzazione della persona sia trasversale ai vari ambiti della vita. [...] I vari ambiti della vita per essere realizzati devono star bene in tutte le sfere e aree, ma fondamentalmente direi avere una vita ricca di relazioni [...] il fatto di avere quello che i giapponesi chiamano **Ikigai**, quindi uno scopo di vita, un progetto, per piccolo o grande che sia, l'importante è che, quando ti svegli la mattina ci sia qualcosa per cui tu abbia voglia di lottare. La felicità nasce dal fatto di avere anche dei progetti.”

Per concludere, sono quindi state valutate le tre componenti che secondo Seligman costituiscono il livello permanente di felicità, dove al suo interno sono comprese anche la sfera del benessere e dell'autostima. Il risultato ottenuto permette di confermare, nelle aree valutate, la solidità della teoria realizzata da Seligman. Egli sostiene infine che per un 40% l'essere umano possa influire sul proprio livello di felicità, attraverso un pensiero ottimista, il godimento dei piaceri della vita, uno svolgere attività in contesti gratificanti, una rete di relazioni sociali, facendo pace col passato e utilizzando le proprie potenzialità per scopi più grandi... è evidente che tutto questo sia possibile attraverso un tempo che la persona si dà. Alcuni individui (osservato per mezzo dei risultati ottenuti dalle

interviste) hanno già chiara la propria situazione, altri ci stanno lavorando, altri ancora devono comprenderne il significato, ma ciò che conta è che non esiste una “data di raggiungimento” specificamente uguale per ognuno. Ogni individuo percorrerà il cammino con i propri tempi.

CONCLUSIONE

Limiti

Lo sviluppo di questo studio ha permesso di estrapolare informazioni attraverso diversi fattori fissi stabiliti prima di iniziare a svolgere le interviste: età, genere, e nazionalità sono i maggiori elementi presi in considerazione. Successivamente si è stabilito di svolgere le interviste cercando di far sentire ogni candidato a proprio agio. Sono quindi state sviluppate per la maggior parte via meet, dove le persone rispondevano da casa propria o comunque stando in un luogo tranquillo per loro, in assenza di rumori o altre persone. Altre interviste sono invece state svolte in presenza, sempre in un luogo scelto dall' intervistato dove potesse sentirsi in ogni caso tranquillo. Per quanto riguarda le domande sviluppate, non sono state fornite in anticipo: all'intervistato veniva spiegato a grandi linee quali tematiche sarebbero state trattate nel corso dell'indagine, per essere informato e comprendere se potesse essere interessato a partecipare. Le domande complete venivano presentate nel momento in cui si iniziava l'incontro e veniva lasciato il tempo che l'intervistato riteneva necessario per poter fornire una risposta.

Due limiti che si ritiene possano aver influenzato la ricerca sono: l'istantaneità della risposta e l'ambiente.

- *Istantaneità della risposta:* ne è emerso che spesso le persone, quando gli viene posta una domanda, prima ancora che pensare ad una risposta da fornire pensano alla "correttezza" del pensiero che decidono di formulare (quasi come fosse un'interrogazione scolastica con il rischio di risposta giusta oppure sbagliata) e ciò pur garantendo la privacy rispetto le loro generalità. Il dover rispondere in maniera sufficientemente rapida, lascia poco spazio ad un ragionamento completo, e molte persone, emotivamente parlando, potrebbero avere difficoltà o sentirsi giudicati nel momento in cui rispondono. All'interno della ricerca c'è una domanda che ha richiesto maggiore impegno e/o creato difficoltà:

“Qual è stato il momento più bello della tua vita?”. Questo quesito ha generato insicurezza soprattutto nella categoria dei giovani (20 o 30 anni ca.), molti di loro si prendevano tempo per pensare, alcuni di loro erano un po’ incerti e concludevano dicendo “credo ci siano stati tanti momenti belli, ma non saprei dirne uno che sia stato il migliore”. Un modo per poter contrastare questa insicurezza potrebbe essere quello di fornire in anticipo le domande ai candidati, così che possano preparare le risposte in uno stato di quiete, completamente isolati e senza sentirsi giudicati nel loro pensiero.

- *Ambiente*: per quanto riguarda l’ambiente si è valutato di lasciare il proprio spazio alle persone, venendo incontro anche alle esigenze personali. Molti degli intervistati erano lontani, appartenenti a comuni o regioni differenti o addirittura momentaneamente di rientro al proprio Paese di origine. Per non scomodare nessuno si è quindi valutata l’opzione di organizzare dei Meet con chi avesse delle difficoltà di spostamento, mentre con gli altri intervistati è stato organizzato un incontro in un luogo che ritenessero loro adeguato (casa, ufficio...). Questa decisione ha collocato il candidato in una situazione di comfort, ma che risultati sarebbero emersi in un contesto differente? Se si fosse scelto uno stesso luogo per tutti gli intervistati, come una stanza isolata? E se questo luogo invece fosse stato inquinato da disturbi ambientali come il passaggio di persone, suoni, rumori particolari o condizioni avverse? Sicuramente si sarebbero ottenuti risultati differenti. Il costante rumore può innervosire un candidato che sta cercando di formulare delle risposte. Mentre certi studi hanno rilevato che stare una stanza isolata, tutta bianca, a lungo termine può creare uno stato di fastidio, persino se prolungato anche di nevrosi, nelle persone. Quindi con collocazioni diverse, sarebbero emerse risposte differenti dettate dalle emozioni e dallo stato di comfort nelle persone al momento dell’intervista.

Inoltre, nel caso in cui l'intervista richiedesse con le risposte anche il rendere pubblico nome e cognome degli intervistati? o se ci fossero presenti i parenti durante l'intervista? Molto probabilmente ci sarebbe una differente disponibilità e/o risposte condizionate.

Sviluppi futuri

Per quanto riguarda possibili sviluppi futuri della ricerca sarebbe interessante compiere un lavoro attraverso tre fattori: religione, fede e Paese (con culture estremamente differenti così da poter avere un riscontro sulla base culturale).

- *Religione*: il termine stesso deriva dal verbo latino religare, ovvero “legarsi a principi e/o valori”. Quando si parla di religione si fa riferimento a un insieme di credenze, riti o vissuti che coinvolgono il singolo individuo o una comunità di credenti. Nel mondo esistono diverse religioni come il cristianesimo (cattolico, protestante, ortodosso), l'islam (sunnita, sciita, ibadista), l'induismo, l'ebraismo, il buddhismo (Vajrayana, Theravada, Mahayana) ... ognuna di queste religioni è fondata sulla credenza in un Dio e sui relativi dogmi. Legate alla religione vi sono poi credenze teiste (dove le persone credono in una divinità) e posizioni ateiste (dove non vi è credenza in una divinità). Ogni cultura, essendo a se stante, pratica la religione o la connessione con la divinità in maniera più o meno intensa. Vi sono culture che fondano tutta la loro esistenza nel credo, altre invece che ne dedicano una piccola parte... sarebbe interessante compiere uno studio relativo alla differenza di religione per vedere in che maniera le persone potrebbero approcciare all'interno delle sfere di felicità, benessere e autorealizzazione.
- *Fede*: spesso si tende a legare la parola fede alla religione, nonostante i due termini siano composti da etimologia differente, vi è in ogni caso un legame. La parola fede fa riferimento alla fiducia e alla credenza: “**fede féde** (poet. fé) s. f. [lat. fides]. – 1.

a. Credenza piena e fiduciosa che procede da intima convinzione o si fonda sull'autorità altrui più che su prove positive: avere f. in Dio, nella Provvidenza, [...]". È emerso da studi compiuti sulla fede, che spesso chi crede in un Dio e segue un culto, tende ad avere una visione propositiva, maggior capacità di resilienza e ad avere un'esistenza più equilibrata rispetto a chi non crede in qualcosa.

- *Paese (cultura): un altro elemento caratterizzante può essere lo stato economico o geopolitico che si verifica su un determinato territorio. Attualmente vi sono Paesi che godono di una situazione economica migliore, altri dove si ritiene che sia forte il benessere poiché ambiente o clima creano una situazione favorevole, altri ancora invece sono colpiti dalla guerra. In questi casi come risponderebbero le persone ad una domanda relativa alla felicità o il benessere? Esistono anche Paesi dove rimane forte il culto relativo la differenza fra uomo e donna, luoghi dove l'uomo comanda e la donna, per seguire la religione o la cultura, deve sottomettersi a regole: in questo caso che risposte si otterrebbero parlando di autorealizzazione personale? Sicuramente ne emergerebbero risultati differenti da quelli ottenuti su territorio italiano. Una risposta con uno stato emotivo differente è stata fornita dal **Caso 30** (Ucraina, 66), trovandosi attualmente di rientro in Ucraina e affrontando una realtà di guerra nel proprio Paese, le risposte erano composte da tristezza e speranza per il futuro. In particolare, di fronte alla domanda relativa all'autorealizzazione risponde: *"Io sono ucrain*, da noi c'è la guerra. Vorrei trovare finalmente la pace nel mio Paese, ritrovare un posto sicuro senza tutti questi disastri"*.*

Conclusion

Lo scopo di questa ricerca non è dire alle persone in che modo possono essere felici o dove possono trovare la felicità, la finalità sta nel compiere

un viaggio attraverso la storia, l'evoluzione e i cambiamenti che possono avvenire all'interno di una società influenzata dal progresso, dalle mode, gli eventi e dallo scorrere del tempo. Questo studio ha potuto compiersi attraverso una delle discipline fondamentali che vede il suo affermarsi nel 1879 ma che, in realtà, si fa strada anche nell'antichità, attraverso la voce e gli scritti dei filosofi più antichi: la *psicologia*.

Attraverso il primo capitolo è stato possibile compiere uno studio che portasse ad una conoscenza empirica della nascita di questa disciplina, rendendo più chiara la sua evoluzione storica attraverso il tempo. È stato indagato uno studio delle varie classi di pensiero appartenenti all'antichità, all'epoca moderna e alla contemporaneità, che ha permesso di analizzare le teorie che sono state sviluppate intorno ad essa. Il cambiamento e il progresso sono stati la chiave che hanno permesso di giungere a una definizione completa

“Scienza che studia i processi psichici, coscienti e inconsci, cognitivi (percezione, attenzione, memoria, linguaggio, pensiero ecc.) e dinamici (emozioni, motivazioni, personalità ecc.). [...] Divenne termine comune per designare ogni dottrina che circa la natura dell'anima fosse stata professata fin dall'antichità, quando ancora non si parlava di psicologia, ma solo d'indagini περί ψυχής o de anima.”

(Treccani)

Una volta analizzata l'evoluzione della psicologia ci si è soffermati su un nuovo ramo appartenente ad essa, lo sviluppo della psicologia positiva. Questa disciplina è nata in tempi recenti, intorno al 1975 grazie agli studi di Seligman. Egli si è soffermato sullo studio di una forte ondata di pessimismo dove l'individuo aveva l'abitudine di interpretare in chiave negativa tutto ciò che gli accadeva, fino ad arrivare a pensare di non essere abbastanza capace di affrontare una situazione. Seligman, parlando di salute positiva, si è concentrato sulla salute mentale della persona, non parla di assenza di malattia, ma prova a soffermarsi su indici positivi che caratterizzano l'individuo. Si evince che l'esaltazione delle qualità positive permette in qualche modo di migliorare anche lo

stato di salute e di benessere, cosa che ha anche una ripercussione positiva sulla longevità delle persone.

Il secondo capitolo è stato realizzato attraverso un'applicazione delle indagini svolte nella stesura del primo. La finalità è stata quella di analizzare i passaggi psicologici che sono stati riscontrati nel film "*La ricerca della felicità*" Gabriele Muccino. Film che ha scatenato forti emozioni nelle persone che hanno avuto modo di vederlo, tratto dalla storia vera di un uomo americano: Chris Gardner. La storia di Chris ha molti punti di forza da raccontare ed analizzare in chiave psicologica e sociologica. Le situazioni che si sono verificate come l'equilibrio precario di una situazione economica, la separazione all'interno di un nucleo familiare, le scelte che la vita mette di fronte alle persone, e tanto altro ancora, sono avvenimenti che tuttora vedono un forte indice di contemporaneità. È risultato quindi interessante poter studiare e comprendere questi avvenimenti, cercando di poter fornire spiegazioni. Per non parlare dell'intenso fenomeno di empatia che si è ricreato nel pensare a come un uomo che ha rischiato di perdere tutto, attraverso le proprie forze, sia riuscito a risollevarsi e a non perdere la cosa più importante: la fiducia in se stesso.

L'ultimo capitolo, quello più intenso (anche a livello emotivo), è un'ulteriore applicazione pratica delle nozioni apprese. Questa parte ha visto il realizzarsi dello studio argomentato nei capitoli precedenti, per mezzo di interviste che sono state svolte con l'aiuto di persone volontarie. Grazie a delle domande precedentemente stabilite, è stato possibile cogliere, attraverso diverse generazioni di esseri viventi, la visione e quelli che sono gli obiettivi fondamentali nell'ambito del benessere, della felicità e dell'autorealizzazione. La parte emotiva è correlata alle emozioni che sono sorte negli intervistati nel momento in cui si sono concentrati nel far emergere ricordi che pensavano fossero ormai persi o nascosti all'interno del passato.

Com'è stato detto in principio questo lavoro non aveva lo scopo di dire ad ogni essere vivente "*la felicità è...*", ma quello di aiutare a

comprendere ciò che può far star bene una persona. Finalità che per una serie di cause (cultura, tradizione, classe di pensiero...) è differente in ognuno, ma non per questo significa che un obiettivo sia più o meno adeguato o “valoroso” di un altro. Ciò che può far star bene una persona, può essere irrilevante per un'altra, o viceversa... la chiave sta nell'imparare a comprendere la propria persona, credere nelle proprie capacità e nel comprendere che la felicità non può che partire da se stessi. Ci saranno sempre momenti più belli, intensi e felici, ma anche momenti che possono sembrare più bui e questo è parte della vita. Ma la sfida sta nel superare il limite e ritrovare la luce.

Un giorno mi è capitato di imbartermi in un video nel quale una signora, Torchy, diventata madre, nonna e ora bis nonna, residente in Texas, valutava di dover diffondere un messaggio ritenendo che possa essere importante per le generazioni future. Il titolo del messaggio diceva “*lascio ai giovani la mia ricetta della felicità*” e continuava dicendo:

“Ho raggiunto gli ultimi anni in cui potrò dire “sarò felice quando...”. Ci ho sprecato così tanto tempo, “sarò felice quando non dovrò più cambiare pannolini... quando inizieranno o finiranno la scuola... quando questo o quello succederà... quando andrò in pensione...”. Non voglio essere una di quelle signore vecchie e sagge che danno consigli, ma se posso dirti una cosa, non rimandare la felicità! Cerca la tua felicità in quello che ti accade oggi, perché è proprio lì che si trova”.

Questo per ricordare sempre, che la felicità, la si può sempre ritrovare nelle piccole cose del quotidiano.

BIBLIOGRAFIA

▪ INTRODUZIONE

Veschi, B. 2019. *Etimología, origen de la palabra*. Etimología de psicología. [Etimología de Psicología — Origen de la Palabra \(etimologia.com\)](http://etimologia.com)

Treccani. *Definizione di psicologia*.
<https://www.treccani.it/enciclopedia/psicologia/>

Wikipedia, l'enciclopedia libera, 2005. *Psicologia positiva*.
https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia_positiva

Seligman, M. e Csikszentmihalyi, M., 2000. *Positive Psychology: An Introduction*, in *American Psychologist*, vol. 55, n. 1, 2000, pag. 5-14, DOI:10.1037/0003-066x.55.1.5

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 31

Wikipedia, l'enciclopedia libera, 2002. <https://es.wikipedia.org/wiki/Hedonismo>

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 31 – 32

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 33

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 47

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 55

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 57

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 67

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 69

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 73

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 77

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag. 86

▪ CAPITOLO I

Treccani. *Dizionario di filosofia* (2009).

D'Antò, L. (24 maggio 2022). *De anima di Aristotele: che cos'è l'anima?* – La Cooltura. URL: [De anima di Aristotele: che cos'è l'anima? - laCOOLTura](#)

Darwin, C. (1859). *The Origin of Species*. p. 488

Messineo, V. (3 dicembre 2017). *Freud, nevrosi e psicosi, due modi diversi di stare al mondo*. URL: <https://www.psicoterapeuta-catania.it/15-FREUD, NEVROSI E PSICOSI, DUE MODI DIVERSI DI STARE AL MONDO.htm>

Gotto, G. (2023). *Profondo come il mare, leggero come il cielo – un viaggio dentro sé stessi per trovare la serenità*. Mondadori.

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag.7

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag.15

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag.20

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag.55

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag.57

Seligman, M. (2003 ed. italiana). *La costruzione della felicità*. Ed. Arnoldo Mondadori. Pag. 13

Seligman, M. (2003 ed. italiana). *La costruzione della felicità*. Ed. Arnoldo Mondadori. Pag. 82

Seligman, M. (2003 ed. italiana). *La costruzione della felicità*. Ed. Arnoldo Mondadori. Pag. 267

Bascelli, (2008). *Autostima*, tratto dall'articolo di “*State of mind*” – il giornale delle scienze psicologiche. <https://www.stateofmind.it/autostima/>

Rosenberg, M. (1965). *La società e l'immagine di sé adolescenziale*. Princeton, New Jersey. Princeton University Press. Pdf online: <https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965.pdf>

Deceuninck e la Teoria delle Finestre Rotte. <https://www.deceuninck.it/it-it/blog/ma-lo-sapevi-che/deceuninck-e-la-teoria-delle-finestre-rotte>

Kelling, G. L., & Wilson, J. Q. (2020, July 20). *Broken windows*. The Atlantic. Url: [Broken Windows - The Atlantic](#)

Performance consultant (International) Ltd. (2023, October 19). *Sir John Whitmore's GROW Coaching Model Framework*.

<https://www.performanceconsultants.com/grow-model>

Whitmore, J. (2009). *Come risvegliare il potenziale umano nel lavoro, nello sport e nella vita di tutti i giorni*. Casa ed. Unicomunicazione.

Whitmore, J. (1982). *Coaching for performance*.

O'Connor, J. & McDermott, I. (1996) *Manuale di PNL – programmazione neurolinguistica e sviluppo personale*. Edizioni Il Punto D'Incontro (credenze p.18, 147, 150 – G.Bateson p.10)

Pellerone, M. & Schimmenti, V. (2014, ed. Franco Angeli). *Percorsi migratori e cambiamenti identitari nella sfida dell'integrazione*. Pag. 13

Pellerone, M. & Schimmenti, V. (2014, ed. Franco Angeli). *Percorsi migratori e cambiamenti identitari nella sfida dell'integrazione*. Pag. 28

Pellerone, M. & Schimmenti, V. (2014, ed. Franco Angeli). *Percorsi migratori e cambiamenti identitari nella sfida dell'integrazione*. Pag. 24 - 25

▪ CAPITOLO II

Pili, G. (2020, September 2022). *Aristotele ovvero la felicità come il massimo conseguimento della propria natura*. Scuola filosofica.

<https://www.scuolafilosofica.com/9030/aristotele-la-felicita>

Aristotele, *Etica Nicomachea*, Cap. VII [Aristotele, *Etica nicomachea*. La Scuola Editrice. Brescia, 1960, p. 18.

Seligman, M. (2003 ed. italiana). *La costruzione della felicità*. Ed. Arnoldo Mondadori. Pag. 175 – 176

Gotto, G. (2020, prima ed.). *Le coordinate della felicità*. Ed. Mondadori. Pag. 161

Gotto, G. (2022, May 2). *La felicità non si trova nei soldi, ma nel tempo*.

Mangia, vivi, viaggia. <https://www.mangiaviviviaggia.com/felicita-tempo-denaro/>

Gotto, G. (2020, prima ed.). *Le coordinate della felicità*. Ed. Mondadori.

Seligman, M. (2003 ed. italiana). *La costruzione della felicità*. Ed. Arnoldo Mondadori. Pag. 107

Seligman, M. (2003 ed. italiana). *La costruzione della felicità*. Ed. Arnoldo Mondadori. Pag. 124

Seligman, M. (2003 ed. italiana). *La costruzione della felicità*. Ed. Arnoldo Mondadori. Pag. 124

Seligman, M. (2003 ed. italiana). *La costruzione della felicità*. Ed. Arnoldo Mondadori. Pag. 128

Zoppi, F. (2020). *Il benessere*.

<https://www.francescazoppi.it/articoli/benessere-roma.html#:~:text=Per%20l'OMS%20il%20benessere,di%20difficolt%C3%A0%20interne%20ed%20esterne>

Debelli, E. *Sei componenti del benessere*. (Ruini, C. et al. 2003. *La validazione italiana delle Psychological Well-Being Scales (PWB)*”, Rivista di Psichiatria).

<https://www.psicoterapiaatorino.it/articoli/sei-componenti-del-benessere>

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag.108

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag.114

Zambianchi, M. (1°ed. 2015). *La psicologia positiva*. Crocci Faber. Pag.127

Morizot, B. (2020 ed. italiana). *Sulla pista animale*. Ed. Nottetempo s.r.l. Pag. 224

Morizot, B. (2020 ed. italiana). *Sulla pista animale*. Ed. Nottetempo s.r.l. Pag. 230

Morizot, B. (2020 ed. italiana). *Sulla pista animale*. Ed. Nottetempo s.r.l. Pag. 233

Duro, A., Della Valle, V., & Della Enciclopedia Italiana, I. (2008). Il vocabolario Treccani. In *Istituto della Enciclopedia Italiana eBooks*. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB08354427>

Redazione. Osnaghi, M. (2023, September 20). *La forza della perseveranza: perché è importante e come coltivarla*. <https://www.marinaosnaghi.com/la-forza-della-perseveranza/>

Tiziano Bonazzi, *La dichiarazione di indipendenza degli Stati Uniti d'America*, Marsilio Editori, 1999 – Wikipedia

Vitali, M. (2023, September 18). *Quali sono le fasi di chi si lascia e come affrontarle*. Santagostino Psiche. <https://psiche.santagostino.it/fasi-di-chi-lascia/>

Faenza, F. (2023). *Il diritto alla felicità*. Aula di lettere. Zanichelli. <https://aulalettere.scuola.zanichelli.it/sezioni-lettere/interventi-d-autore/il-diritto-alla-felicita-1#leggi>

Cresti, S. (2014). *L'elasticità di resilienza*. Accademia della Crusca. <https://accademiadellacrusca.it/it/consulenza/lelasticit%C3%A0-di-resilienza/928>

Gazzetti, M. P. (2018). *Formazione e percezione del rischio* (articolo - https://www.psicologompg.it/files/Formazione_e_percezione_del_rischio.pdf).

Redazione, (2019, December 23). *Ragazzi demoralizzati e abbattuti. Cosa inventarsi per spronarli?* (articolo AdoleScienza Magazine). <https://www.adolescienza.it/sos/sos-genitori-adolescenti/ragazzi-demoralizzati-e-abbattuti-cosa-inventarsi-per-spronarli/>

Ferrarelli, M. (2016, March 1). *Otto cose da ricordare quando nessuno ti dà il suo supporto*. Ferrarelli Coaching. <https://www.ferrarelli-coaching.com/8-cose-ricordare-nessuno-ti-aiuta/>

Cavallini, B. (2022, June 1). *Il valore psicologico dei soldi – Alley Oop*. Il sole 24 ore. <https://alleyoop.ilsole24ore.com/2022/06/01/valore-psicologico-soldi/>

▪ **CAPITOLO III**

M. Seligman, 2023. *La psicologia positiva*. Orientamento.it - <https://www.orientamento.it/la-psicologia-positiva-di-martin-seligman/#:~:text=sono%20sinonimi%20327,-.La%20formula%20della%20felicit%C3%A0,futuro%2C%20piaceri%20e%20g ratificazioni>

RINGRAZIAMENTI

Al termine di questo mio elaborato trovo che sia doveroso rivolgere un piccolo pensiero a tutte quelle persone che mi hanno accompagnata durante questo percorso di laurea magistrale: il sostegno di tante persone mi ha supportata lungo il cammino e il loro aiuto per me è stato fondamentale.

Un particolare ringraziamento è riservato alla professoressa Erica Viola, che ha accettato di essere la relatrice della mia tesi, offrendomi i suoi preziosi suggerimenti nella ricerca delle fonti, le indicazioni nella stesura di questo elaborato e le correzioni in corso d'opera. Ed è proprio grazie a una delle sue lezioni di Psicologia Sociale che è nata l'idea del percorso sulla felicità.

Un sentito grazie è volto anche alla presenza della mia correlatrice, la professoressa Cristina Meini, la quale ringrazio soprattutto per la cura e la costante presenza, a me dedicata, attraverso il percorso di tutti i cinque anni accademici all'Università del Piemonte Orientale.

Desidero, come nel mio percorso triennale, rivolgere sempre un pensiero nel ricordo di una persona speciale, il professor Gian Luigi Bulsei, mio insegnante di *Sociologia e Comunicazione e partecipazione*, e ringraziarlo per essere costantemente una fonte di ispirazione attraverso la memoria della sua allegria e spensieratezza. Il modo di svolgere le lezioni, la presenza dedicata a ogni singolo studente e la gioia che portava in aula rimarranno sempre momenti di grande significato.

Ringrazio la mia famiglia per aver guidato la mia crescita sempre con amore, per avermi supportata, incoraggiata e lasciata libera nelle mie scelte personali e di studio, per avermi dato la possibilità di studiare in diversi stati esteri, rendendomi indipendente e "cittadina del mondo". In particolare, ringrazio mia mamma, mia nonna e mio zio, le persone che, in primis, mi hanno cresciuta, aiutandomi, essendo sempre presenti e non facendomi mai mancare affetto e sostegno. A volte è stato difficile, altre

volte d'insegnamento, altre ancora meraviglioso... Grazie per avermi reso la persona che sono oggi!

Non manca però un ringraziamento per il resto della famiglia, tutti gli zii e i cugini che, vicini o lontani, non mi hanno mai fatto mancare la loro presenza dandomi il loro supporto e mostrandomi il loro interesse nei miei percorsi.

Un ulteriore ringraziamento è per gli amici di sempre che, da vicino e da lontano, mi hanno supportata e a volte sopportata nelle giornate di studio (consapevole di essere un pochino intrattabile sotto sessione) e che hanno condiviso con me preziosi momenti di vita. Grazie per non avermi fatto mancare la vostra presenza nel corso degli anni! Ma questo ringraziamento è rivolto anche a tutte quelle persone che si sono rivelate ottime compagne di viaggio, dove non importa la durata attraverso il tempo, ma la presenza e la fiducia che hanno trasmesso. Ringrazio i compagni universitari, partecipi di videochiamate, incontri in aula studio, supporto morale e aperitivi di conforto post esami. Ovviamente non mi dimentico degli incontri casuali in aula studio (dove, a volte, lo studio era argomento di fine giornata) che si sono rivelati ottimi amici nel tempo. Ringrazio anche le amicizie dei miei due Erasmus, svolti a Malaga e a Murcia, le persone che, in un periodo così breve, mi hanno regalato dei ricordi indelebili, le risate più belle, giornate indimenticabili e il sostegno complice in queste meravigliose avventure.

Ringrazio anche un po' queste due città spagnole (Malaga e Murcia), che mi hanno permesso di mettermi alla prova, di crescere e di imparare ad affrontare e superare le difficoltà: da sola, col supporto della famiglia a distanza e con l'aiuto di compagni di viaggio. In particolare, un pezzo del mio cuore rimarrà sempre a Malaga, la mia prima grande sfida e uno dei miei successi più belli.

Uno doveroso ringraziamento è rivolto anche a tutte quelle persone che hanno preso parte attivamente alle mie ricerche, rendendosi disponibili a partecipare al progetto di intervista o aiutandomi nella ricerca dei volontari appartenenti alle varie categorie. È stata una bella emozione

vedere che, anche persone che non mi conoscevano affatto, abbiano scelto di partecipare dedicandomi tempo e fiducia nel mio progetto. Senza la loro preziosa partecipazione il terzo capitolo non avrebbe preso vita.

Ringrazio anche un amico, che nel tempo è diventato una persona speciale per me, che mi ha sostenuta da poco prima di iniziare il mio secondo Erasmus e non mi ha fatto mancare la presenza nonostante la distanza.

Infine, vorrei fare un ultimo ringraziamento a me stessa, per esser spesso inciampata e caduta, ma aver sempre trovato la forza di rialzarmi. A volte sarà difficile, altrimenti sarebbe troppo semplice, ma sono sicura che grazie alla mia determinazione e insieme alle persone più care, troverò sempre la spinta giusta.

Chiara Menaballi

Vercelli, 15 gennaio 2024