



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SANITÀ PUBBLICA E
PEDIATRICHE

Corso di laurea triennale in Educazione Professionale

Dissertazione finale
in Psicologia Sociale e di Comunità

Perché investire sulla positività? Il progetto Mezzopieno
Why should we invest in positivity? Mezzopieno Project

Relatore:
Angela Fedi

Candidato:
Milena Maffei

Anno accademico 2017-2018

INDICE

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO 1	7
IL MANIFESTO PER LA PRATICA POSITIVA MEZZOPIENO	7
La attività del movimento	8
LA PSICOLOGIA POSITIVA	10
Il primo pilastro.....	11
Il secondo pilastro.....	13
Il terzo pilastro.....	13
LA COLLABORAZIONE CON IL GREATER GOOD SCIENCE CENTER	14
Descrizione dell'organizzazione	14
Breve storia dell'organizzazione	15
Greater Good in Action e i 52 passi	15
CAPITOLO 2	17
LA PSICOLOGIA POSITIVA	17
Il contributo di Martin Seligman	20
La teoria del flusso di Mihaly Csikszentmihalyi.....	26
Abram Maslow e la peak experience	27
IL PENSIERO POSITIVO E IL CORPO	29
CAPITOLO 3	34
Il benessere nel progetto Mezzopieno	34
Lo stupore nel progetto Mezzopieno.....	36
La gratitudine nel progetto Mezzopieno	39
La felicità nel progetto Mezzopieno	41
La dimensione relazionale nel progetto Mezzopieno.....	43
IL MANIFESTO PER LA PRATICA POSITIVA MEZZOPIENO	45
CAPITOLO 4	53
L'educatore professionale e la cultura positiva	53
CONCLUSIONI	58
Bibliografia	60
Sitografia	75

INTRODUZIONE

Questa tesi si pone l'obiettivo di indagare come la positività può influire nella vita delle persone. Infatti, come riportato da Miguel Banasayag (2004), viviamo in un'epoca dove l'uomo non ha più fiducia in se stesso perché mentre da una parte le scienze evolvono, le stesse scienze non incentivano il soggetto a raggiungere la felicità. L'uomo deve ritrovare la fiducia in se stesso e nel mondo e questo è possibile grazie al valore della positività la quale riporta conseguenze a livello sociale, fisico e psichico.

Il tema verrà approfondito con particolare riferimento al progetto Mezzopieno che è un movimento internazionale di persone che credono nel valore delle cose e pensano che il mondo debba essere vissuto con coraggio ed entusiasmo. Esso incentiva la creazione di una rete della positività, dove ogni individuo diventa a sua volta promotore e divulgatore di buone notizie. Mezzopieno si concentra sulla valorizzazione dell'uomo e del territorio, permettendo alle persone di venire a contatto con visioni alternative e maggiormente positive della realtà. Il movimento crede che un atteggiamento mentale positivo possa superare i pensieri disfunzionali con pensieri ottimisti, al fine di affrontare con entusiasmo la propria vita e di raggiungere il benessere psicofisico.

Il primo capitolo, presenta sommariamente il Progetto Mezzopieno ed è suddiviso in 3 parti. Nella prima parte, dopo aver descritto le origini del Movimento e le attività che prendono vita all'interno del progetto, si enunceranno i nove articoli del Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno, che saranno poi analizzati nei capitoli successivi. Nella seconda parte si presenterà la Psicologia Positiva, che verrà ripresa nel secondo capitolo, in qualità di assunto teorico a cui il movimento fa riferimento. Infine, nella terza parte si prende in considerazione la collaborazione tra Mezzopieno e il Greater Good Science Center dell'Università di Berkeley, i quali condividono temi quali felicità, benessere e cambiamento.

Nel secondo capitolo si analizzeranno le teorie relative alla positività attraverso i contributi di Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi e di Abraham Maslow. Infatti, sia la Psicologia Positiva che il Progetto condividono temi come la valorizzazione delle risorse, la felicità e il benessere. In seguito, si illustreranno gli effetti dell'atteggiamento mentale positivo sul corpo attraverso l'analisi di alcuni studi psicosomatici.

Nel terzo capitolo, invece, si analizzerà maggiormente il Movimento, concentrandosi in un primo momento sugli elementi a cui Mezzopieno mira come il benessere, lo stupore, la

gratitudine, la felicità e la dimensione relazionale. Successivamente, si andranno ad analizzare i nove articoli che compongono il Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno sulla base dei valori identificativi dello stesso.

Nel quarto capitolo, si discuteranno le motivazioni che dovrebbero incentivare l'educatore ad investire sulla positività nei suoi interventi.

Infine, si concluderà nel tentativo di rispondere alla domanda che ha ispirato questa tesi: "Perché investire sulla positività?"

CAPITOLO 1

Il primo capitolo di questo elaborato ha l'obiettivo di presentare la realtà del movimento Mezzopieno. Il capitolo si divide in tre paragrafi: il primo offre una panoramica del movimento, concentrandosi sul Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno che sarà analizzato nel capitolo 3; il secondo inquadra Mezzopieno all'interno della cornice teorica della Psicologia Positiva che sarà analizzato nel capitolo 2; infine, il terzo paragrafo esaminerà la collaborazione tra il Movimento e il Greater Good Science Center dell'Università di Berkeley, organizzazione scientifica californiana che condivide con Mezzopieno l'interesse per temi quali felicità, benessere e cambiamento.

IL MANIFESTO PER LA PRATICA POSITIVA MEZZOPIENO

“Mezzopieno è un movimento internazionale di persone che pensano che il mondo non debba essere cambiato ma vissuto con coraggio ed entusiasmo.” Questo movimento nasce in India nel 2005, è formato da gruppi ed associazioni che “[...] credono nell'importanza di promuovere e interpretare un approccio costruttivo ed armonioso nei confronti della vita e dei problemi, nel rapporto con gli altri e nella gestione delle sfide e delle difficoltà”. Mezzopieno nasce per ricostruire fiducia e confidenza in un contesto di forte povertà, diventando necessario per le popolazioni dell'India per la re-interpretazione del mondo e della società in maniera più positiva, costruttiva e meno dipendente dalla conflittualità, dalla paura e dalla sfiducia. I membri si identificano e si riconoscono nei valori che sono enunciati nel Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno, formato da nove articoli, che rappresentano i capisaldi del pensiero Mezzopieno; attraverso questi le persone possono mettere in atto la pratica positiva per diffondere la cultura della positività, della fiducia e della pratica costruttiva. In questo paragrafo verranno riportati i nove articoli del Manifesto, e il movimento Mezzopieno verrà descritto nei suoi fondamenti teorici e nelle sue attività. Gli articoli del Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno sono i seguenti:

1. Mezzopieno è innanzitutto un modo di pensare, un approccio alla vita ed una maniera di essere.
2. Il pensiero positivo è sempre pro, mai contro.
3. Mezzopieno si pone come risposta costruttiva al vittimismo, alla polemica e al disfattismo. Il modo di essere Mezzopieno collabora con tutti per stimolare riposte

positive all'atteggiamento pessimista, a quello conflittuale e alla ricerca di capri espiatori. Vivere Mezzopieno significa non avere timore di caricarsi delle responsabilità di chi costruisce con intelligenza ed umiltà, coinvolgendo il maggior numero di persone in relazioni collaborative.

4. Piuttosto di cercare di demolire ciò che è ritenuto sbagliato, Mezzopieno propone alternative costruttive, pratiche e comportamenti che perseguono l'armonia e che non impiegano energia per contrastare ma per creare.
5. Chi si identifica nel Mezzopieno non esalta il buonismo ma ha un approccio positivo ed aperto al diverso e al nuovo.
6. Il cambiamento è un processo che va condiviso nella molteplicità e può avvenire lentamente, con la presa di coscienza e la partecipazione costruttiva e allargata.
7. L'alternativa alla rivoluzione è l'evoluzione, la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita condivisa e la collaborazione di tutti.
8. Mezzopieno non ha paura di perseguire una nuova innocenza, un disarmo che si fa seme di pace e di armonia.
9. Non è obiettivo di Mezzopieno produrre utili e generare profitto.

La attività del movimento

Il movimento è protagonista di molti altri progetti attualmente in corso. Essi si possono dividere in progetti per i singoli cittadini, progetti per le istituzioni e progetti internazionali. Tra i primi possiamo elencare:

- Il cerchio della Gratitude: consiste nella diffusione della positività e della collaborazione tra persone attraverso relazioni di gratuità e di gratitudine. Esso in particolare si occupa delle relazioni che vengono a crearsi intorno alla distribuzione di Mezzopieno News dove "ogni copia donata è frutto di un rapporto e di un impegno e diventa icona portatrice di positività che alimenta un movimento circolare."
- Campagna per la parità di informazione positiva: per riservare alle buone notizie almeno la metà dello spazio di giornali e telegiornali.
- I 52 passi: "consiste in un percorso di crescita personale e condiviso che ha l'obiettivo di perseguire un approccio alla vita Mezzopieno attraverso dei piccoli impegni settimanali, uno per ogni settimana dell'anno." Ogni passo viene inviato alla casella postale degli aderenti; successivamente le sue applicazioni diventano oggetto di condivisione e confronto tra i membri iscritti.

- Progetto DECOMPOSED – i rifiuti prendono vita: esso nasce come proposta di riflessione sulla società consumistica: la natura prende vita dai materiali responsabili della sua stessa distruzione. Esso contribuisce a dare valore al rifiuto, esaltandolo e rendendolo fruibile a tutti.

I progetti nelle scuole sono:

- Laboratori di comunicazione gentile: per la diffusione della cultura della positività e della pratica collaborativa tra i giovani. Essi hanno l'obiettivo di sviluppare la gentilezza, la gratitudine, la comunicazione, la condivisione e il giornalismo costruttivo in ogni studente al fine di educarli al buono e al bello.
- Giornata nazionale dei giochi della gentilezza: partecipano sia classi che comuni in tutta Italia per diffondere la gentilezza e la gratitudine. Ogni anno la giornata è caratterizzata da un tema diverso riguardante la gentilezza.

Mezzopieno è presente anche nelle aziende, attraverso programmi di comunicazione gentile che promuovono il benessere delle persone che vi lavorano. Questi interventi favoriscono l'organizzazione positiva e la pratica collaborativa nel luogo di lavoro.

Una parte importante delle attività del Movimento riguarda inoltre la ricerca sui temi della positività, del benessere, della felicità e dell'altruismo. I progetti nelle università prevedono diversi programmi di ricerca per la pubblicazione e la diffusione scientifica. Il Gruppo di Ricerca Mezzopieno ha, tra le altre cose, sviluppato l'Indice di Benessere Armonico, un indicatore del benessere globale che sintetizza in modo armonico diversi elementi sociali e individuali, mettendo in relazione variabili oggettive e soggettive che si possono rintracciare nella vita della comunità. Le variabili rilevate sono: percezione del benessere, qualità delle relazioni, grado di fiducia, aspettative, grado di libertà, autorealizzazione, consapevolezza dell'essere, percezione della giustizia, armonia con la comunità, percezione di sicurezza, qualità del tempo, rapporto con la natura e l'ambiente, percezione di serenità, responsabilizzazione e partecipazione. Secondo l'ottica di partecipazione e collaborazione sostenuta da Mezzopieno l'indicatore viene costantemente perfezionato e aggiornato, arricchendosi con il contributo di università, ricercatori, organizzazioni e singoli cittadini.

Infine, si possono citare i progetti di cooperazione nazionale e internazionale sostenuti da SEMI Onlus, partner della rete Mezzopieno. Tra questi troviamo alcuni progetti in paesi in via di sviluppo che riguardano:

- Programmi di ricostruzione: permettono di dare una casa ai senzatetto, creare nuove scuole, fornire strutture per la conservazione delle derrate alimentari.
- Sostegno all'infanzia: l'obiettivo è quello di portare cibo, educazione, cure mediche a orfani, disabili, bambini schiavi del lavoro e sieropositivi.
- Sanità: programmi che portano nei paesi aderenti cure mediche, terapie, assistenza nella cura di malattie come la tubercolosi, la malaria e la lebbra.
- Acqua: il programma prevede la costruzione di pozzi, fogne, canali per l'irrigazione, bacini di raccolta per garantire alle popolazioni questo bene primario.

Tra i progetti internazionali è presente anche la compensazione ecologica, “un programma di compensazione ambientale che si occupa di piantare ogni anno un numero di alberi equivalente alle emissioni prodotte.” Infine, il movimento Mezzopieno è attivo negli ospedali, nelle carceri, nelle parrocchie, nelle comunità e negli hospice.

Il movimento Mezzopieno dà molta attenzione alla soggettività delle persone andando ad accettare la diversità e aiutando i suoi membri a scoprire il valore dell'empatia della mitezza e del valore dell'altro. L'obiettivo del movimento non è portare il soggetto ad avere uno stato di salute “perfetta”, quanto piuttosto garantire un buono stato di salute come risorsa della vita quotidiana (Kickbusch L., 1985).

LA PSICOLOGIA POSITIVA

Mezzopieno è un movimento che, come si evince dal sito (www.mezzopieno.org), mette “in campo le nostre competenze e l'impegno attivo per contribuire alla diffusione della cultura della positività e per la riduzione della conflittualità e della rivalità nella società”. In questo paragrafo ci concentreremo sull'aspetto della cultura positiva che prende spunto direttamente dalla Psicologia Positiva.

La Psicologia Positiva è divenuta un movimento scientifico nel 1998 per iniziativa di tre psicologi: Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihaly e Ray Fowler. Essa nasce principalmente dal bisogno di un cambio di prospettiva: la psicologia negli ultimi cinquant'anni si è sempre occupata di analizzare e trovare un modo per alleviare la malattia mentale, ma in questo modo ha tralasciato una parte importante della vita mentale dell'uomo, ovvero la felicità e il benessere psicologico. Martin Seligman (2003) propone quindi “una scienza che cerchi di comprendere le emozioni positive, di incrementare potenzialità e virtù e di fornire linee guida per raggiungere quello che Aristotele definiva il “ben-essere”, la “felicità” (Seligman, 2003, p. XII).

La Psicologia Positiva si fonda su tre pilastri: il primo è lo studio dell'emozione positiva; il secondo è lo studio dei tratti positivi, delle potenzialità e virtù il cui esercizio produce emozioni positive; il terzo è lo studio delle istituzioni positive, come la democrazia e la famiglia.

Il primo pilastro

Gli psicologi che iniziarono a indagare circa le emozioni positive si chiesero perché si provino emozioni negative ed emozioni positive e cercarono la risposta in diverse teorie già esistenti, la teoria evoluzionistica e la teoria genetica.

Secondo la teoria evoluzionistica le emozioni negative sono la linea di difesa contro le minacce esterne: la paura è un segnale di pericolo che aiuta la persona ad evitarlo, la tristezza emerge in prossimità di una perdita e la rabbia quando qualcuno sta invadendo il territorio di qualcun'altro. Nell'evoluzione queste minacce minano alla sopravvivenza dell'individuo, e per questo motivo la selezione naturale ha promosso lo sviluppo delle emozioni negative. Barbara Fredrickson (2001) analizza la funzione delle emozioni positive nell'evoluzione e giunge alla conclusione che esse ampliano le nostre risorse intellettuali, fisiche e sociali di base, costituendo delle risorse di base a cui l'individuo può attingere nei momenti di difficoltà. Infatti, quando un individuo si trova in uno stato d'animo positivo egli piacerà di più alle persone e sarà più facile creare una rete sociale solida, dato che sarà più aperto, tollerante e creativo.

La teoria genetica cerca di dimostrare l'ereditarietà dei caratteri del buon umore: una ricerca condotta dall'Università del Minnesota (1988) mostra che il tratto caratteriale del buon umore e dell'entusiasmo è ereditario. "I soggetti con un punteggio alto di emotività positiva si sentono spesso molto bene; quando le cose vanno per il verso giusto provano piacere e gioia in abbondanza. Quasi altrettanti soggetti hanno lo stesso tasso di emotività assai scarso. Generalmente non si sentono né molto bene né bene; anche quando hanno successo non saltano di gioia" (Seligman, 2003, p. 41). Secondo questa teoria però, ogni individuo deve accettare il tipo di emotività che gli è stato tramandato senza poter fare altro per cambiare la situazione. Tuttavia, solamente il 50 per cento circa dei tratti della personalità resta imputabile all'ereditarietà genetica. Inoltre, un'alta ereditarietà non determina quanto un tratto sia immutabile. Infatti, ci sono dei tratti che possono essere difficilmente modificati, come il peso corporeo, mentre altri lo sono più facilmente come il pessimismo o la timidezza (Seligman, 1994).

Le emozioni positive possono riguardare passato, presente e futuro. Quelle del passato sono

soddisfazione, appagamento, orgoglio e serenità; quelle riguardanti il presente sono gioia, estasi, calma, esuberanza, piacere ed entusiasmo appassionato (*flow*); quelle del futuro sono ottimismo, speranza, fede e fiducia. Questi tre ambiti non sono necessariamente connessi tra loro e non corrispondono sempre.

Le emozioni riguardanti il passato possono essere appagamento, serenità, orgoglio e soddisfazione, o amarezza, o addirittura rabbia, astio e desiderio di vendetta. Queste sensazioni bloccano l'appagamento e la soddisfazione e impediscono di sentirsi sereni e in pace con se stessi. Queste emozioni sono determinate dai pensieri riguardo al passato e dai ricordi che l'individuo ha di esso.

Vi sono due modi per fare in modo di cambiare la prospettiva con la quale si pensa alle sensazioni del passato nell'ambito dell'appagamento e della soddisfazione. Il primo è la gratitudine, che amplifica l'apprezzamento dei ricordi positivi del passato, mentre il secondo è il perdono, che dissolve la possibilità di amareggiarsi degli eventi negativi.

Le emozioni positive riguardanti il presente sono gioia, estasi, calma, esuberanza, piacere ed entusiasmo appassionato (*flow*). Esse si suddividono in due categorie: piaceri e gratificazioni. I piaceri si suddividono a loro volta in piaceri fisici e piaceri superiori: i piaceri fisici sono quelle emozioni positive momentanee che ci giungono attraverso i sensi, come gusti, profumi e sensazioni fisiche; i piaceri superiori sono anch'essi momentanei, ma vengono innescati da momenti più complessi e più intellettuali che sensoriali, ad esempio beatitudine, gioia, rilassamento. Le gratificazioni non sono sensazioni, ma attività che amiamo praticare. Esse ci assorbono completamente, bloccano la consapevolezza di sé e l'emozione provata, che si avverte di solito retrospettivamente e creano *flow*.

Le emozioni che riguardano il futuro possono essere fede, fiducia, speranza, ottimismo e sicurezza di sé. Tra queste solo speranza e ottimismo possono essere apprese e modificate. Esse determinano una migliore resistenza alla depressione in seguito a eventi negativi, migliori prestazioni sul lavoro e una migliore salute fisica. Lo stile esplicativo, ovvero il modo in cui ogni individuo interpreta gli eventi negativi o positivi che gli capitano, è determinato dalla permanenza e dalla pervasività.

Per permanenza si intende la durata in cui quell'evento negativo o positivo influirà sulla vita dell'individuo. Per esempio, le persone che si arrendono facilmente ritengono che le cause degli eventi negativi siano permanenti, mentre le persone che reagiscono all'impotenza pensano che le cause degli eventi negativi siano transitorie. Per quanto riguarda lo stile esplicativo di fronte

a eventi positivi, esso è esattamente l'opposto: le persone che ritengono che gli eventi positivi abbiano cause permanenti sono più ottimiste di quelle che ritengono che gli eventi positivi abbiano cause transitorie. Se la permanenza riguarda il tempo, la pervasività riguarda lo spazio: la dimensione della permanenza determina per quanto tempo un evento negativo inciderà sull'individuo, mentre la dimensione della pervasività determina se l'impotenza dilaga su altri ambiti della vita o è limitata solo a quello in cui il soggetto ha difficoltà. Le persone che danno spiegazioni universali ai propri fallimenti, quando esso colpisce un ambito della vita si arrendono anche su tutti gli altri. Le persone che danno spiegazioni specifiche ai propri fallimenti, si mantengono positive negli altri ambiti in cui non hanno sperimentato un fallimento. Invece se devono spiegare un evento positivo gli ottimisti ritengono che questi eventi si propagheranno a tutto ciò che farà mentre il pessimista ritiene che gli eventi positivi abbiano cause specifiche.

Trovare cause permanenti e universali agli eventi positivi e insieme cause transitorie e specifiche per le sventure è l'arte della speranza; trovare cause permanenti e universali alle sventure e cause transitorie e specifiche agli eventi positivi è l'arte della disperazione.

“La vita piacevole è una vita che persegue con successo le emozioni positive riguardanti il presente, il passato e futuro” (Seligman, 2003, p. 328).

Il secondo pilastro

Il secondo pilastro fondamentale della Psicologia Positiva riguarda le potenzialità e le virtù che producono emozioni positive. In questo campo Seligman (2003) si accorse che era necessario creare una classificazione e un criterio di misurazione del carattere che fosse univoco per tutte le culture, un sistema come il DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), ma che fosse una “tassonomia della “sanità” che fungesse da spina dorsale della psicologia positiva” (Seligman, 2003, p. 164).

Il terzo pilastro

Il terzo pilastro si occupa di analizzare come le potenzialità possano essere usate nei vari ambiti della vita e nelle diverse istituzioni sociali. Seligman sostiene che il “compito della nostra vita sarà dunque dispiegare le nostre potenzialità personali e virtù nei principali ambiti: lavoro, amore, educazione dei figli, rinvenimento di un senso e di uno scopo” (Seligman, 2003, p. 329). Dunque, per raggiungere il benessere e per avere una vita piena di senso è necessario usare le

proprie potenzialità personali al servizio di qualcosa di più grande.

LA COLLABORAZIONE CON IL GREATER GOOD SCIENCE CENTER

Nel diffondere la cultura della positività il movimento Mezzopieno affianca un movimento scientifico californiano, il Greater Good Science Center di Berkeley, col quale collabora e condivide alcuni dei suoi temi centrali: felicità, benessere e cambiamento. Nei seguenti paragrafi verrà proposta una panoramica dell'istituzione e verranno analizzati i maggiori punti di contatto tra i due movimenti.

Descrizione dell'organizzazione

Il Greater Good Science Center (GGSC) è un'organizzazione no-profit, un movimento scientifico che, come si può leggere sul suo sito ufficiale (www.greatergoodscience.berkeley.edu), “studia la psicologia, la sociologia e le neuroscienze del benessere e insegna le capacità che promuovono una società rigogliosa, resiliente e compassionevole”, esplorando la “scienza di una vita piena di significato”, raggiungibile attraverso “legami sociali solidi e comportamento altruistico”. Il Centro mira quindi alla costruzione di una società più gentile e compassionevole, a un livello più ampio di quello individuale. La mission, sempre presentata sul sito web del movimento, è improntata infatti a un cambiamento culturale del modo di vedere la natura umana (“in modo che la gentilezza e la compassione non siano viste come meno “naturali” per gli uomini rispetto all’egoismo e all’aggressività”), e a una maggiore consapevolezza del benessere socio-emozionale e dei fattori che possono influenzarlo. Per promuovere, in sostanza, non solo individui felici, ma soprattutto istituzioni (famiglie, classi, ambienti di lavoro, comunità) che sappiano favorire il benessere dei propri membri.

Alcuni punti chiave della filosofia del GGSC sono i seguenti:

- la compassione è un tratto umano fondamentale: questo lato umano positivo può essere coltivato negli individui attraverso ambienti di vita che promuovono la cura dell’altro e la cooperazione. Studiare il bene, la salute, la positività è tanto importante quanto analizzare il male, la patologia;
- la felicità non dipende esclusivamente da una predisposizione genetica, ma può essere insegnata attraverso la pratica. L’altruismo è un ingrediente fondamentale dell’essere felici;
- il benessere individuale contribuisce al benessere sociale e il benessere sociale

promuove il benessere individuale;

- la scienza ha il compito di non agire solo in astratto, ma di essere applicata in favore del miglioramento della vita degli individui.

Breve storia dell'organizzazione

Il Greater Good Science Center (inizialmente chiamato Center for the Development of Peace and Well-Being) fu fondato nel 2001 da due studenti dell'Università di Berkeley (California), Thomas e Ruth Ann Hornaday, in collaborazione con alcuni psicologi della stessa università: Dacher Keltner, Philip e Carolyn Cowan e Stephen Hinshaw. Il principio che guidò la nascita del Centro fu la volontà di creare un'istituzione che da un lato sponsorizzasse la ricerca accademica interdisciplinare, e dall'altro ne diffondesse i risultati tra le comunità di genitori, insegnanti e cittadini, perché chiunque potesse beneficiare delle scoperte scientifiche applicandole alla propria vita privata e/o professionale. Nel 2002 il Centro ottenne i primi assegni di ricerca e nel 2004 lanciò il Greater Good, una rivista che ancora oggi (sotto forma di rivista online) raccoglie i più innovativi e importanti risultati di ricerca sui temi della felicità e dell'altruismo, con un'attenzione particolare alla connessione tra teoria e pratica. A seguito del considerevole successo della rivista il Centro fu quindi ribattezzato Greater Good Science Center e proseguì la sua attività promuovendo numerose iniziative, tra cui seminari per professionisti, corsi online, blog di supporto genitoriale e programmi di educazione. Tra le molteplici attività verrà approfondito, nel paragrafo successivo, il programma Greater Good in Action, per la sua particolare affinità con il movimento Mezzopieno.

Greater Good in Action e i 52 passi

Greater Good in Action (GGIA) è un'iniziativa lanciata dal GGSC nel 2015, in collaborazione con il laboratorio di innovazione sociale HopeLab. Si tratta di un "manuale di istruzioni" che permette agli individui di migliorare il proprio benessere sociale e relazionale attraverso lo sviluppo di attitudini positive quali gratitudine, resilienza, gentilezza, mindfulness ed empatia, sulla base di evidenze scientifiche che dimostrano come queste competenze possano essere apprese e implementate nel tempo e come esse contribuiscano alla nostra felicità. La particolarità di GGIA consiste nel rendere l'evidenza scientifica a portata di tutti, attraverso una proposta articolata in piccoli step (chiamati esercizi o pratiche) in cui l'individuo può impegnarsi autonomamente o insieme ad altri. Gli step sono classificati in tre diversi livelli di difficoltà e a seconda dell'attitudine che contribuiscono a sviluppare. Riguardo alla gentilezza,

per esempio, possiamo trovare i seguenti: 15 minuti al giorno di loving-kindness meditation, 5 gesti di gentilezza spontanei alla settimana, 15 minuti di narrazione della meraviglia, e altri ancora. Ogni esercizio è accompagnato dalla spiegazione dettagliata di come deve essere svolto (*how to do it*) e dei suoi benefici (*why you should try it*), nonché di come esso funziona (*why it works*) e dai riferimenti scientifici che lo dimostrano (*evidence that it works*); ancora una volta l'obiettivo è diffondere il più possibile la scienza del benessere e della felicità tra tutti coloro che potrebbero beneficiarne, o meglio ancora far sì che ognuno possa costruire la propria "ricetta della felicità", personalizzando in modo creativo le pratiche proposte e trasformandole in abitudini sempre più consolidate.

Analogamente al Greater Good in Action, il progetto dei 52 passi promosso dal movimento Mezzopieno rappresenta un percorso composto da 52 diversi step settimanali, da svolgere nelle 52 settimane che compongono l'anno solare. Si tratta di un cammino di crescita e cambiamento personale che ha l'obiettivo di cambiare il modo di vedere le cose, arrivando ad avere uno sguardo positivo sul mondo, in pieno rispetto della filosofia Mezzopieno. Gli impegni settimanali sono riconducibili a quattro diverse aree: il rapporto con se stessi e con il proprio inconscio, le relazioni, la spiritualità e il rispetto dell'ambiente. Al cammino individuale viene affiancato un cammino di gruppo: i partecipanti si incontrano una volta al mese per condividere i passi fatti e ragionare su quelli ancora da intraprendere, in un'ottica di confronto e condivisione.

Oltre a diffondere la scienza della felicità attraverso il progetto dei 52 passi, il Movimento Mezzopieno traduce le pratiche di Greater Good in Action per pubblicarle sulla rivista del Movimento, "Mezzopieno News", nella rubrica "Le buone abitudini".

Un'ulteriore occasione di partnership potrebbe essere rappresentata, in futuro, dal contributo del Movimento Mezzopieno alla ricerca accademica sui temi di cui le due organizzazioni si occupano.

CAPITOLO 2

Mezzopieno è un movimento internazionale formato da persone che, come viene dichiarato nel sito (www.mezzopieno.org), “pensano che il mondo non debba essere cambiato ma vissuto con coraggio ed entusiasmo.” Il movimento investe sullo sviluppo e la divulgazione del pensiero positivo che nasce con l’intenzione di migliorare la qualità della vita trasformando il nostro modo di vedere le cose e i nostri pensieri. Napoleon Hill (2014) sostiene che chi adotta un atteggiamento mentale positivo è maggiormente predisposto a raggiungere i propri obiettivi investendo sulle proprie capacità. Inoltre, lo stesso autore sostiene che le persone che investono sulla positività sono in grado di prestare aiuto alle persone che presentano fragilità e debolezze con poca probabilità di farsi influenzare dall’atteggiamento mentale negativo e per questo sono in grado di prestare in modo efficace il loro aiuto. Il pensiero, che si trova alla base del movimento Mezzopieno, condivide gli stessi elementi che vengono trattati dalla Psicologia Positiva. Perciò, in questo capitolo, verrà analizzato il pensiero della Psicologia Positiva con il contributo di Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi e di Abraham Maslow come assunto teorico del movimento Mezzopieno. Infine, verrà portata attenzione sullo studio della Psicosomatica per mostrare gli effetti che il pensiero positivo può avere sul corpo.

LA PSICOLOGIA POSITIVA

Nell’ultimo decennio è stata data particolare importanza ai concetti di benessere e di qualità della vita, quest’ultimi erano determinati da indicatori oggettivi come il reddito, la salute fisica e i ruoli sociali. In realtà ci si deve basare su indicatori soggettivi i quali, secondo Idler e Benyamini (1997), hanno dei vantaggi rispetto a quelli oggettivi dato che influenzano in modo diretto il comportamento delle persone. Però essendo elementi dinamici che variano a seconda del tempo contribuiscono alla presenza di difficoltà nella valutazione (Delle Fave e Bassi, 2007) dato che ogni persona è “per sua natura, originale, irripetibile e diversa: ciò rende altrettanto unico, originale, irripetibile e diverso ogni incontro che porta in sé le tracce di una irriducibilità dell’essere umano e di ogni sua azione” (Milani, 2013, p. 33) rendendo così i diversi indicatori incomparabili. Gli indicatori soggettivi perciò non bastano per fornire un quadro adeguato a descrivere fenomeni complessi come il benessere, la felicità o l’integrazione sociale di un individuo. Veenhoven (2005) sostiene che per avere un quadro completo del fenomeno non sia esaustivo né basarsi solo su indicatori soggettivi né solo su quelli oggettivi, ma sia necessario basarsi su entrambi.

Durante la Seconda Guerra Mondiale nasce la Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) che pone l'attenzione su come aiutare gli esseri umani a vivere vite felici e salutari. Gli psicologi avevano notato che le persone, a cui la Guerra aveva sottratto sostegno sociale, lavoro, status e denaro, erano diventate depresse e sfiduciate. Fino a quel momento la psicologia si occupava del trattamento e della cura delle grandi patologie mentali, quindi si focalizzava su comportamenti abnormi e disfunzionali, ma Dennis Saleebey (1997) e Martin Seligman (1998) propongono di adottare una nuova prospettiva. In particolare, Martin Seligman (1998) osservò che ponendo maggiore attenzione alla promozione delle competenze degli individui si raggiungevano miglioramenti a livello preventivo; mentre Dennis Saleebey (1997) notò che bisognava porre maggiore attenzione alle risorse dei soggetti e al loro sviluppo cioè alle loro capacità di affrontare le difficoltà del passato, come essi rafforzavano le proprie aspettative e le aspirazioni individuali. Alla base della Psicologia Positiva ci può essere il concetto di prevenzione dato che non si limita solo allo studio della malattia, del danno o della debolezza ma pone la sua attenzione anche ai punti di forza e alla capacità di resilienza dei singoli soggetti (Seligman, 1998). Gli individui in questa prospettiva cominciano ad essere considerati come soggetti attivi, in grado di scegliere, di assumersi i propri rischi e le proprie responsabilità, arrivando così a far accrescere le proprie potenzialità. La Psicologia Positiva sollecita gli psicologi ad adottare una prospettiva più aperta e riconoscente per quanto riguarda i potenziali, le motivazioni e le capacità umane dove la felicità, il benessere ed il funzionamento ottimale sono considerati i concetti chiave, e attraversano tutti i suoi ambiti di indagine teorica e pratica (Buss, 2000; Diener, 2000; Myers, 2000; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000; Ryan e Deci, 2000; Snyder e Lopez, 2001).

L'American Psychologist (1, 2000) attraverso un numero monografico ha sancito ufficialmente l'esistenza della Psicologia Positiva e nel 2004 a Milano viene fondata la Società italiana di Psicologia Positiva. Nel sito ufficiale della Psicologia Positiva (www.psicologiapositiva.it) vengono sottolineati gli obiettivi che questa nuova branca della psicologia si prefigge, in particolare si impegna a:

- “Promuovere la teoria e la prassi della Psicologia Positiva.
- Favorire e promuovere la ricerca nelle aree tipiche della Psicologia Positiva, come l'identificazione delle potenzialità personali, gli aspetti bio-psico-sociali delle cognizioni, delle emozioni e delle esperienze positive, il benessere soggettivo, l'autostima, la creatività e la spiritualità; lo stile esplicativo; la costruzione dei rapporti personali; le abilità di coping; il benessere in popolazioni particolari.

- Sviluppare la diffusione e l'insegnamento degli obiettivi.
- Curare la formazione di professionisti operanti in questo settore.
- Svolgere attività professionale di intervento psicologico positivo per promuovere la Qualità della Vita, il Benessere Psicologico e la Salute, nella vita individuale, in quella lavorativa e in quella familiare e sociale.
- Promuovere, stabilire e mantenere relazioni scientifiche con studiosi o associazioni nazionali ed internazionali che perseguono gli stessi obiettivi.”

I paradigmi di riferimento della maggior parte degli studi e delle ricerche della Psicologia Positiva si possono ricondurre, da una parte, all'edonismo (Kahneman et al., 1999), in base al quale il benessere consiste nel piacere o nella felicità prettamente personale e legato ad emozioni e sensazioni positive (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999), dall'altra all'eudaimonia (Waterman, 1993), secondo la quale il benessere rappresenta la realizzazione delle potenzialità individuali e della propria autentica natura umana (Ryan & Deci, 2001). Eudaimonia e edonismo si distinguono per 3 aspetti (Delle Fave, Massimini & Bassi, 2011). La prima è un processo di crescita e di costruzione continua ed è interessata principalmente all'apertura verso la novità, alle opportunità di crescita, agli impegni e agli sforzi; l'edonismo, invece, si riferisce al raggiungimento di uno stato di equilibrio omeostatico dato dal soddisfacimento dei desideri ed è legato alla piacevolezza e all'affettività positiva. Quest'ultimo si concentra solamente sulla soddisfazione individuale mentre l'eudaimonia è un percorso di integrazione tra benessere individuale e collettivo dove si influenzano vicendevolmente. Infatti, essa definisce ciò che è utile all'individuo, consentendogli lo sviluppo considerando la soddisfazione di bisogni collettivi, legati al “bene comune” che ognuno ricerca attraverso le opportunità offerte dalla società (Nussbaum, 1993). Questo mostra la motivazione della felicità individuale in ambito sociale. Tra gli studiosi interessati al benessere in senso eudaimonico abbiamo Carol Ryff e collaboratori (Ryff, 1989; Ryff e Keyes, 1995; Ryff e Singer, 1998, 2000) che considerano il benessere come il tentativo di raggiungere la perfezione. Il benessere psicologico per loro è un costrutto multidimensionale formato da sei componenti: autonomia, padronanza dell'ambiente, accettazione di sé, crescita personale, relazioni sociali positive, scopo di vita. Mentre Richard Ryan e Edward Deci (2000), si concentrano sull'auto-determinazione affermando che essa è formata da tre bisogni fondamentali quali la competenza, l'autonomia e la relazione. Altri studiosi hanno definito come dimensione determinante del benessere soggettivo la costruzione di significato in quanto attribuire senso agli eventi permette di integrarli nella storia di vita personale, permettendo di sviluppare nel tempo una visione più

ampia della propria esperienza e del mondo. La prospettiva edonica si riferisce alla dimensione emotiva-affettiva, con assenza di emozioni negative e alla dimensione psicofisica come ricerca del piacere e della soddisfazione (Diener, 2000). Per misurare la soddisfazione della vita nel 1985 viene creata la Satisfacion with Life Scale (SWLS, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). La SWLS è stata sviluppata per valutare la soddisfazione della vita dell'intervistato nel suo complesso. Questo strumento, oltre ad essere valido e affidabile nella misurazione della soddisfazione della vita, viene utilizzato con i gruppi portando così ad un risparmio di tempo di intervista notevole. La scala non valuta la soddisfazione della vita attraverso fattori come la salute o le finanze ma consente ai soggetti di integrare e ponderare questi fattori in qualsiasi modo scelgono. L'SWLS è utilizzata nella psicopatologia o sul benessere emotivo perché utilizza il giudizio valutativo cosciente di una persona nella sua vita.

Nel paragrafo successivo si andrà ad analizzare il contributo di Martin Seligman alla Psicologia Positiva.

Il contributo di Martin Seligman

Si pensa che la Psicologia Positiva, avendo come scopo quello di andare ad indagare come il nostro pensiero possa influenzare le nostre emozioni e comportamenti, possa essere stata condizionata dal cognitivismo. Martin Seligman (1990) è considerato il fondatore della Psicologia Positiva. Egli ha il merito di aver privilegiato le abilità e le risorse della persona anziché le sue limitazioni. Infatti, si è fatto ispirare dalla logica del potenziale e non da quella del deficit, tipica della psicologia classica. Martin Seligman (1990) ha orientato il suo pensiero alla costruzione di un sistema finalizzato all'autorealizzazione, alla felicità e al benessere della persona. L'autore pensa che valorizzare "gli stati che rendono la vita degna di essere vissuta" e che consentono di raggiungere "quello che Aristotele definiva il ben-essere, la felicità" (Seligman, 2007, p. XI-XII.), possa aiutare le persone a sentirsi meno infelici. Egli infatti, basandosi sui costrutti del cognitivismo, passò dallo studiare soggetti sofferenti e infelici a studiare soggetti ottimisti, soddisfatti e pieni di talento. Lo psicologo Martin Seligman (1976) cominciò a studiare come gli individui arrivano all'isolamento dalla realtà negando qualsiasi possibilità di cambiamento, sulla base di questo creò la teoria dell'impotenza appresa dalla quale deriva appunto il nome del fenomeno. Egli per dimostrare la teoria precedentemente annunciata fece un esperimento dove vennero somministrate delle scariche elettriche identiche a due cani, dove uno dei due animali poteva evitarle azionando un meccanismo con il muso mentre l'altro no. Il secondo cane finì per rassegnarsi a soffrire senza poter fare nulla. In un

secondo momento furono spostati i due animali in un'altra gabbia dove ad entrambi si dava la possibilità di fuggire ma mentre il primo animale fuggiva dalle scosse elettriche il secondo avendo appreso di essere impotente, subiva passivamente senza più tentare di cambiare il suo stato di rassegnazione. Senza dubbio, l'impotenza appresa non è esclusiva del regno animale, spesso accade lo stesso alle persone. Si può vivere privandosi della libertà, specialmente quando si pensa di non poter fare certe cose semplicemente perché una volta si ha provato e si ha fallito. Martin Seligman (1976) spiega che si è incapaci di reagire alle situazioni dolorose perché dopo aver cercato di cambiare il corso delle cose senza ottenere i risultati attesi, si diventa passivi. Infatti, l'impotenza appresa è stata associata a diversi disturbi psicologici, come la depressione, l'ansia e le fobie. Ad esempio, una persona timida in situazioni sociali può iniziare a sentire di non poter fare nulla per migliorare i suoi sintomi. Quella sensazione di mancanza di controllo può portare ad evitare le situazioni sociali, e in questo caso porterebbe un peggioramento alla situazione. Tutte le persone non reagiscono allo stesso modo alle avversità, ci sono quelle che sviluppano l'impotenza appresa e altri che diventano più resilienti. La chiave sta nelle risorse di coping (capacità di risolvere i problemi) che si è in grado di attivare in quei momenti. Ecco perché Seligman (1976) stesso difende la necessità di fallire. Si ha bisogno di sentirsi tristi, arrabbiati e frustrati. Proteggere le persone da queste emozioni le renderebbe più vulnerabili perché non imparerebbero a perseverare. Il cambiamento avviene quando si inizia a prendere coscienza, a ricostruire l'autostima e a trovare un nuovo significato alla vita, in modo da poter recuperare a poco a poco il potere sulle nostre azioni. Per far fronte all'impotenza appresa, secondo Martin Seligman (2013), dovremmo imparare a pensare in maniera ottimistica a fronte dei nostri insuccessi. Egli non pensa che l'ottimismo sia l'unico strumento per debellare la depressione dalla società quanto piuttosto uno strumento che combinato con l'impegno per il bene comune potrà far svanire l'epidemia della depressione.

Secondo la definizione data da Martin Seligman nel 1999, la Psicologia Positiva è lo studio scientifico delle esperienze positive per migliorare la qualità della vita delle persone. Ci si concentra sulle qualità positive e su come possono essere sviluppate in modo che la persona possa avere una vita più soddisfacente e superare o prevenire le patologie. La depressione, ad esempio, fino a quel momento era stata considerata una malattia, ma si comincia a pensare che se si interviene a livello cognitivo, riuscendo a modificare alcune credenze, simultaneamente si ottengono dei cambiamenti nell'umore, nel comportamento e così come suggeriscono alcune evidenze (Free, Oei, & Appleton, 1998; Joffe, Segal, & Singer, 1996) anche a livello biochimico. Si parla di terapia cognitiva, cioè quello strumento che aiuta l'individuo a cambiare

il proprio atteggiamento mentale e di comportamento ritenuto disfunzionale. Maggiore sarà stato il cambiamento verso l'ottimismo, maggiore sarà stato il recupero dalla depressione. In particolare, Martin Seligman (2013) pensava che i farmaci antidepressivi potessero aiutare il paziente, ma combinati con la terapia cognitiva avrebbero portato a risultati migliori consentendo al paziente di vedere le cose in modo diverso.

Con la Psicologia Positiva l'autore aveva già messo in evidenza tutto ciò che permetteva alle persone di apprendere, divertirsi, essere allegri e positivi. Nel 2002 Martín Seligman ha sviluppato la teoria della felicità autentica dove affermava che non solo era possibile raggiungere la felicità come risultato della soddisfazione della vita, ma poteva anche essere coltivata, utilizzando le risorse personali degli individui. Martin Seligman (2002) pensa che la felicità autentica sia formata da tre elementi:

- Emozione positiva, che contribuiscono ad avere una vita piacevole;
- Coinvolgimento, che è l'impegno per attività piacevole;
- Significato, che è lo scopo che diamo a ciò che facciamo.

Lo psicologo ha differenziato tre tipi di vita per raggiungere la felicità. Il primo è la vita piacevole, in cui la vita del soggetto è costituita prettamente da emozioni positive con la capacità di amplificare gli effetti. La seconda è la vita dell'impegno in cui l'amore, la genitorialità, il lavoro, il tempo libero sono considerati gli aspetti più importanti su cui agire. Infine, la terza vita è quella significativa, che consiste in una vita in cui ogni persona conosce i propri punti di forza e li usa sia per il proprio bene sia per quello altrui. Secondo Martin Seligman (2002) non c'è, un tipo di vita migliore di un altro, ma tuttavia coloro che indirizzano la propria vita verso le emozioni positive e la ricerca di significato risultano essere più soddisfatti.

Ma nel 2012 con il libro "*Flourish: a Visionary New Understanding of Happiness and well-being*", l'autore trasforma la sua teoria ritenendo il concetto di felicità non esaustivo nel definire il concetto di soddisfazione della vita. Secondo Seligman (2012) il termine più appropriato sarebbe stato il concetto di benessere, per questo creò la teoria del benessere. Per Martin Seligman (2012), il benessere è formato dai cinque pilastri che compongono il P.E.R.M.A. Esso è composto da: emozioni positive (P), impegno (E), relazioni positive (R), significato o scopo (M) e realizzazione (A):

- Emozioni positive (P): le emozioni positive rimangono fondamentali per l'uomo diventando così gli elementi principali per il raggiungimento del benessere.
- Impegno (E): la maggior parte del tempo della nostra vita lo trascorriamo impegnati in una situazione, in un compito o in un progetto. Più si è impegnati più si hanno maggiori probabilità di provare un senso di benessere.
- Relazioni positive (R): essere in grado di relazionarsi alimenta la vita sociale e interiore favorendo il benessere.
- Significato (M): essere in grado di dare un senso agli eventi o alle situazioni permette di ottenere anche conoscenze personali e raggiungere alti livelli di benessere.
- Realizzazione (A): consiste nel raggiungere gli obiettivi prefissati e di crearsi un percorso stabilito, avendo fiducia nel futuro.

Ogni elemento che contribuisce alla realizzazione del P.E.R.M.A. è necessario al raggiungimento di uno stato di benessere, sebbene non vadano considerati singolarmente ma in interazione con gli altri.

Nel 2004 Martin Seligman in collaborazione con Christopher Peterson fa uno studio che ha lo scopo di classificare e correlare fra loro temperamenti e virtù che permettono alle persone di vivere contente. Lo studio va ad analizzare 6 virtù: saggezza e conoscenza, coraggio, amore e umanità, giustizia, temperanza, spiritualità e trascendenza. La saggezza non coincide con il quoziente intellettivo né con l'intelligenza generale. Essa permette di acquisire nuove conoscenze e condividere con gli altri ciò che è stato appreso attraverso l'impegno e la fatica. Il coraggio permette di raggiungere in modo consapevole le mete prefissate nonostante le opposizioni. L'umanità si presenta quando ci si relaziona con gli altri, e come ogni virtù impersonale essa porta i soggetti a prendersi cura degli altri. La giustizia è una forza civica che va a definire il benessere della comunità. La spiritualità si esplica nell'autocontrollo e permette di procedere nelle avversità. Infine, la trascendenza è la forza di creare legami con un universo più ampio e trovare significati ma senza legarsi alle istituzioni formali, aspetto che differenzia questa virtù dalla religiosità. Le 6 virtù sono riconosciute in tutto il mondo e in diversi ambiti religiosi, economici e culturali, esse però, risultano difficili da misurare per questo gli autori si focalizzano sulle vie per acquisirle, ovvero le potenzialità o i punti di forza del carattere. Gli autori partono dal presupposto che la salute psicologica, il benessere, lo stare bene non vengano definiti solo in base all'assenza di disturbi ma anche alle potenzialità umane. La Psicologia Positiva, secondo la definizione di Christopher Peterson e Martin Seligman (2004), si

differenzia anche dalla psicologia umanistica degli anni '60 e '70 e dal movimento del pensiero positivo. Gli umanisti, infatti, erano piuttosto scettici circa il metodo scientifico, contrariamente agli psicologi positivi che ritengono che le potenzialità, così come i punti deboli siano conoscibili scientificamente. La Psicologia Positiva lavora sulle esperienze soggettive positive, sui tratti individuali positivi e sulle virtù che rendono possibili esperienze positive. I due autori si sono concentrati principalmente sull'ultimo aspetto andando a definire 24 potenzialità che sono soggette a cambiamenti. Le potenzialità vengono considerate come tratti morali del carattere che sottolineano le differenze individuali, esse sono soggette a evoluzioni nel tempo e possono essere misurate con strumenti di valutazione validi e affidabili. Per ogni virtù sono state individuate delle potenzialità, che sono delineate di seguito:

Saggezza e conoscenza:

- curiosità/interesse per il mondo che implica l'apertura verso esperienze e la flessibilità per ciò che non rientra tra i propri preconcetti;
- amore per il sapere che indica apprendere concetti nuovi solo per il gusto di conoscerle;
- discernimento/capacità critiche/apertura mentale, cioè la capacità di vagliare le informazioni obiettivamente e razionalmente al servizio del bene proprio e altrui, essere in grado di cambiare le proprie opinioni;
- intelligenza sociale/intelligenza personale/intelligenza emotiva per cui si intende la conoscenza degli altri e di se stessi, la capacità di sintonizzarsi con le emozioni altrui, quindi essere consapevoli delle motivazioni e dei sentimenti degli altri e essere in grado di essere ricettivi e reattivi a essi;
- lungimiranza, cioè la capacità di vedere le cose in una prospettiva diversa che possa aiutare gli altri e la persona stessa a trovare soluzioni a problemi e vedere la situazione con maggior distacco;

Coraggio:

- valore e audacia per cui si intende essere capaci di distinguere le componenti emotive e comportamentali della paura, resistendo all'impulso della fuga per affrontare una situazione che spaventa;
- perseveranza/industriosità/diligenza, cioè portare a termine ciò che si comincia in modo flessibile e non ossessivo;
- integrità/autenticità/onestà, ovvero essere persone autentiche e vivere la vita con schiettezza e onestà;

Umanità e amore:

- cordialità e generosità che si basano sul riconoscere il valore del prossimo;
- capacità di amare e lasciarsi amare che indica l'importanza che si dà ai sentimenti degli altri e dei propri;

Giustizia:

- senso civico e del dovere/capacità di lavorare in gruppo /lealtà, cioè essere elementi attivi nei contesti comunitari;
- imparzialità ed equità indica essere capaci a non lasciare che i propri sentimenti influenzino le proprie decisioni e i propri giudizi;
- leadership che comprende caratteristiche quali eccellere nell'organizzazione di attività, avere umanità, saper guidare con autorevolezza e saper spronare gli altri;

Temperanza:

- autocontrollo, cioè essere in grado di tenere a freno i propri impulsi e desideri;
- prudenza/discrezione/cautela, cioè essere discreti, non dire cose di cui ci si può pentire, portare a termine obiettivi a breve termine in previsione di quelli a lungo termine;
- umiltà e modestia, ovvero essere capaci di non mettersi in mostra, non essere pretenziosi, vedere le proprie vittorie e sconfitte come qualcosa di relativa importanza;

Trascendenza:

- capacità di apprezzare bellezza ed eccellenza che indica essere in grado di fermarsi ad ammirare la bellezza nelle cose semplici ricavandone un'emozione di meraviglia e timore reverenziale;
- gratitudine, cioè essere consci delle cose positive che vi capitano e non darle mai per scontate, può essere anche indirizzata verso fonti impersonali e non umane.
- speranza/ottimismo/capacità di proiettarsi verso il futuro, ovvero avere un atteggiamento positivo verso il futuro, aspettarsi eventi positivi e pianificare il futuro;
- spiritualità/avere uno scopo/fede/religiosità che si basa sull' avere convinzioni profonde e coerenti sullo scopo e il significato dell'universo;
- attitudine al perdono e alla compassione, cioè essere in grado di perdonare, di dare un'altra chance al prossimo;
- allegria e humor, cioè non prendersi troppo sul serio, vedere il lato comico delle cose;
- vitalità/passione/entusiasmo, cioè essere pieni di vita, dare il massimo nei compiti che si svolgono.

Le virtù individuate da Martin Seligman e Christopher Peterson (2004) nei loro sottocomponenti, sono quelle che vengono promosse negli interventi dalla Psicologia Positiva.

Esse infatti vengono indagate sia per analizzare i sentimenti positivi che le persone provano, sia per individuare i fattori che rendono soddisfacente la propria vita, sia per andare ad indagare le diverse istituzioni e individuare quelle che promuovono un contesto favorevole per uno sviluppo positivo. Anche la teoria del flusso di Mihaly Csikszentmihalyi (1990), che verrà analizzata nel paragrafo successivo ha l'obiettivo di individuare le fonti di benessere e di felicità interne all'individuo.

La teoria del flusso di Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi nel 1960 cominciò ad osservare l'intenso coinvolgimento che riguardava i pittori nel momento in cui dovevano dipingere. L'autore spiega che questo fenomeno è sostenuto da una motivazione intrinseca al soggetto e da un'esperienza autotelica. Quest'ultima fa riferimento a quelle attività che non vengono svolte per avere qualche beneficio in cambio ma semplicemente perché l'azione stessa dà gratificazione (Csikszentmihalyi, 1997). Secondo l'autore la felicità deriva dall'interpretazione degli eventi che accadono. Il soggetto organizza le diverse esperienze in base alla loro qualità replicando quelle che sono in grado di produrre uno stato di coscienza positivo. Queste esperienze ottimali non derivano da stati di passività ma di coinvolgimento totale di mente e corpo che l'autore definisce come flusso. L'autore pone la sua attenzione sulla qualità dell'esperienza soggettiva che rende il comportamento intrinsecamente gratificante, sottolineando che l'individuo, nell'agire creativo, entra in una sorta di flusso di coscienza transazionale con l'oggetto dell'esperienza in atto. L'individuo è mosso da una motivazione profonda verso l'oggetto esperienziale con il quale diviene un tutt'uno e con il quale condividerà esperienze ottimali. Le persone risultano più felici quando sono in uno stato di flusso perché sono talmente coinvolte nell'attività che nient'altro sembra importante. Mihaly Csikszentmihalyi (1997) ha definito nove componenti per raggiungere il flusso:

- obiettivi chiari: i traguardi prefissati e le modalità di raggiungimento sono chiari;
- riscontro immediato: l'effetto dell'azione deve essere percepita dal soggetto in modo chiaro e immediato;
- concentrazione totale sul compito da svolgere: la persona ragiona sul presente e non sul passato né sul futuro;
- esperienza autotelica: l'azione dà un piacere fine a se stessa;
- integrazione tra azione e consapevolezza: la concentrazione e l'impegno sono massimi.

- perdita di autocoscienza: il soggetto è coinvolto nell'attività al punto tale da non preoccuparsi del suo ego;
- paradosso del controllo: il soggetto ha la convinzione di avere tutto sotto controllo e di poter dominare la situazione;
- distorsione del senso del tempo: la percezione del tempo viene alterata;
- equilibrio sfida-abilità: l'attività non deve essere né troppo facile né troppo difficile per il soggetto affinché il flusso possa verificarsi. Bisogna trovare un equilibrio tra la sfida del compito e l'abilità del performer.

Mihaly Csikszentmihalyi (1997) definì personalità autotelica quella di una persona che compie atti soltanto perché sono intrinsecamente gratificanti, piuttosto che agire per raggiungere obiettivi esterni. Una caratteristica della personalità che l'autore ha studiato è quella della motivazione intrinseca, cioè le persone intrinsecamente motivate hanno più probabilità di essere indirizzate agli obiettivi e di godere di sfide che avrebbero portato ad un aumento della felicità generale, per ottimizzare e migliorare l'esperienza positiva, i sentimenti e il benessere generale come risultato di esperienze impegnative. L'esperienza di flusso è stata da alcuni studiosi comparata con altri stati di coscienza dalle sostanziali connotazioni positive, in particolare la peak experience (Privette, 1983; Privette e Bundrick, 1991; Berger, McInman, 1993) che verrà analizzata nel paragrafo successivo grazie al contributo di Abram Maslow.

Abram Maslow e la peak experience

Lo studio di Abram Maslow (1964) nonostante sia antecedente a quello di Mihaly Csikszentmihalyi (1997) risulta in sintonia con quest'ultimo. In particolare, Abraham Maslow (1964) concentrandosi su numerosi soggetti, ha osservato che essi dopo aver soddisfatto i bisogni psicologici basilari di sicurezza e stima, tendevano a vivere esperienze mistiche spontanee, che lo stesso autore chiama "peak experiences" (esperienze apicali, di picco) (Maslow, 1964, p. 117). Quest'ultime sono transitorie ma sono comunque di notevole intensità e sono caratterizzate da gioia, appagamento, smarrimento in una dimensione mistica e transpersonale. Esse tendono ad un processo di unione particolare tra gli individui e il mondo, che lo si può scorgere nella quotidianità, oltre che in ogni espressione tecnica, estetica, intellettuale e sociale dell'esperienza umana. Questo processo appare come un evento misterioso della mente (Morin, 2002). Se invece si genera un conflitto intrapsichico permanente, ad esempio, tra l'individuo e la società e si rompe il flusso transazionale descritto, il soggetto potrebbe non riuscire a canalizzare in modo auto motivato il suo potenziale creativo;

le persone osservate da Abram Maslow (1964), nonostante fossero psicologicamente sane e creative, non mostravano una particolare attività produttiva né speciali qualità talentuose. Ciò che lo psicologo statunitense sottolinea non è tanto una “creatività del talento fuori dal comune” quanto la “creatività dell’autorealizzazione” (Maslow, 1964, p. 113) cioè essere in grado di realizzare se stesso e di esprimere una creatività simile a quella spontanea e immediata dei bambini, densa di esperienze non particolarmente straordinarie e calate nella quotidianità (Maslow, 1973). In particolare, Maslow (1973) nota che i soggetti creativi colgono la vera essenza della realtà oggettuale, non lasciandosi condizionare dal benché minimo abbaglio concettuale e stereotipico, frutto dei filtri culturali.

Confrontando lo stato di flusso e la peak experience, Privette e Bundrick (1991) notano che risulta importante per lo stato di flusso la presenza di altri individui partecipanti all’attività. Mentre nelle attività individuali la presenza di altri potrebbe risultare addirittura come elemento disturbante. Inoltre, il soggetto nella peak experience è passivo e non attivo come nello stato di flusso. Va da sé che chi si trova in uno stato di flusso tenderà ad essere positivo per la natura stessa dell’esperienza, che a partire dal bilanciamento tra capacità personali ed opportunità d’azione favorirà il fluire dell’attività ed il suo procedere verso il successo. Sia la peak experience che lo stato di flusso non possono essere programmabili o prevedibili. Ciò che fa la differenza è la presenza dell’attività a cui si dedica l’individuo, infatti l’esperienza di flusso può verificarsi o no, dipende dalla percezione soggettiva. Sia l’esperienza di flusso sia la peak experience sono significative per la vita dell’individuo. Tale significato va però interpretato in base a parametri differenti rispetto a quello che si riferiscono; ad esempio l’esperienza di flusso si verifica spesso in associazione a compiti lavorativi, o nello svolgimento di attività che richiedono elevato impegno, e che vengono percepite come significative per gli obiettivi sia a breve che a lungo termine. La coltivazione preferenziale di tali attività permette al soggetto di armonizzare i propri orientamenti e scopi generali, ovvero il tema di vita, con la qualità positiva del vissuto esperienziale. Infine, entrambi sia lo stato di flusso che la peak experience sono connesse ad attività puramente mentali.

Fin qui abbiamo analizzato il pensiero di Martin Seligman (1999) che si focalizza sulle risorse dei soggetti e non sulle mancanze, il pensiero di Mihaly Csikszentmihalyi (1993) che con la teoria del flusso pone la sua attenzione sulla qualità delle esperienze soggettive sottolineando il coinvolgimento attivo della persona, infine il pensiero di Abram Maslow (1964) attraverso la peak experience evidenzia la capacità di autorealizzazione dell’individuo.

Ma l'atteggiamento mentale positivo produce anche degli effetti sul corpo? Nel paragrafo successivo si andrà a prendere in considerazione gli studi psicosomatici per analizzare le conseguenze del pensiero sul corpo.

IL PENSIERO POSITIVO E IL CORPO

I prodotti della mente possono avere conseguenze visibili anche sul corpo, di cui si occupa una branca della medicina che è la psicosomatica. Questo termine è stato introdotto dallo psichiatra tedesco Johann Christian August Heinroth (1818). Egli era convinto che l'anima potesse condizionare il corpo e il suo equilibrio. Successivamente Freud (1895) nei suoi scritti sull'isteria sosteneva che il disturbo psicosomatico emergeva da un conflitto psichico tra la pulsione e l'istanza difensiva. Similmente Wilhelm Reich (1942), conosciuto per la sua teoria sull'energia organica, sosteneva che le patologie sorgessero a causa di una diminuzione dell'energia sessuale all'interno del corpo. Tutti i processi biologici si muovevano su dimensioni di carica e scarica per cui da una tensione meccanica, si passa ad una carica elettrica, ad una successiva scarica elettrica e ad una conseguente distensione meccanica. Però se alla carica viene impedito lo sfogo, l'organismo vive uno stato di tensione che si presenterà sotto forma di malattia, in particolare l'autore parla di una corazza sia a livello fisico che a livello psichico. Con il termine di "corazza" introdotto da Wilhelm Reich (1942), si indica quindi la somatizzazione bio-psicologica della repressione emozionale. Secondo Walter Cannon (1929), il quale segue un approccio fisiologico, le malattie psicosomatiche sono dovute allo stress e ai pensieri disfunzionali che mettono in moto risposte fisiologiche o psicologiche. Il comportamento messo in atto può essere di "attacco" o di "fuga" secondo l'autore. Ci si trova in una posizione di vulnerabilità quando lo stress supera la capacità di risposta portando il soggetto ad essere esposto ad una vulnerabilità nei confronti della malattia dovuta ad un abbassamento delle difese dell'organismo. Ci sono due tipi di stress: eustress e distress. Il primo si riferisce allo stress come risposta all'ambiente, mentre con il secondo si intende la condizione del soggetto davanti a eventi stressanti ripetuti e duraturi nel tempo. Nel caso di eustress il sistema endocrino aumenta la produzione di ormoni come il cortisolo, la noradrenalina e l'adrenalina che stimolano gli organi in modo che la persona possa far fronte alla situazione di emergenza in cui si trova. Nel caso del distress, invece, si riscontra un eccesso di ormoni con conseguenze negative per la salute. L'atteggiamento positivo attenua la sensazione di sentirsi in balia delle emozioni emotive e contribuisce al contenimento del distress e all'efficacia dell'eustress. Nemiah (1976), invece, parte dalla constatazione che il paziente psicosomatico

presenta un'incapacità di descrivere con precisione i propri sintomi e ha ipotizzato che a causa di fattori genetici o di difetti dello sviluppo sia presente una carenza di connessioni neuronali tra le aree del sistema limbico, deputate alla rielaborazione delle pulsioni e degli affetti, e le aree corticali, sede delle rappresentazioni cosce, dei sentimenti e delle fantasie. Così le stimolazioni delle pulsioni non vengono elaborate a livello corticale, ma deviate sull'ipotalamo che genera stimolazioni troppo intense e prolungate a carico del sistema vegetativo. Le emozioni negative agiscono sul sistema nervoso autonomo. Sono tanti gli studi scientifici che indicano la correlazione tra emozione e attivazione di specifici neurotrasmettitori. La positività rappresenta uno strumento con rilevanti effetti sul piano biologico, psicologico, sociale e culturale. A livello biologico esso agisce sul sistema endocrino che è collegato con la condizione dello stress, con la produzione di catecolamine, e con il sistema psiconeuroimmunitario con un aumento di leucociti e con il mantenimento di equilibrio tra citochine e interleuchine. Le emozioni negative, invece, portano ad un aumento delle citochine e delle interleuchine le quali sono collegate ad una riduzione della sensibilità dei recettori nervosi provocando così ad esempio immunodepressione. Inoltre, l'atteggiamento positivo aiuta le persone a superare patologie specifiche e situazioni stressanti come l'angoscia, in casi di pazienti affetti da AIDS (Taylor et al.,1992), malattie autoimmuni (Seegerstrom, Castaneda & Spencer, 2003), violenze sessuali (Kubany, McCaig & Laconsay, 2004) e depressione.

La malattia si origina nella mente come prodotto di convinzioni e credenze. La percezione della realtà che ogni persona ha può modificare il suo mondo. Infatti, come sostiene Vera Peiffer (2010), la ragione ha un influsso limitato sui nostri comportamenti che sono dominati dalle emozioni che sono presenti nell'inconscio. Ella ci propone diversi metodi tra cui l'autoipnosi e l'ipnosi per coltivare un atteggiamento ottimista e gestire lo stress, perché questi due strumenti ci permettono di avere reazioni rilassanti e di accogliere nuove suggestioni positive nell'inconscio e di influenzare in modo positivo le emozioni. Louise Hay (2013), consulente e terapeuta metafisica, agisce e scrive nella convinzione che il pensiero positivo possa influenzare la realtà. Chiunque voglia modificare il mondo deve partire dal migliorare se stesso. Nel 1978 le diagnosticarono un cancro al collo dell'utero e lei crollò psicologicamente. Essa rifiutò le cure perché collegò l'insorgere della malattia con il risentimento che provava per gli abusi subiti nell'infanzia, iniziò così un regime di perdono accoppiato a riflessologia all'insegna di uno spirito ottimistico e avvalendosi di atteggiamenti positivi e proattivi come mezzi efficaci per combattere la malattia e l'inquietudine interiore. Molte evenienze empiriche dimostrano che soddisfazione di vita, autostima ed ottimismo sono associati tra loro e svolgono un ruolo

importante di sostegno e promozione rispetto alla salute, al successo lavorativo e alle buone relazioni con gli altri. La soddisfazione della vita riflette il grado di appagamento nei confronti degli obiettivi raggiunti, relazioni interpersonali, risultati ottenuti. Mentre, l'autostima è un'autovalutazione, un auto apprezzamento che deriva dalle relazioni interpersonali ma anche dalle relazioni con l'ambiente circostante. Il pensiero positivo è una componente soggettiva del benessere personale che può essere definita come l'insieme dell'autostima e dell'ottimismo che vanno a costituire la soddisfazione della vita passata, presente e futura attraverso un processo di valutazione positiva (Caprara, Steca, 2005, 2006; Steca, Caprara, 2007). Viene assegnata maggiore importanza alla capacità dell'individuo di regolare le emozioni (autoefficacia emotiva) rispetto alla capacità di instaurare e gestire relazioni sociali (autoefficacia interpersonale). Questo perché l'autoefficacia emotiva porterà il soggetto a controllare maggiormente le emozioni negative e ad esprimere quelle positive attraverso la relazione positiva con il proprio ambiente. L'autoefficacia diventa importante perché grazie ad essa si rilevano dei miglioramenti sul benessere fisico e emotivo durante tutta la vita (Bersheid, 1995; Coe & Lubach, 2001; Reis e Patrick, 1996; Seeman, 2001; Sternberg e Hojjat, 1997; Taylor, Dickerson e Klein, 2002), ampliando il capitale sociale delle persone (Caprara, 2002). Questo modello mostra come l'autoefficacia emotiva e interpersonale esercitano un'influenza sul comportamento pro-sociale (Bandura et al., 2003; Caprara, Steca, 2007), sulla soddisfazione familiare (Caprara, Steca, 2006), sul pensiero positivo (Caprara, Steca, 2005, 2006; Caprara et al., 2006), ma anche sulla timidezza (Caprara et al., 2003) e sulla depressione (Bandura et al., 2003). Una maggiore capacità di esprimere le proprie emozioni positive e di controllare quelle negative si associa ad acquisire una nuova prospettiva positiva di vedere il mondo con una maggiore capacità di gestire le relazioni sociali. Secondo Fred Luthans et al. (2007), professore di Management all'Università del Nebraska, questo è possibile grazie alla teoria del capitale psicologico, riserva di energie mentali che il soggetto utilizza per gestire perdite ed eventi negativi. Secondo lui, il capitale psicologico non incide solo sulle performance del singolo ma può portare un vantaggio su diversi punti di vista. Il capitale psicologico è formato da 4 elementi:

- Hope: speranza /determinazione
- Efficacy: autoefficacia
- Resilience: resilienza
- Optimism: ottimismo

La speranza e l'ottimismo sono entrambi tratti di personalità collegati al benessere fisiologico e psicologico (Du, Bernardo, & Yeung, 2015). La speranza è un processo cognitivo che è fortemente basato sulla convinzione che le persone vogliono raggiungere gli obiettivi arrivando così a emozioni positive. Bandura (1997) ha definito l'autoefficacia come la convinzione dei soggetti riguardo alle loro capacità di produrre effetti. La convinzione che siamo in grado di produrre l'effetto desiderato è un importante incentivo ad agire in primo luogo. Maggiore è la nostra aspettativa di efficacia, più duramente lavoreremo per raggiungere i nostri obiettivi, portando ad una maggiore probabilità di successo. L'auto-efficacia è avere fiducia in una situazione specifica. Bandura (1994) ha riscontrato che il nostro livello di autoefficacia è influenzato da processi cognitivi, dai nostri pensieri che modellano la realtà, dai processi motivazionali, dai risultati attesi che caratterizzano la nostra motivazione ad agire, dai processi affettivi e dall'autoefficacia di coping percepita. L'ottimismo è teorizzato come una visione realisticamente positiva di ciò che può o non può fare portando il soggetto ad avere speranza nel suo futuro. Mentre la resilienza è la capacità in situazioni difficili di affrontare e accettare la realtà per sopportare le difficoltà. Secondo questa teoria la positività viene scelta da un 50% dai geni e dal nostro percorso di crescita, 10% dalle circostanze esterne e 40% dalla nostra volontà. Per questo è importante assumere un atteggiamento positivo nei confronti del mondo che ci circonda in modo che il soggetto abbia una disposizione ottimistica (Scheier, Carver & Bridges, 1994) cioè favorisce la promozione dell'impegno attivo, la perseveranza e l'adozione di strategie di coping d'approccio quando le persone devono affrontare sfide e difficoltà che ostacolano a vario modo il raggiungimento dei loro obiettivi personali (Solberg Nes & Segerstrom, 2006; Jackson, Weiss, Lundquist & Soderlind, 2002). In una ricerca (Monzani D., Steca P., Greco A., 2014) è stata analizzata l'influenza dell'ottimismo disposizionale sul perseguimento efficace degli obiettivi personali e sui conseguenti vissuti soggettivi di benessere. Allo studio hanno partecipato 283 giovani adulti. I risultati dimostrano che l'ottimismo disposizionale influenza i progressi percepiti, il conflitto tra gli obiettivi, l'impegno attivo e le aspettative di successo relative agli obiettivi personali. Inoltre, l'efficace perseguimento degli obiettivi personali influenza positivamente il benessere soggettivo; infatti, la soddisfazione di vita e il bilancio edonico sono promossi, oltre che dall'ottimismo stesso, dai progressi percepiti, dall'importanza assegnata agli obiettivi e dalla bassa conflittualità tra di essi.

In questo capitolo è stata presa in considerazione la Psicologia Positiva grazie al contributo di alcuni autori, inoltre ci si è concentrati sugli effetti che il pensiero positivo ha sul corpo. Il

movimento Mezzopieno si riconosce negli assunti teorici della Psicologia Positiva, nel prossimo capitolo si andrà ad analizzare il Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno.

CAPITOLO 3

Come viene riportato nel sito del movimento Mezzopieno (www.mezzopieno.org), “Mezzopieno è soprattutto un modo di essere e di concepire la vita; non un contenitore ma una lente attraverso la quale sperimentare dimensioni più positive della realtà.” Questo capitolo è diviso in due parti: nella prima si possono identificare i fattori positivi che il movimento Mezzopieno intende raggiungere attraverso la pratica positiva quali il benessere, lo stupore, la gratitudine, la felicità e la dimensione relazionale, mentre nella seconda parte si andranno ad analizzare i 9 articoli che compongono il Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno.

Il benessere nel progetto Mezzopieno

Spesso si sente parlare di benessere con riferimento a contesti differenti, benessere psicofisico, sociale, umano, economico, ma anche benessere legato al luogo di lavoro e alle organizzazioni. Pertanto, il concetto di benessere non è di facile definizione, poiché non riguarda solo un costrutto specifico, come sostengono Anolli e al. (1999). La psicologia si è occupata per anni del concetto di benessere, focalizzandosi più su cosa non fosse che su quello che fosse questo concetto.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità con la conferenza di Alma Ata del 1971 sottolineò la dimensione positiva del concetto. In particolare, definì la salute come “uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non solamente un'assenza di malattia”. Pertanto, il benessere non viene considerato come una condizione in cui sono assenti gli effetti negativi, anzi è possibile avere disturbi psicosomatici, pur avendo un elevato senso di benessere. Tuttavia, la sua definizione risulta relativa, poiché è legata al contesto storico-sociale, cioè all'insieme di valori, credenze, opinioni e consuetudini in base ai quali un gruppo di persone si autodetermina seguendo criteri convenzionali che in un dato periodo storico giudicano e regolano le interazioni, i rapporti interpersonali e tutti gli effetti di natura politica sociale culturale ed economica che ne risultano. Per questo motivo, il concetto di benessere cambia a seconda del contesto storico, culturale e sociale in cui il soggetto si trova.

In base a questo, il benessere comincia ad essere analizzato secondo una percezione più soggettiva della vita, come viene dimostrato da Diener (1984), il quale definisce il benessere in base a fattori soggettivi, concentrandosi in particolare sulla capacità delle persone di valutare la propria vita. Egli osserva che le persone desiderano una vita felice piuttosto che economicamente sicura. Il benessere soggettivo per Diener (1984) è formato da tre componenti

che vengono divise in cognitive ed emozionali: soddisfazione per la vita, affetto positivo ed affetto negativo. La componente cognitiva è rappresentata dalla soddisfazione per la vita, valutata in base alle credenze e agli atteggiamenti del soggetto; la componente affettiva è composta dall'affetto negativo e da quello positivo, che indicano la capacità della persona di adattarsi alle condizioni positive e negative della vita. Il benessere soggettivo è una risorsa per il funzionamento fisico, psicologico e sociale del soggetto, nella cui "costruzione" rientrano scopi, valori, bisogni personali, ruoli e rappresentazioni sociali connessi all'esperienza della persona (Lonardi, 2011). In base a questo, la psicologia del benessere vede il benessere soggettivo come qualcosa a cui tutti mirano, dato che il benessere psicofisico e le condizioni di salute sono correlate ad una prospettiva positiva verso la vita (Seligman, 2011). In base ad una visione positiva, Carol Ryff (1995) indica sei dimensioni soggettive che vanno a definire il benessere:

- auto-accettazione, intesa come un atteggiamento positivo verso se stessi;
- controllo ambientale, inteso come la capacità di gestire luoghi e situazioni complesse in base ai valori;
- relazioni interpersonali positive, che indicano i legami duraturi e stabili nel tempo;
- autonomia, sia di pensiero che di azione;
- crescita personale, come continuo sviluppo della persona verso nuove esperienze; e
- scopo nella vita, definito come la capacità di dare un senso al proprio passato e proseguire verso una propria direzione.

Risulta che le persone ottimiste abbiano più fiducia nel futuro e nelle proprie capacità e affrontano le problematiche con la convinzione che tutto abbia una soluzione. Pertanto, fattori necessari per raggiungere il benessere risultano essere la resilienza, l'autostima e l'autoefficacia. La resilienza come sostiene Marta Bassi (2007) aiuta il soggetto a gestire la situazione negativa e a risolvere i problemi riscontrati. Resilienza è un termine che è stato inizialmente utilizzato nella fisica, riferito alla capacità di un materiale di tornare alla sua conformazione precedente dopo essere stato sottoposto ad una forza. In psicologia, invece, il termine viene adottato per definire la capacità dell'uomo di resistere agli urti, accettando il cambiamento al fine di rinforzarsi. La resilienza può essere considerata come la capacità di affrontare eventi stressanti, al fine di superarli e continuare a migliorarsi, aumentando le proprie risorse con una conseguente riorganizzazione positiva della propria vita (Malaguti, 2005). Gli studiosi non hanno ancora raggiunto un accordo sulla natura della resilienza. Alcuni sostengono che essa sia un tratto della personalità stabile nel tempo e misurabile (Connor, 2003; Miller,

1988; Wagnild & Young, 1993), mentre altri pensano che sia un aspetto in continuo cambiamento e che possa variare in base ai contesti di riferimento (Fine, 1991; Flach, 1988; Garnezy, 1993; Rutter, 1987, 2007). Oltre alla resilienza, il soggetto dovrebbe raggiungere un buon livello di autostima. Quest'ultima è un tratto affettivo indispensabile per poter realizzare la conoscenza e l'accettazione di sé e per portare l'individuo a valorizzare in modo più positivo le proprie azioni e quindi orientarsi nella complessità della società. Anche l'autoefficacia è essenziale per un migliore investimento in se stessi, essa va intesa come la consapevolezza di essere capaci di dominare specifiche attività, situazioni ed eventi. La resilienza, l'autostima e l'autoefficacia permettono al soggetto di assumere un atteggiamento mentale positivo. Infatti, il benessere, secondo Martin Seligman (2011), è caratterizzato da un atteggiamento positivo alla vita. Per l'autore è necessario investire su 5 caratteristiche positive per la propria crescita personale e per raggiungere il benessere:

- provare emozioni positive;
- utilizzare le proprie potenzialità;
- dare un senso alla vita;
- ottenere risultati qualsiasi sia l'obiettivo prescelto; e
- vivere relazioni positive e gratificanti.

Ogni individuo deve riuscire a riconoscere le proprie risorse, imparare a gestirle e a utilizzarle per la propria crescita personale e a trovare nuove chiavi di lettura per raggiungere il proprio benessere.

Il progetto Mezzopieno mira al benessere dell'individuo, ponendosi l'obiettivo di aiutare la persona a migliorare la qualità della propria vita, attraverso strade alternative che portino ad una maggiore conoscenza di sé, permettendo al soggetto di crearsi una visione positiva e costruttiva del proprio futuro, andando a valorizzare le proprie risorse al fine di riconoscerle e utilizzarle nel modo più efficace per il proprio miglioramento.

Nel prossimo paragrafo si andrà ad analizzare il concetto di stupore come fattore positivo a cui mira il movimento Mezzopieno.

Lo stupore nel progetto Mezzopieno

Lo stupore o capacità di entusiasinarsi è difficile da definire scientificamente, perché è una caratteristica che solo gli individui stessi possono diagnosticare. Infatti, consiste nella reazione ad un qualcosa di imprevisto, di inaspettato, da cui siamo stati colpiti. Secondo Dacher Keltner,

direttore e fondatore del Great Good Magazine, lo stupore è la sensazione che abbiamo di fronte a qualcosa che sfida la nostra comprensione del mondo. Esso può essere riferito ad altre persone o alla natura, che sono le fonti maggiormente implicate nel provocare lo stupore, ma può essere collegato anche alla musica, all'architettura e alle proprie esperienze. Oggi i ricercatori stanno scoprendo i benefici dello stupore relativamente alla salute e alle relazioni con le altre persone.

Gli psicologi hanno mostrato poco interesse per questa emozione, probabilmente perché questa non mostra dei tratti distintivi, al contrario di tristezza o rabbia che sono facilmente identificabili. La prima perché di solito si manifesta dopo una separazione, un lutto e in tutte quelle situazioni dove l'individuo si sente trascurato, incapace di comunicare o escluso. La seconda, invece, fa parte delle emozioni primitive, può essere osservata anche nei bambini piccoli e negli animali, insieme alla gioia e al dolore. È un'emozione che ha un impatto profondo sulle relazioni sociali.

Keltner e Haidt (2003) hanno notato che con l'evolversi delle lingue anche l'uso delle parole e i loro significati cambiano nel tempo. Infatti, inizialmente il concetto di stupore era collegato maggiormente a sensazioni di paura (Hall, 1897). Invece, dopo gli studi di Darwin (1872) riportati in *The expression of the emotions in man and Animals*, lo stupore venne considerato come un misto tra sorpresa, piacere e meraviglia da psicologi come McDougall (1910) e Maslow (1964). Lo stupore, come si può dedurre, è di difficile comprensione dato che va ad includere sentimenti come confusione, sorpresa e meraviglia (Lazarus, 1991; Izard, 1992; Frijda, 1986). Esso può essere interpretato e denominato con diversi nomi, ma non è importante il nome che si dà a tale emozione quanto piuttosto la variabilità psicologica che il termine sottende. Lo stupore è in genere stimolato da ricche informazioni che influenzano le tendenze pro-sociali, vitali per la fiducia e l'impegno (Shiota et al., 2007). Generalmente, lo stupore viene visto in correlazione con esperienze positive, seppur alcuni autori ritengano che ci possa essere una combinazione di valori emozionali sia positivi che negativi. Keltner e Haidt (2003) hanno sviluppato un modello cognitivo di stupore, identificandolo con due componenti essenziali: la percezione della grandezza e della sistemazione. Secondo il loro approccio, la grandezza è considerata come la comprensione di qualsiasi cosa percepita come più grande rispetto all'io, che può essere correlato a dimensioni fisiche, stato sociale o altre categorie che coinvolgono la grandezza, mentre la sistemazione è intesa nel suo senso piagetiano come una riorganizzazione mentale necessaria per incorporare esperienze che non si adattano a strutture mentali preesistenti. Lo studio di Keltner e Haidt (2003) è confermato da ricerche che dimostrano che la propensione allo stupore è positivamente associata con l'apertura all'esperienza (Shiota,

Keltner, & John, 2006) ed associata negativamente al bisogno di chiusura cognitiva (Shiota et al., 2007).

Inoltre, lo stupore alimenta il desiderio di una vita soddisfacente, come dimostrato da due teorie che si concentrano sulla relazione tra la percezione del tempo e lo stupore. La prima è la teoria dell'espansione del tempo (Vohs & Schmeichel, 2003), che sostiene che provando stupore si sarebbe portati a ritenere come molto più remoti degli avvenimenti che, in realtà, si sono verificati in un passato relativamente recente. Sono rari i casi in cui il fenomeno si verifica in relazione ad eventi particolarmente distanti, ma è piuttosto comune quando si tratta di eventi verificatisi nelle settimane recenti. La seconda è la teoria della selettività socio-emozionale, che mostra come le persone cerchino di acquisire conoscenze quando il tempo viene percepito come dilatato (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). È come se il soggetto sentisse il tempo più ravvicinato di quanto non sia realmente. Innanzitutto, si pensa che la disponibilità di tempo percepita influenzi alcune decisioni pro-sociali. Per esempio, la scarsità di tempo percepita ostacola la tendenza ad aiutare qualcuno in difficoltà (Darley & Batson, 1973), mentre di conseguenza la percezione dell'espansione del tempo porterebbe ad aumentare la volontà di aiutare gli altri e la volontà di intraprendere nuove esperienze. La sensazione di avere poco tempo disponibile è collegata a sintomi depressivi (Roxburgh, 2004). Quindi, la dilatazione della percezione del tempo potrebbe aumentare la soddisfazione per la vita.

Gli adulti devono tornare a stupirsi davanti alle cose, cioè devono tenere gli occhi sgranati di fronte al reale e al miracolo del loro esserci. Matthew Fox (2017) nel suo libro *Educare alla meraviglia*, sostiene che è necessario far acquisire questo nuovo punto di vista agli adulti, in quanto i bambini poi impareranno da loro. Quindi bisogna riportare i genitori, gli zii, i nonni a riprovare stupore dato che l'emozione dello stupore viene considerata come propensa a stimolare l'attività creativa e la differenziazione tra sé e gli altri, favorendo una maggiore auto-riflessione e auto-consapevolezza (Shiota, et al. 2006; Shiota et al. 2007).

La modernità non si è occupata molto fino ad ora di questo tema, dedicandosi più ad addomesticare che a ravvivare l'uomo, più a sfruttare che ad apprezzare i fattori che il contesto della vita quotidiana ci propone. Invece, bisognerebbe ricorrere alla formazione di uno stato mentale che brami la conoscenza, l'interesse e la meraviglia, perché questo potrebbe riportare le persone a provare gioia nella condivisione delle proprie esperienze e competenze, risvegliando il rispetto e la gratitudine verso gli altri e stimolando l'apprendimento.

Il movimento Mezzopieno, nella rubrica “buone abitudini”, propone attraverso “assapora una camminata” un modo attraverso il quale l’individuo può andare ad assaporare, in modo consapevole, il bello che ha intorno e quindi tornare a stupirsi. L’esercizio presuppone una camminata di 20 minuti da fare ogni giorno per una settimana durante la quale il soggetto deve cercare di notare la maggior parte di cose positive intorno a lui. Oltre a prestare attenzione a dettagli, paesaggi, movimenti, profumi e suoni, il soggetto dovrà cercare di capire perché determinati elementi sono considerati piacevoli. In questo modo, le persone potranno riassaporare la meraviglia delle cose che le circondano.

Nel prossimo paragrafo si analizzerà il concetto di gratitudine e l’importanza della sua diffusione.

La gratitudine nel progetto Mezzopieno

“La versione cartacea di Mezzopieno News è distribuita di mano in mano con il principio di coinvolgimento volontario attraverso il Cerchio della Gratitudine in ospedali, case di riposo, carceri, scuole, comunità, gruppi scout, centri di accoglienza oltre che in uffici, palestre, circoli, parrocchie, aziende, associazioni, attività commerciali e condomini” (www.mezzopieno.org).

Nonostante la gratitudine venga espressa in modo diverso nel mondo (Appendurai, 1989; Ide, 1998; Sommers & Kosmitzki, 1988; Streng, 1989), a seconda delle diverse modalità culturali e linguistiche, essa è riconoscibile e fondamentale per il benessere e la salute mentale (Emmons e McCullough, 2003; McCullough, Kilpatrick, Emmons e Larson, 2001; Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

La gratitudine viene vista dalle antiche scritture religiose e dalle moderne scienze sociali come una caratteristica umana che è in grado di rendere la vita migliore per se stessi e per gli altri. Purtroppo, però, la gratitudine non viene utilizzata come una risposta automatica alle situazioni della vita, ma è una virtù che deve essere insegnata o modellata e soprattutto praticata affinché diventi un’abitudine di carattere. Tuttavia, essa non contribuisce solo ad un aumento degli effetti positivi, ma anche alla diminuzione degli effetti negativi, compreso il funzionamento problematico del corpo, come dimostrato in diversi campioni di pazienti con malattia neuromuscolare e ipertensione (Emmons & McCullough, 2003). Perciò la gratitudine consentirebbe di concentrarsi sui benefici della vita, riducendo l’attenzione verso le perdite (Fredrickson, 2004) e promuovendo il funzionamento ottimale a più livelli di analisi: biologico, esperienziale, personale, relazionale, familiare, istituzionale, e anche culturale (Emmons e McCullough, 2004).

Il sentimento opposto alla gratitudine può essere considerato l'invidia, che crea infelicità, portando a non apprezzare l'altro e la propria e altrui fortuna (Smith, Turner, Leach, Garonzik, Urch-Druskat & Weston, 1996). La gratitudine è importante perché aiuta il soggetto a focalizzarsi sulla ricezione dei favori ricevuti dai benefattori, migliorando così l'autostima e il rispetto per se stessi. È anche dimostrato che essa contribuisce al benessere attraverso il recupero dei ricordi autobiografici positivi, portando le persone ad essere caratterizzate da una polarizzazione positiva della memoria (Watkins, Grimm, & Kolts, 2004) e contribuendo quindi alla felicità. Inoltre, gli interventi di gratitudine negli adulti producono costantemente benefici positivi, molti dei quali sembrano durare a lungo nel tempo, grazie allo sviluppo di empatia, perdono e volontà di aiutare gli altri (McCullough et al., 2002). Questo consente di raggiungere una maggiore soddisfazione della vita, un atteggiamento ottimista, un comportamento pro-sociale (Emmons e McCullough, 2003), effetti positivi (Emmons e McCullough, 2003; Watkins et al., 2003) e benessere (Lyubomirsky et al., 2005; Seligman et al., 2005), così come diminuiti effetti negativi (Emmons & McCullough, 2003; Seligman et al., 2005; Watkins et al., 2003).

Robert A. Emmons (2008) nel suo libro *"Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier"* ha raccolto i più recenti studi sulla gratitudine e sugli effetti tangibili che questo sentimento ha sull'umore e sulla felicità a lungo termine. Egli la definisce come una risorsa che porta la persona ad essere consapevole di cosa c'è di positivo nella propria vita. Interessante risulta essere uno studio che è stato fatto su tre gruppi di persone per 10 settimane. Al primo gruppo fu chiesto di scrivere ogni settimana cinque cose di cui erano stati grati nei 7 giorni precedenti. Al secondo gruppo fu chiesto di scrivere cinque problemi che avevano dovuto affrontare. Al terzo gruppo, infine, fu chiesto di scrivere cinque eventi che avevano vissuto. Con l'aiuto di un test standardizzato si rilevò l'umore dei partecipanti e i risultati mostrarono che tutti gli appartenenti al primo gruppo risultavano essere mediamente il 25% più felici degli altri partecipanti. Essi, infatti, avevano dimostrato, in modo consistente, un atteggiamento più ottimistico nei confronti del futuro e un benessere generalizzato. Inoltre, essa protegge dallo stress e dalla depressione (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Wood, et al, 2008). Anche le ricerche di R. Emmons e McCullough (2003) lo dimostrano, rilevando un aumento del livello di vitalità e di emozioni positive, le quali producono un aumento della felicità, una maggior soddisfazione della vita e una maggiore autostima, nonché una riduzione dell'ansia. Le persone che maggiormente sono in contatto con il sentimento di gratitudine risultano, infine, meno colpite da sintomatologie fisiche.

Fin qui si sono analizzati tre dei cinque elementi a cui mira il movimento Mezzopieno. Nel prossimo paragrafo si prenderà in considerazione la felicità.

La felicità nel progetto Mezzopieno

“Mezzopieno propone alternative positive e costruttive, buone pratiche ed atteggiamenti che ricercano l’armonia” (www.mezzopieno.org). Epitteto (*Dissertazioni*, III,24) e Marco Aurelio (*Meditationes*, 168) ritenevano che la felicità potesse essere intesa come uno dei massimi beni accessibili all’uomo, in quanto essi la paragonavano alla soddisfazione per la propria vita. Ancora oggi, come sostiene lo psicologo Steven Pinker (2017), la felicità è collegata alla soddisfazione che l’individuo prova per la propria vita, con particolare riferimento alla soddisfazione dei propri obiettivi. Pertanto, gli obiettivi devono risultare possibilmente raggiungibili per gli individui, in modo che la felicità possa essere considerata come ragionevolmente raggiungibile.

La felicità nel corso del tempo è stata definita in vari modi, ma secondo la Psicologia Positiva è lo stato della mente o del sentimento caratterizzato da contentezza, amore, soddisfazione, piacere o gioia. Maslow (1973) e Privette (1983) sostengono che le persone felici sentono con maggiore intensità le sensazioni corporee positive e con minore intensità la fatica fisica e sono consapevoli non solo degli eventi positivi che si verificano nella propria vita, ma sentono anche di poterli controllare, diventando maggiormente motivati a fare il prossimo passo nel mondo. Aristotele (*Etica Nicomachea*, I,7) sottolinea alcune caratteristiche che dovrebbero appartenere al concetto di felicità. Egli sostiene che: “una rondine non fa primavera, né una bella giornata”; similmente “un giorno o un breve periodo di felicità non rendono un uomo soddisfatto o felice”. Pertanto, la felicità deve essere definita come qualcosa di duraturo, completo, soddisfacente e tale da interessare la vita nella sua totalità. Tuttavia, nella vita quotidiana è difficile trovare questo tipo di felicità, che si può definire ideale, poiché le situazioni negative sono sempre presenti nella vita e non è possibile considerarsi sempre felici. Si può comunque essere soddisfatti della propria vita, andando a porre attenzione alle diverse parti della vita, concentrandosi su azioni, situazioni, momenti vissuti. Inoltre, è difficile provare un senso di felicità che duri costantemente nel tempo, perché la vita delle persone non si svolge in maniera lineare e come è stato detto precedentemente eventi negativi e positivi si alternano. È da considerare anche il fatto che tutto ciò che dura troppo a lungo perde il suo sapore, perché il soggetto si abitua. Kandel (1982) sostiene che l’abituazione è la riduzione di una risposta comportamentale riflessa in seguito alla presentazione ripetuta di uno stimolo non nocivo. Pertanto, per evitare che ci si abitui alla sensazione di piacere, perdendo anche l’interesse nel

cercarlo, esso deve essere temporaneo. Inoltre, la felicità non può interessare l'organismo completo, in quanto nelle azioni di tutti i giorni ci si basa su livelli superficiali, senza addentrarsi nel profondo. L'analisi a quest'ultimi livelli può avvenire, ma non in ogni momento che si può percepire piacere. Infine, per definire la soddisfazione si prendono in considerazione vari gradi, che possono essere o fondamentalmente emotivi o intellettuali e possono andare da una valutazione positiva della vita oppure negativa. Si deduce che la felicità non è di facile definizione perché non vi è un modo univoco per definirla. Il paradosso di Easterlin (1974) induce a riflettere su quali obiettivi, quale stile di vita sia meglio perseguire e quali siano le prospettive di benessere sociale per una società che intenda mettere la persona e i suoi bisogni al centro di ogni decisione pubblica. Easterlin (1974), infatti, va a sottolineare attraverso il paradosso che l'aumentare del reddito e quindi del benessere economico incide solo in parte sulla felicità umana. Si nota che dopo una certa soglia la relazione tra il reddito e la felicità non cresce più linearmente ma si ha come una sosta o una regressione di quest'ultima. Il paradosso porta a considerare come risorse per la felicità altri elementi, come ad esempio i beni relazionali. Questo ci indica che per essere felici non bisogna aumentare solamente i beni materiali, ma bisogna anche investire maggiormente nella sfera relazionale. Infatti, la Dottoressa Iris B. Mauss (2011) attraverso due ricerche riguardanti il paradosso della felicità è andata ad indagare il rapporto tra felicità e condizioni di vita. Nella prima ha riscontrato che le persone che vivono in condizioni eccellenti si sentono più insoddisfatte, nonostante attribuiscono un grande valore alla felicità, mentre chi non dà molta importanza alla ricerca della felicità e vive in condizioni di vita difficili, si sente più soddisfatto. Nel secondo studio prende in considerazione la relazione tra solitudine e felicità. I risultati mostrano la corrispondenza tra alti livelli di solitudine e una grande voglia di raggiungere la felicità e tra il poco sentimento di solitudine e la poca importanza attribuita alla ricerca della felicità. La Dottoressa Iris B. Mauss (2011) ha concluso che le persone che cercano affannosamente la felicità si focalizzano troppo su se stesse e questo limita le relazioni con gli altri, andando ad alimentare il sentimento di solitudine. Da questo studio si può dedurre che i beni materiali danno una soddisfazione solo temporanea e non permanente e che l'idealizzazione del concetto di felicità può portare solo frustrazione e non vera felicità.

Rendere le persone felici o fare in modo che esse lo possano essere è un traguardo importante, poiché sentirsi felice ha ripercussioni a diversi livelli. Un soggetto felice, infatti, ha più fiducia in se stesso e nel futuro, ha un atteggiamento più flessibile e riesce ad apprezzare ciò che possiede. L'individuo ha bisogno di avere relazioni amicali con cui entrare in relazione.

Bisogna ridare fiducia e valore all'essere umano, affinché esso sia in grado di affrontare in modo equilibrato la realtà di qualunque tipo essa sia.

Riprendendo uno dei punti essenziali del Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno, possiamo sottolineare il fatto che quest'ultimo ha alla sua base la felicità delle persone, proponendosi come seme di pace e armonia. Punta a trovare un equilibrio nella vita delle persone, affinché esse possano valorizzarsi e vivere in modo pieno la propria vita.

Nell'ultimo paragrafo, della prima parte, si analizzerà la dimensione relazionale e l'importanza che essa ha nella pratica della cultura positiva.

La dimensione relazionale nel progetto Mezzopieno

Osservando le correnti filosofiche europee, come ad esempio i pensieri di Macchiavelli (1513), Montaigne (1588), Hobbes (1651) e Pascal (1670) possiamo notare che l'uomo veniva rappresentato come un soggetto prettamente egoista. Anche Nietzsche, ad esempio, propone l'ideale del superuomo, cioè un uomo che mira ad avere dominio e solitudine. Il primo che parla dell'uomo come un essere che ha bisogno degli altri per far fronte alla propria incompiutezza originale è Rousseau (1762). Ogni uomo si riconosce nelle relazioni interpersonali: il bisogno di far parte di un gruppo e il fatto di venire riconosciuti come membri è importante per la definizione della propria identità. Il filosofo greco Aristotele (IV sec. A.C.) scrisse nella sua *Politica* che l'uomo per sua natura tende ad aggregarsi. Questo si può notare anche in riferimento all'uomo nomade che per sopravvivere viveva in gruppo. Osservando le diverse aggregazioni tra gli uomini, gli scienziati hanno notato che è presente una relazione tra la dimensione relazionale e la salute. Infatti, più si è isolati socialmente, più si hanno condizioni di salute fisica e psicologica peggiori. Queste vengono dimostrate da Émile Durkheim (1897), antropologo, sociologo e storico delle religioni francesi, che ha compiuto vari studi sul suicidio, dimostrando come seppur apparentemente possa sembrare un atto soggettivo, in realtà sia portato da fattori sociali. Esso identifica quattro tipologie di suicidio, ma ora si prenderà in considerazione solo il suicidio egoistico. Quest'ultimo, infatti, secondo Durkheim (1897), si verifica quando il soggetto non è integrato socialmente e si trova a dover affrontare da solo i problemi della vita quotidiana. Al contrario, mostra come la presenza di legami sociali forti possano portare a un tasso suicidario ridotto. Il rapporto tra le relazioni sociali e la salute è stato ripreso in considerazione nella metà degli anni '70 grazie all'emergere di un campo apparentemente nuovo di risveglio scientifico, basato sul sostegno sociale. Il concetto di sostegno sociale è stato usato per la prima volta nella letteratura sulla salute mentale ed è stato

collegato alla salute fisica da Cassel (1976) e Cobb (1976). I processi psicosociali possono essere considerati come un miglioramento della suscettibilità alla malattia (Cassell, 1976) e il sostegno sociale viene considerato come l'aiuto che un soggetto può ricevere in una rete di relazioni alla quale partecipa, la quale prende il nome di rete sociale (Lavanco & Novara, 2002). Quest'ultima costituisce il "capitale sociale", chiamato capitale perché costituisce una risorsa, come sostiene Putnam (2000), sia a livello micro-sociale, contribuendo alla qualità della vita e alla promozione del benessere, sia a livello macro-sociale, favorendo la democrazia e lo sviluppo economico. Secondo Coleman (1988) il capitale sociale permette al soggetto di agire in modo più efficace di quanto avrebbe potuto fare da solo. Infatti, come sostiene Putnam (2000), esso è una risorsa che gli individui hanno a disposizione e che devono saper alimentare e mantenere nel corso della loro vita. Le relazioni portano ad una vita più lunga, più felice e più prospera. Il capitale sociale è "il patrimonio di relazioni di cui il soggetto dispone per il raggiungimento dei propri fini [...] Facilita le azioni degli attori all'interno delle strutture sociali; costituisce cioè una risorsa per l'azione, che rende possibile all'attore (individuale e collettivo) il conseguimento di fini non raggiungibili in altro modo. Più specificamente è il risultato di strategie volte alla costruzione di relazioni sociali stabili e durevoli, in grado di fornire sostegno sia materiale sia simbolico" (De Piccoli, 2007, p.93). Daniel Goleman (1995) dimostra come le relazioni sociali vadano a influenzare la mente e ad agire sul corpo. Non è importante la quantità delle relazioni che stanno intorno ad una persona, ma piuttosto è la qualità che porta il soggetto a valutare la sua vita.

La dimensione relazionale, oltre ad essere oggetto di studio, può anche essere considerata una base per gli interventi educativi. Le pratiche costruttive promosse da Mezzopieno sono spesso pratiche collaborative. Le dinamiche di cambiamento promosse dal movimento sono, quindi, maggiormente efficaci se condivise da un gruppo o da una comunità. Le relazioni sociali sono utili per un migliore benessere della persona, in quanto alimentano e favoriscono la crescita della dimensione relazionale dei soggetti, affinché essi possano avere più fiducia negli altri e non sentirsi soli ad affrontare le problematiche della vita quotidiana. Mezzopieno si pone in questo senso come promotore di un approccio costruttivo ed armonioso nei confronti della vita, nel rapporto con gli altri e nella gestione delle difficoltà. Nel Manifesto per il pensiero costruttivo Mezzopieno troviamo scritto: "la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita è la collaborazione di tutti." La persona deve riconoscere nel gruppo una risorsa che gli permetta di trovare chiavi e strategie adeguate alla risoluzione delle difficoltà, grazie anche all'aiuto di altri individui simili a lui. L'individuo deve imparare

ad accogliere e conoscere la diversità al fine di migliorare la propria condizione di vita e quella altrui.

Fin qui sono stati analizzati: il concetto di benessere, quello di stupore, quello della gratitudine, quello della felicità e, infine, quello della dimensione relazionale, tutti in relazione alla pratica positiva che il movimento Mezzopieno promuove. Nel paragrafo seguente ci si focalizzerà sui 9 articoli del Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno, nella cui analisi troveremo al loro interno connessioni con i concetti sopracitati.

IL MANIFESTO PER LA PRATICA POSITIVA MEZZOPIENO

I membri che aderiscono al movimento, come è già stato riportato nel capitolo 1, si identificano e si riconoscono nei valori che sono enunciati nel Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno. Esso è formato da 9 articoli che rappresentano i capisaldi del pensiero Mezzopieno, attraverso questi le persone possono mettere in atto la pratica positiva per diffondere la cultura della positività, della fiducia e della pratica costruttiva. In questo paragrafo si analizzerà ogni articolo del Manifesto.

Articolo 1

Il primo articolo del manifesto riporta che *“Mezzopieno è innanzitutto un modo di pensare, un approccio alla vita ed una maniera di essere”* (www.mezzopieno.org). Esso è formato da una rete di ricercatori, imprenditori, docenti, giornalisti, studenti, artisti e associazioni che credono negli esseri umani e nella forza della positività e della collaborazione.

È stato dimostrato che l’atteggiamento positivo nei confronti delle esperienze della vita porta ad una diminuzione della pressione sanguigna e del colesterolo (Danner, Snowdon e Frieser, 2001; Friedman et al., 1992; Maruta et al., 2000), esso ha effetti benefici anche sulla salute fisica perché permette di conservare l’umore positivo (Weisse, 1992) e conduce all’adozione di abitudini di vita salutari (Peterson, 1998), va ad influenzare in modo profondo il benessere della mente umana (Anolli, 2005), generando un aumento del benessere soggettivo, sia in termini di soddisfazione di vita sia di condotte emotive positive (Diener & Diener, 1995). Il pensiero positivo favorisce le emozioni positive, come la gioia, la soddisfazione e la serenità non in modo solo temporaneo, ma tamponando gli effetti delle emozioni negative e nel lungo periodo incrementando il repertorio delle risorse del soggetto (Frederickson, 2001). Infatti, come dimostrato da Todd (1984), le persone con atteggiamento mentale positivo hanno migliori relazioni familiari e migliori prestazioni scolastiche (Nonis & Wright, 2003). Il movimento

cerca di far emergere la parte migliore di ogni singola persona per incentivare e favorire il benessere comune.

Articolo 2

“Il pensiero positivo è sempre pro, mai contro” (www.mezzopieno.org). Esso favorisce l’apertura mentale delle persone e promuove la capacità di cogliere diverse prospettive nella comprensione degli eventi della vita (Anolli & Realdon, 2001).

In uno studio di Danner, Snowdon e Friesen (2001), è stato dimostrato come un atteggiamento positivo alla vita fosse collegato alla longevità. Lo studio fu fatto su un gruppo di suore all’interno di un convento americano, dimostrando che la differenza media di età alla morte fra suore con atteggiamento positivo e quelle con atteggiamento negativo era superiore di 10 anni. Similmente, Brenes e colleghi (2002) hanno osservato che nel caso di osteoartrite con dolore al ginocchio i soggetti con atteggiamento negativo alla vita mostrano un peggioramento nella mobilità, al contrario di quelli che credono nel valore della positività. Un atteggiamento positivo oltre a ridurre i sintomi della persona malata, aiuta a limitare anche gli esiti negativi dei *caregivers*. Altre ricerche dimostrano che la positività oltre ad essere un elemento che può allungare la vita delle persone, risulta essere più efficace di altri fattori che si considerano di elevata importanza per la conservazione della “buona salute”, quali la diminuzione della pressione sanguigna, la riduzione del colesterolo, l’astensione del fumo e il mantenimento del peso normale (Anolli, 2005).

Articolo 3

Il terzo articolo riporta che *“Mezzopieno si pone come risposta costruttiva al vittimismo, alla polemica e al disfattismo. Il modo di essere Mezzopieno collabora con tutti per stimolare risposte positive all’atteggiamento pessimista, a quello conflittuale e alla ricerca di capri espiatori. Vivere Mezzopieno significa non avere timore di caricarsi delle responsabilità di chi costruisce con intelligenza ed umiltà, coinvolgendo il maggior numero di persone in relazioni collaborative”* (www.mezzopieno.org). Il movimento spinge le persone a collaborare e a riconoscere le proprie risorse e potenzialità per stimolare un atteggiamento positivo. La collaborazione permette di condividere cultura, capacità, motivazioni e professionalità attraverso lo scambio, l’approfondimento e la conoscenza, permettendo così di diffondere la cultura del pensiero positivo (Abbagnano, 1971). In un clima collaborativo, anche la

responsabilità diventa non solo del singolo soggetto ma di tutti i membri. La responsabilità collettiva rende ognuno responsabile anche di ciò che non ha fatto in prima persona. Secondo Hanna Arendt (2004) la responsabilità collettiva è una dimensione alla quale nessun membro di un gruppo può sottrarsi. Quando affermiamo che una persona è responsabile di qualche danno, intendiamo attribuirgli la responsabilità di determinati atteggiamenti, giudizi o azioni sensibili (Feinberg, 1968) Assumere Mezzopieno come modello di vita porta il soggetto non solo ad essere responsabile e quindi mantenere vive la positività, la fiducia e le opportunità, ma anche a sentirsi legittimato ad agire per trasmettere positività nell'ambiente in cui si trova. La responsabilizzazione è il primo passo verso un modo di essere costruttivo.

Articolo 4

Chi pensa positivo ha un atteggiamento costruttivo cioè *“piuttosto di cercare di demolire ciò che è ritenuto sbagliato, Mezzopieno propone alternative costruttive, pratiche e comportamenti che perseguono l’armonia e che non impiegano energia per contrastare ma per creare. La scelta buona prende il posto di quella cattiva”* (www.mezzopieno.org). Il pensiero costruttivo è definito da Epstein (1992) come la capacità di risolvere problemi nella vita di ogni giorno impiegando l’energia che il soggetto ha a disposizione per realizzare e attuare qualcosa di positivo ed evitare ciò che non lo è. Il pensiero costruttivo ha degli effetti sul piano psicologico e comportamentale. Uno studio è stato svolto su donne in gravidanza, sulle quali lo stress può avere effetti sulla salute loro e dei loro figli (Lobel, Dunkel-Schetter e Scrimshaw, 1992). Si è pensato di scegliere questa categoria di partecipanti in quanto le donne incinte sono fortemente incentivate a ridurre lo stress e ad astenersi da vari comportamenti a rischio per la salute, come l’uso di alcool e di droghe. Dai risultati emerge che il pensiero costruttivo è associato all’atteggiamento mentale positivo e alla desiderabilità sociale. Dallo studio è emerso che mettere in atto un pensiero costruttivo fa emergere uno stato emotivo di minore ansia, porta ad un minore uso di sostanze e a maggiori stati mentali positivi. I pensieri costruttivi aiutano il soggetto a fare scelte “buone” e come sostiene il movimento *“La scelta dell’azione [...], permette di superare la superficialità della lamentela e riappropria del senso dell’azione propositiva”* (www.mezzopieno.org)

Articolo 5

“Chi si identifica nel Mezzopieno non esalta il buonismo ma ha un approccio positivo ed aperto al diverso e al nuovo” (www.mezzopieno.org). Come è sostenuto dal movimento ascoltare e assumere un atteggiamento umile permette di aprirsi a nuove conoscenze accettando le differenze. Tuttavia, la maggior parte delle volte la diversità ci fa paura e molte persone si proteggono dal “nuovo” costruendosi una barriera. «Le differenze sono inquietanti perché non le conosciamo. E meno le conosciamo, più ci appaiono inquietanti (Wieviorka, 2008, p. 62). Il non conoscere genera ansia negli individui, poiché viene meno il controllo rispetto alla situazione che si sta vivendo e si perdono i punti di riferimento. La diversità quindi è, per sua natura, un elemento destabilizzante. Il non sapere può avere numerose conseguenze che vanno dall’attivazione immediata nel tentativo di conoscere l’altro fino alla chiusura e al rifiuto di entrare in relazione (Bennet et al., 2002). Milla (2013) sottolinea che ogni novità ci inquieta, ma allo stesso tempo ci arricchisce. Mezzopieno porta gli individui ad avere una predisposizione positiva al nuovo ed al diverso consentendo così di ampliare le proprie conoscenze e di arricchire la propria persona. Ciò è possibile grazie ad un’apertura mentale, cioè una disponibilità ad accogliere le novità e le idee altrui. Attraverso questa caratteristica le persone riescono a immedesimarsi in pensieri altrui con punti di vista diversi dal proprio. L’apertura è un modo di conoscere il mondo che ci consente di relazionarci correttamente alle cose e di agire in modo appropriato (Hookham, 1995). L’apertura mentale è un tratto della personalità legato a curiosità e creatività, che porta ad accogliere la diversità con un nuovo approccio costruttivo e fecondo (Riccelli, Toschi, Nigro, Terracciano & Passamonti, 2017). Un approccio positivo alla vita incoraggia l’apertura mentale, in quanto promuove diverse prospettive nella comprensione delle cose e degli eventi. Al contrario, l’ignoranza e la rigidità mentale portano a non accogliere il nuovo, rallentando così sia l’evoluzione che il cambiamento, entrambi essenziali per lo sviluppo del soggetto. Inoltre, l’apertura mentale aumenta la flessibilità e la versatilità delle risposte delle persone, fattori fondamentali per il raggiungimento del proprio benessere soggettivo.

Articolo 6

“Il cambiamento è un processo che va condiviso nella molteplicità e può avvenire lentamente, con la presa di coscienza e la partecipazione costruttiva e allargata” (www.mezzopieno.org), cita il sesto enunciato del Manifesto. Il termine cambiamento va ad indicare un’azione umana che si svolge costantemente all’interno e all’esterno della persona, esso è un processo naturale

che accompagna il soggetto alla crescita fisica, emotiva e spirituale. Il cambiamento è alla base dell'evoluzione. Il coinvolgimento di altre persone all'interno del cambiamento proprio induce a comportamenti virtuosi per la conquista di un benessere collettivo che risulta essere costruttivo e viene alimentato dalla partecipazione delle altre persone arrivando così ad una crescita condivisa. La partecipazione che sia del singolo individuo o dell'intero gruppo porta i soggetti ad essere attori e protagonisti delle scelte ed evita che essi subiscano le scelte in modo passivo. Questo porta le persone ad assumersi le proprie responsabilità e non solo. Secondo Kaye (1994) la collaborazione porta i soggetti ad essere responsabili non solo del loro operato ma anche di quello degli altri componenti del gruppo in quanto non vien valutato il lavoro del singolo soggetto ma anche quello degli altri. Così le persone sono portate a collaborare che “[...] vuol dire lavorare insieme, il che implica una condivisione di compiti, e una esplicita intenzione di aggiungere valore, per creare qualcosa di nuovo o differente attraverso un processo collaborativo deliberato e strutturato, in contrasto con un semplice scambio di informazioni o esecuzione di istruzioni.” (Kaye, 1992). La collaborazione e la condivisione richiedono un confronto tra i membri al fine di produrre conoscenze e dialoghi positivi che vanno ad opporsi ai conflitti verbali e alla prevaricazione relazionale.

Articolo 7

“L’alternativa alla rivoluzione è l’evoluzione, la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita condivisa e la collaborazione di tutti” (www.mezzopieno.org). L’evoluzione del soggetto come abbiamo già riportato precedentemente è data da un’apertura mentale e da un cambiamento costruttivo e positivo. Per realizzarla c’è bisogno di collaborazione che come sostiene Zarifian (1995) ha la funzione di “[...] sviluppare uno spazio di intersoggettività, ossia una comprensione reciproca [...]” (Zarifian, 1995, pp-16-17) attraverso la collaborazione le persone condividono competenze, conoscenze, talento, informazioni e risorse per raggiungere l’obiettivo comune. Una collaborazione non è un semplice lavoro fatto con altri ma è un processo strutturato e definito. Essa come sostiene Michael Schrage (1995) è la condivisione dell’azione del creare qualcosa che nessuno sia nel passato sia nel futuro potrà ancora avere. Quindi la collaborazione nasce da una relazione tra due o più entità che lavorano per produrre qualcosa di meglio di ciò che saprebbero fare singolarmente.

Mezzopieno si basa sulla collaborazione anche per la distribuzione di Mezzopieno News, il primo free press di buone notizie, infatti esso viene distribuito di mano in mano con il principio

di coinvolgimento volontario. Esso è un notiziario con uscita periodica nato con l'obiettivo di diffondere notizie positive e pratiche virtuose di impegno e riscatto. La distribuzione avviene attraverso il coinvolgimento e la condivisione. I membri aderenti al movimento si impegnano a diffondere le iniziative e i principi di Mezzopieno nelle proprie comunità, in famiglia, al lavoro e in pratica in tutti i luoghi e con tutte le persone con cui i soggetti hanno contatto diretto per restituire valore alle relazioni, al tempo e all'incontro con l'altro. Le notizie riportate su Mezzopieno News sono raccolte e scritte attraverso il TG delle Buone Notizie fatto da studenti delle scuole, da volontari, da collaboratori indipendenti, dalle sentinelle che sono personalità note, opinion leader e comuni cittadini che interpretano la filosofia Mezzopieno, vivendo i valori della pratica positiva nella loro attività e nel loro impegno quotidiano.

Articolo 8

“Mezzopieno non ha paura di perseguire una nuova innocenza, un disarmo che si fa seme di pace e di armonia” (www.mezzopieno.org). Il movimento si pone come diffusore della cultura della positività in un mondo dove la maggiore attenzione viene data alle notizie negative, contribuendo allo sviluppo e alla promozione della pratica collaborativa e della condivisione stimolando e favorendo lo sviluppo della gentilezza e della comunicazione gentile riducendo la rivalità e le dinamiche di conflitto nella società.

Mezzopieno crede nei suoi valori e per questo ha lanciato una petizione sulla parità di informazione positiva nei notiziari. Essa consisterebbe nel dare uguale spazio nei giornali e telegiornali alle buone notizie dando maggiore attenzione alle capacità delle persone di creare bellezza e armonia. L'intento di Mezzopieno è quello di valorizzare i successi e l'impegno di persone che ogni giorno cambiano la società con la loro buona volontà e attraverso la collaborazione, invece di dare attenzione unicamente alle notizie negative, lamentele, polemiche, carattere vittimista che non rispecchiano la realtà nel suo complesso. Il modo in cui viene descritta la realtà è essenziale per trasmettere valori, buoni propositi, fiducia nell'altro e nel nostro domani. La Division of Adult Psychiatry nella Mayo Clinic di Rochester nel Minnesota nel 2000 dimostrò, attraverso uno studio, che a seconda di come le persone spiegano gli eventi della loro vita essi sono più o meno predisposti alla morte precoce. L'esperimento iniziò nel 1962, esso consisteva nel far compilare un test al campione che poteva essere sia uomo che donna. Essi avrebbero dovuto rispondere a delle domande assegnando un punteggio che partiva da un livello basso (pessimismo) a un livello alto (ottimismo). I pazienti che

parteciparono a tale esperimento furono 839 tra il 1962 e il 1965. Dopo trent'anni fu accertato lo stato vitale di ciascuno di essi. 124 degli 839 pazienti sono stati classificati come ottimisti, 518 come misti e 197 come pessimisti. Si notò che per ogni aumento di 10 punti il rischio di morte precoce andava a diminuire del 19 %. Perciò dallo studio si concluse che uno stile esplicativo pessimistico è associato in modo significativo alla mortalità in quanto il soggetto non era in grado di trovare prospettive alternative. Il movimento si pone come una lente per aiutare le persone aderenti ad esso a trovare le dimensioni più positive della realtà in cui si trovano assumendo un atteggiamento propositivo. L'interpretazione e la spiegazione di eventi della propria vita in chiave positiva porta effetti positivi anche sulla salute delle persone. Johnson, Crofton e Feinstein (1996) hanno osservato come uno stile esplicativo positivo sia collegato a situazioni piacevoli e ottimali portando ad una riduzione dei sintomi della depressione in pazienti psichiatrici. Anche per questo Mezzopieno sostiene in modo attivo e cerca sostenitori per la propria petizione. Essere in contatto quotidianamente con la divulgazione di positività può aiutare ad assumere un atteggiamento positivo come lente che aiuta a trovare le dimensioni più positive della realtà in cui il soggetto si trova.

Articolo 9

Infine, l'ultimo enunciato del Manifesto riporta che *“non è obiettivo di Mezzopieno produrre utili e generare profitto”* (www.mezzopieno.org). Per diventare membro del movimento, non è richiesto alcun versamento di quote in denaro ma ogni soggetto deve condividere e identificarsi con i principi del movimento stesso ed essere interessato alla diffusione della cultura della positività. La disponibilità e *“il contributo dell'esperienza di ogni membro è condiviso ed è messo a disposizione del confronto e dell'arricchimento reciproco, in un percorso comune aperto.”* I soggetti possono partecipare in modo attivo ai diversi percorsi che vengono proposti e alle attività in corso, possono proporre e aiutare nella realizzazione delle attività e dei progetti che vanno a realizzare concretamente idee che si pongono come alternative alle dinamiche di separazione, di disequilibrio e di conflitto.

Il movimento Mezzopieno pone molta attenzione alla soggettività delle persone andando ad accettare la diversità e aiutando i suoi membri a scoprire il valore dell'empatia della mitezza e del valore dell'altro. L'obiettivo del movimento non è portare il soggetto ad avere uno stato di salute *“perfetta”*, quanto piuttosto garantire un buono stato di salute come risorsa della vita quotidiana (Kickbusch L., 1985, p.45).

Nel prossimo capitolo verrà definito il ruolo dell'educatore nel contesto del pensiero positivo. In particolare, si analizzeranno le motivazioni per cui gli interventi educativi dovrebbero essere finalizzati ad incentivare le persone ad investire sulla positività.

CAPITOLO 4

L'educatore professionale e la cultura positiva

In questo capitolo verrà presentata la figura dell'educatore e si analizzeranno le motivazioni che portano il soggetto ad investire sulla positività.

L'educatore professionale viene definito dalla Commissione Nazionale del 1984 come “un operatore che, in base a una specifica formazione professionale di carattere teorico e tecnico-pratico e nell'ambito dei servizi socio-educativi e educativo-culturali extrascolastici, residenziali o aperti, svolge la propria attività nei riguardi di persone di diversa età, mediante la formulazione e l'attuazione di progetti educativi caratterizzati da intenzionalità e continuità, volti a promuovere e contribuire al pieno sviluppo delle potenzialità di crescita personale e di inserimento e partecipazione sociale, agendo, per il perseguimento di tali obiettivi, sulla relazione interpersonale, sulle dinamiche di gruppo, sul sistema familiare, sul contesto sociale e ambientale e sull'organizzazione dei servizi in campo educativo.” Successivamente con il Decreto Ministeriale della Sanità n.508/98 viene presentato un profilo delle attività che in base a determinate competenze l'educatore può svolgere. Quest'ultimo viene presentato come un soggetto che:

- “programma, gestisce e verifica interventi educativi mirati al recupero e allo sviluppo delle potenzialità dei soggetti in difficoltà per il raggiungimento di livelli sempre più avanzati di autonomia;
- contribuisce a promuovere e organizzare strutture e risorse sociali e sanitarie, al fine di realizzare il progetto educativo integrato;
- programma, organizza, gestisce e verifica le proprie attività professionali all'interno di servizi sociosanitari e strutture sociosanitarie-riabilitative e socioeducative, in modo coordinato e integrato con altre figure professionali presenti nelle strutture, con il coinvolgimento diretto dei soggetti interessati e/o delle loro famiglie, dei gruppi, della collettività;
- opera sulle famiglie e sul contesto sociale dei pazienti, allo scopo di favorire il reinserimento nella comunità;
- partecipa ad attività di studio, ricerca e documentazione finalizzate agli scopi sopra elencati.”

Nella nostra società è sempre più diffusa la convinzione che, tra le nuove generazioni, sia in aumento un atteggiamento pessimista, negativo e disfattista (Roberts & Di Pietro, 2004) nei

confronti della vita. Infatti, la nostra società è formata da persone che sono sempre più a contatto con la mancanza di autostima, la tendenza al mugugno, al disfattismo, all'individualismo critico e distruttivo, che porta ad assumere un atteggiamento negativo alla vita. Questa tendenza dovrebbe essere bloccata per aiutare le nuove generazioni ad assumere un atteggiamento mentale maggiormente ottimista e costruttivo (Roberts, & Di Pietro, 2004). Infatti, educare alla positività porta a determinare un cambiamento nella vita delle persone. Gardella (2016) sostiene che gli interventi che portano un cambiamento nella vita degli individui siano qualcosa di delicato, in quanto vengono modificati gli equilibri e le identità fragili e, pertanto, chi interviene per un cambiamento deve assicurarsi che, alla fine dell'intervento, si ristabilisca un equilibrio ed una stabilità. Il cambiamento, quindi, diventa il fine di ogni intervento educativo per favorire il raggiungimento di buoni livelli di benessere e di qualità della vita delle persone.

Anche il progetto Mezzopieno mira al benessere dell'individuo per migliorare la qualità della vita dei suoi sostenitori. Infatti, esso mostra strade alternative attraverso le quali il soggetto può raggiungere una maggiore conoscenza di sé e una maggiore crescita individuale e collettiva. L'approccio educativo dà molta importanza alla crescita dell'individuo, ma anche alla conoscenza dell'altro e alla diversità culturale e individuale, al fine di incentivare le persone ad accogliere e a conoscere la diversità. Difatti, ogni persona ha un proprio modo di vedere le cose, che è influenzato dallo stile di vita, dall'ambiente familiare, dal substrato culturale nel quale si forma o dalle comunità allargate in cui vive. Accogliere la diversità, come abbiamo già detto precedentemente, porta ad un arricchimento su diverse dimensioni, come ad esempio quella relazionale, quella culturale o quella psicologica. Questo riconoscimento dell'altro come valore è essenziale per portare il soggetto a crearsi un supporto sociale. Cobb (1976) sostiene che il sostegno sociale consiste nella comunicazione con gli altri, nel diventare oggetto di amore e cure, nell'essere apprezzati e nel far parte di una rete di reciprocità. Cohen e Wills (1985) hanno dimostrato come il sostegno sociale sia collegato ad un abbassamento del rischio di malattia fisica e mentale, oltre che della mortalità. Inoltre, le relazioni sociali portano la persona a vivere esperienze positive e ad assumere ruoli socialmente gratificanti all'interno della comunità, contribuendo così a migliorare l'autostima, la fiducia e gli stili di vita sani. Pertanto, avere un sostegno sociale permette all'individuo di non sentirsi solo e vivere con la convinzione che può ricevere aiuto dagli altri. Taylor (2002) dimostra come i soggetti con atteggiamento mentale positivo siano predisposti a mettere in pratica comportamenti benefici e a crearsi una rete sociale solida. Questo è sostenuto anche da Seligman (2004), che nel suo intervento alla *Technology, Entertainment & Design Conference* afferma che le persone felici sono quelle socievoli. Dato l'importante ruolo protettivo e di supporto svolto dal sostegno sociale, si può

dedurre che gli interventi educativi debbano essere mirati ad alimentare e favorire la crescita della dimensione relazionale dei soggetti, affinché essi possano avere più fiducia negli altri e non sentirsi soli ad affrontare le problematiche della vita quotidiana. Come è già stato riportato nei capitoli precedenti, diverse ricerche e studi dimostrano il valore protettivo e migliorativo degli stati mentali positivi, quali l'empatia, l'altruismo e la resilienza. In particolare, l'empatia, secondo Bonino (1994), va ad alimentare la capacità di cooperazione agevolando l'inserimento sociale, poiché consiste nella capacità di immedesimarsi con gli stati d'animo e con i pensieri delle altre persone, comprendendo e condividendo i loro segnali emozionali. La mancanza di empatia è collegata ad una riduzione del benessere psicologico soggettivo (Bonino, Lo Coco, Tani, 1998). L'empatia è strettamente legata all'altruismo che consiste nella capacità, la predisposizione, il desiderio e la volontà di interessarsi al benessere dei propri simili (Proietti, 2001). Invece, la resilienza è un fattore importante per far fronte agli eventi traumatici, identificandosi come la capacità di riorganizzare la propria vita in modo positivo di fronte alle difficoltà. L'educatore deve aiutare le persone ad utilizzare e a sviluppare empatia, altruismo e resilienza per garantire al soggetto una positiva crescita personale. La positività permette ai soggetti di mantenere la loro spinta motivazionale anche davanti alle avversità, riducendo l'ansia, la rassegnazione, la preoccupazione, la depressione e l'impotenza che andrebbero a ledere la salute psicofisica del soggetto. Infatti, l'atteggiamento positivo aiuta le persone ad estrarre il meglio dalle situazioni negative, nonché trarne insegnamenti (Gillham, Shattè, Reivich & Seligman, 2000). Poiché la definizione di situazione positiva o negativa dipende dall'atteggiamento interiore del soggetto e non da elementi esterni, è necessario allenare le persone a trovare il meglio in qualsiasi situazione (Archinati, 2007). La positività, offrendo la possibilità di andare oltre a ciò che si vede, è sicuramente molto utile a questo fine. Infatti, essa consiste proprio in ciò che si può imparare dagli avvenimenti avversi, seguendo la logica secondo cui l'aspetto positivo è presente anche negli errori che si commettono (Archinati, 2007).

Per queste motivazioni, Mezzopieno si pone come promotore di un approccio costruttivo ed armonioso nei confronti della vita, nel rapporto con gli altri e nella gestione delle difficoltà. Infatti, occorre ridare fiducia e valore all'essere umano, affinché esso sia in grado di aiutare gli altri ad affrontare in modo equilibrato la realtà di qualunque tipo essa sia. L'assunzione di un atteggiamento mentale positivo sembra avere effetti sia preventivi, sia terapeutici, inoltre, potenzia il sistema immunitario con un significativo aumento dei leucociti (Kamen- Siegel, Rodin, Seligman, Dwyer, 1991), portando le persone a mettere in atto comportamenti sani (Salovey et al., 2000). L'atteggiamento mentale positivo ha mostrato un valore predittivo

superiore all'autostima, all'ottimismo e alla soddisfazione della vita nel caso di patologie (Caprara et al., 2012), esso migliora anche lo stato di salute ed aumenta la longevità (Russek, Schwartz, 1997). Inoltre, il pensiero positivo agisce in maniera protettiva contro lo stress, portando ad una riduzione dei neurotrasmettitori eccitatori, come la noradrenalina, la dopamina, la serotonina e l'acido glutammico, attraverso un aumento del livello di eccitamento dei sistemi implicati (Pancheri, 1980). In particolare, lo stress prolungato può portare effetti negativi sul sistema immunitario con conseguente diminuzione generale dell'immunità, sul sistema emotivo con la comparsa di emozioni disfunzionali, quali ansia, panico, apatia, collera, rabbia, senso di colpa, malinconia, mancanza di fiducia, sul sistema cognitivo con conseguenti disturbi di ragionamento, *problem-solving*, memoria e percezione o sul sistema comportamentale con l'assunzione di comportamenti disfunzionali come aumento di consumo di cibo, consumo di farmaci, difficoltà nelle relazioni personali, iperattività (Pancheri & Biondi, 1979; Biondi & Ricciardi, 1997). L'atteggiamento positivo alla vita non tutela in maniera assoluta il soggetto dallo stress, ma gli permette di gestirlo e viverlo in maniera armoniosa nel contesto di vita in cui si trova (Lenson, 2004). Inoltre, mirando ad un miglioramento della vita delle persone e a maggiori condizioni di benessere, l'educatore promuoverà maggiormente l'eudaimonia che è una felicità più radicata e stabile, che porta a vivere una vita piena, compiuta, attiva, realizzata secondo le proprie attitudini, con relazioni umane profonde e significative, e darà meno importanza all'eudonica che è la felicità derivante dagli elementi momentanei e materiali. L'eudonica porterà il soggetto a vivere i momenti negativi con difficoltà e fragilità, mentre l'altra tipologia di felicità si dimostra resistente e forte anche durante le situazioni avverse, permettendo al soggetto di affrontare tali situazioni negative in modo più propositivo. Quindi, la positività che viene citata dalla Psicologia Positiva vuole portare il soggetto a realizzare la propria vita in modo soddisfacente e eudemonico. Le persone devono credere nel proprio futuro, imparare a investire sulla positività per reagire alla negatività in cui si trovano immersi. Occorre portare i soggetti a credere e a valorizzare le cose che possiedono e non ciò che non hanno, aiutandoli così a concentrarsi sul momento presente, ad investire le proprie energie per riconoscere le cose belle che li circondano e a notarle anche dove tutto sembra banale e ovvio. Bisogna investire sulla positività perché, come sostiene Napoleon Hill (2014), un atteggiamento mentale positivo è l'abitudine di vedere in tutte le situazioni spiacevoli delle opportunità, possedendo lo sguardo critico e la giusta conoscenza di sé per distinguere i problemi che si possono e non si possono controllare, senza trasformare il proprio atteggiamento da positivo a negativo. L'autore sostiene che la positività ci aiuta ad accettare le fragilità e le debolezze degli altri senza lasciarci condizionare dalla loro negatività, ed inoltre,

porta i soggetti ad essere padroni del proprio destino, considerando la felicità come prodotto delle abitudini mentali, emotive e fisiche che integrano il livello di benessere (Masella, 2017). Similmente, anche le convinzioni di efficacia relativamente alle proprie capacità di gestire la propria vita affettiva e di relazione contano per il benessere e lo sviluppo personale.

Riassumendo, è necessario che l'educatore investa sulla positività nei suoi interventi, perché il pensiero positivo non solo aiuta il soggetto ad avere dei miglioramenti nel tono dell'umore, permettendo di aumentare e riconoscere le proprie risorse e capacità per fronteggiare le situazioni problematiche, ma porta anche ad una riduzione dei livelli di stress, in modo che l'individuo possa vivere in armonia e in serenità. Infine, bisogna investire sulla positività, perché favorisce un aumento della resistenza immunitaria dell'organismo (Steca & Caprara, 2007).

CONCLUSIONI

In conclusione, l'atteggiamento mentale positivo permette di conservare il tono d'umore positivo (Weisse, 1992), permettendo di decostruire le emozioni e i pensieri negativi che sono disfunzionali. Credere nella positività consente di avere un'apertura mentale tale da favorire l'ingrandimento del proprio capitale sociale (Caprara, 2002) e creare legami duraturi nel tempo, quali quelli familiari, istituzionali, relazionali che costituiscono un sostegno per il soggetto nelle situazioni negative.

Le persone ottimiste sono coloro che hanno fiducia nel proprio futuro e nelle proprie capacità di affrontare i problemi, attraverso le quali riescono ad acquisire alti livelli di autostima, resilienza e autoefficacia. Inoltre, le persone con atteggiamento positivo nei confronti della vita si dimostrano più curiose e più interessate a cogliere tutto ciò che c'è di bello nel mondo. Questo porta ad un comportamento disposizionale positivo che influenza il soggetto nel raccontare gli eventi in chiave positiva e, pertanto, riduce il rischio di cadere in stati emotivi negativi duraturi.

Inoltre, la positività permette di avere maggiore attenzione per il proprio corpo, incentivando l'adozione di un regime alimentare sano (Peterson, 1998) che contribuisce alla diminuzione della pressione sanguigna e migliora le possibilità di giungere alla tarda età. Infatti, l'atteggiamento mentale positivo provoca un aumento delle risposte immunitarie dell'organismo e permette al soggetto di vivere in serenità e armonia. Inoltre, consente di porre l'attenzione su ciò che il soggetto possiede piuttosto che sulle mancanze (Seligman, 2002), aiutandolo a fronteggiare sia angoscia e depressione sia patologie specifiche come le malattie autoimmuni (Segerstrom, Castaneda & Spencer, 2003), nonché le violenze sessuali (Kubany, McCaig & Laconsay, 2004).

Per questi motivi, è importante che la positività venga introdotta all'interno della vita di ogni soggetto. In particolare, dovrebbe essere presente negli interventi educativi di ogni genere e rivolti a qualunque soggetto, al fine di favorire un maggior livello di benessere psico-fisico.

In questa prospettiva, si colloca il progetto Mezzopieno, che promuove la cultura della positività in un'epoca in cui le persone sono investite soltanto da notizie negative provenienti dai media, perdendo fiducia anche nel proprio futuro e nelle proprie capacità. Mezzopieno si rivolge a persone di differenti età, poiché vuole diffondere capillarmente la cultura della positività, propagando le sopracitate importanti conseguenze che essa ha per la vita degli individui. Per questo, Mezzopieno e i movimenti che ne condividono i principi dovrebbero essere sostenuti e promossi per coinvolgere sempre più persone. Attraverso questi, infatti, si potrebbero ottenere

inestimabili miglioramenti della qualità della vita, grazie all'influenza della positività sui comportamenti umani, gli atteggiamenti e le azioni positive sia nei propri confronti, sia nei confronti della propria salute e degli altri.

Bibliografia

Abbagnano, N. (1971). Dizionario di Filosofia, UTET, Milano.

Anolli, L. (2005). *The hidden structure of interaction: from neurons to culture patterns*, Los Press, Los Angeles.

Anolli, L., Ciceri, R., & Infantino, M. G. (1999). Stili della comunicazione ironica in funzione della variabilità indessicale. *Ricerche di psicologia*, Franco Angeli, Milano.

Anolli, L. & Realdon, O. (2007). Ottimismo disposizionale e coping emotivo. *Psicologia della salute*, Franco Angeli, Milano.

Appadurai, A. (1990). Disjuncture and difference in the global cultural economy. *Theory, culture & society*, 7, 295-310.

Archinati P., (2007). *La forza della positività. In tempi di sfide a misura d'uomo*, Archiati Verlag.

Arendt, H. (2004). *Responsabilità e giudizio*, Einaudi, Torino.

Aristotele (1999). *Etica Nicomachea*, traduzione ed introduzione a cura di Carlo Natali, Laterza, Bari.

Aristotele (2007). *Politica*, Laterza, Bari.

Ascolese, A., (2010). *La funzione dell'ottimismo nel processo di regolazione delle emozioni*.

Aurelio M. (2016). *Pensieri*, Mondadori, Chieri.

Benasayag, M., & Schmit, G. (2004). *L'epoca delle passioni tristi*, Feltrinelli Editore.

Bandura, A., (1994). Social cognitive theory and exercise of control over HIV infection. In *Preventing AIDS*, Springer, Boston.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy*. W.H. Freeman & Company, New York.

Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C., (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child development*, 74, 769-782.

Bassi, M., (2007). *Psicologia e salute. L'esperienza di utenti e operatori*, UTET, Milano.

Bassi, M., Fianco, A., Preziosa, A, Steca P., & Delle Fave, A. (2008). La psicologia positiva e lo studio del benessere e della felicità: una ricerca pilota con un gruppo di insegnanti. *C. Guido e G. Verni (a cura di), Educazione al benessere e nuova professionalità docente. Ricerca, profili, riflessioni*, Il Mulino, Bologna.

Bennet, G. C., Stark, A. D., Stone, D. H., & Chishti, P. (2002). Association between childhood fractures and poverty: population based study, *324*, 457.

Berger, B. G., & McInman, A. (1993). Exercise and the quality of life. *Handbook of research on sport psychology*, 729-760.

Berscheid, E., (1995). Help wanted: A grand theorist of interpersonal relationships, sociologist or anthropologist preferred. *Journal of Social and Personal Relationships*, *12*, 529-533.

Biondi, M., & Ricciardi, A. (1997). Stress, sistema nervoso centrale e sistema immunitario. *M. Biondi (a cura di), Mente, cervello e sistema immunitario*, McGraw-Hill Italiana, Milano.

Bonino, S. (1994). L'empatia tra commozione e contagio. *Età evolutiva*, 62-70.

Bonino, S., & Coco, A. L. e Tani F. (1998). *Empatia: i Processi di Condivisione delle Emozioni*, Giunti Editore, Milano.

Brenes, G. A., Rapp, S. R., Rejeski, W. J., & Miller, M. E., (2002). Do optimism and pessimism predict physical functioning? *Journal of behavioral medicine*, *25*, 219-231.

Buss, D. M. (2000), *The evolution of happiness. American psychologist*, *55*, 15.

Cannon, W. B., (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological reviews*, *9*, 399-431.

Caprara, G.V. (2002). *Personalità. Determinanti, dinamiche, potenzialità*, Cortina Raffaello, Milano.

Caprara, G. V., Alessandri, G., & Eisenberg, N. (2012). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of personality and social psychology*, *102*, 1289.

Caprara, G. V., Schwartz, S., Capanna, C., Vecchione, M., & Barbaranelli, C. (2006). Personality and politics: Values, traits, and political choice. *Political psychology*, *27*, 1-28.

Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, *10*, 275-286.

- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 603-627.
- Caprara, G. V., Steca, P., Cervone, D., & Artisticco, D. (2003). The contribution of self-efficacy beliefs to dispositional shyness: On social-cognitive systems and the development of personality dispositions. *Journal of Personality, 71*, 943-970.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist, 54*, 165.
- Cassel, J. (1976). The Contribution of the Social Environment to Host Resistance. *American Journal of Epidemiology, 104*, 107-123.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine.*
- Coe, C. L., & Lubach, G. R. (2001). Social context and other psychological influences on the development of immunity. *Emotion, social relationships, and health, 243-261.*
- Cohen, S. and Wills, T.A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*, 310-357.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American journal of sociology, 94*, 95-120.
- Compare, A., Molinari, E., Mccraty, R., & Tomasino, D. (2007). Interventi psicologici per la gestione dello stress. In *Mente e cuore*, Springer, Milano.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale. *Depression and anxiety, 18*, 76-82.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*, Harper & Row, New York.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The measurement of flow in everyday life: toward a theory of emergent motivation*, University of Nebraska Press, Nebraska.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*, Basic Books, New York.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology, 80*, 804.

- Darley, J. M., & Batson, C. D. (1973). "From Jerusalem to Jericho": A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of personality and social psychology*, 27, 100.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London, UK.
- Delle Fave, A., Bassi, M., Centro di Ricerche, L. I. T. A., & di Vialba, L. I. T. A. (1998). Esperienza di flow e sviluppo della complessità nel comportamento umano. *Informazione in psicologia, psicoterapia, psichiatria*, 32-33.
- Delle Fave, A., Bassi, M. (2007), *Psicologia e salute. L'esperienza di utenti e operatori*, UTET Università, Torino.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth* (Vol. 2). Springer Science & Business Media, Berlino.
- De Montaigne, M. (1970). 1588, *Saggi*, Mondadori, Chieri.
- De Piccoli, N. (2007). *Individui e contesti in psicologia di comunità*, Unicopli, Milano.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 542.
- Diener E. (2000), *Subjective well-being: The science of happiness*. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz L., Diener, M. (1993). The relationship between income subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Du, H., Bernardo, A. B., & Yeung, S. S. (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 83, 228-233.

- Durkheim, E. (1951). *Suicide: a study in sociology* [1897]. *Translated by JA Spaulding and G. Simpson.*
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In *Nations and households in economic growth*, 89-125.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84, 377.
- Emmons R.A., McCullough M.E. (2004). *The Psychology of Gratitude*, Oxford University, Oxford.
- Emmons R. (2008). *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*, Mariner Books, Stati Uniti.
- Epitteto, *Dissertazioni*, III, 24, 1.
- Epstein, S. (1992). *Constructive thinking and mental and physical well-being*.
- Fata, A. (2004). La Psicologia Positiva: una introduzione. *Psico-pratika*.
- Feinberg, J., (1968). Collective responsibility. *The Journal of Philosophy*, 65, 674-688.
- Fine, S. B. (1991). Resilience and human adaptability: Who rises above adversity? *American Journal of Occupational Therapy*, 45, 493-503.
- Flach, F. (1988). *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*, Ballantine Books, New York.
- Fox, M. (2017). *Educare alla meraviglia*, Edizioni la meridiana, Firenze.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L., Brown, S. Cohn, M. A., Conway, A., Crosby, C. & McGivern, M. & Mikels, J. (2004). The Functional Significance of Positive Emotions: Symposium presented at the fifth annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Austin, Texas.
- Free, M. L., Oei, T. P., & Appleton, C. (1998). Biological and psychological processes in recovery from depression during cognitive therapy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 29, 213-226.

- Freud, S. (1985). Studi sull'isteria, Bollati Boringhieri, Torino.
- Friedman, J. M., Kohlstaedt, L. A., Wang, J., Rice, P. A., & Steitz, T. A. (1992). Crystal structure at 3.5 Å resolution of HIV-1 reverse transcriptase complexed with an inhibitor. *Science*, 256, 1783-1790.
- Frijda, N. H. (1986). The emotions: Studies in emotion and social interaction. *Paris: Maison de Sciences de l'Homme*.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Gardella, O. (2016). *L'educatore professionale. Finalità, metodologia, deontologia: Finalità, metodologia, deontologia*. FrancoAngeli, Milano.
- Gillham J., Shattè A.J., Reivich K.J., Seligman M.E. (2001). Optimism, Pessimism, and Explanatory Style, *Optimism And Pessimism*, 53-75.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. *Bantam Books*, New York.
- Hall, G. S. (1897). A study of fears. *The American Journal of Psychology*, 8, 147-249.
- Hay, L. (2013). Puoi guarire la tua vita. Pensa positivo per ritrovare il benessere fisico e la serenità interiore, My Life.
- Heinroth, J. C. A. (1818). *Lehrbuch der Störungen des Seelenlebens: oder, Der Seelenstörungen und ihrer Behandlung, vom rationalen Standpunkt aus entworfen*, German Edition, Berlino.
- Herzog, A. (2004). Hannah Arendt's concept of responsibility. *Studies in social and political thought*, 10, 39-52.
- Hill, N. (2014). *Con la tua mente puoi fare miracoli*, Gribaudi Edizioni, Milano.
- Hobbes, T. (1996). Leviathan (1651). *Cambridge*.
- Hookham, M. (1995). *L'apertura mentale, la chiarezza e la sensibilità*, Astrolabio Ubaldini, Roma.
- Ide, N., & Véronis, J. (1998). Introduction to the special issue on word sense disambiguation: the state of the art. *Computational linguistics*, 24, 2-40.
- Idler, E.L. and Benyamini, Y. (1997). *Self-rated health and mortality: A review of twenty-seven community studies*. *Journal of Health and Social Behavior*, 38, 21-37.

Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations.

Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., & Soderlind, A. (2002). Perceptions of goal-directed activities of optimists and pessimists: A personal projects analysis. *The Journal of Psychology, 136*, 521-532.

Joffe, R., Segal, Z., & Singer, W. (1996). Change in thyroid hormone levels following response to cognitive therapy for major depression. *The American journal of psychiatry, 153*, 411.

Johnson, J. G., Crofton, A., & Feinstein, S. B., 1996. Enhancing attributional style and positive life events predict increased hopefulness among depressed psychiatric inpatients. *Motivation and Emotion, 20*, 285-297.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

Kahneman, D., Ritov, I., Schkade, D., Sherman, S. J., & Varian, H. R. (1999). Economic preferences or attitude expressions? An analysis of dollar responses to public issues. In *Elicitation of Preferences*, 203-242.

Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M. E., & Dwyer, J. (1991). Explanatory style and cell-mediated immunity in elderly men and women. *Health Psychology, 10*, 229.

Kandel, D. B. (1982). Epidemiological and psychosocial perspectives on adolescent drug use. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 21*, 328-347.

Kaye, A. (1992). Learning together apart. In *Collaborative learning through computer conferencing*, Springer, Berlin.

Kaye, A. R. (1994). Co-learn: an ISDN-based multimedia environment for collaborative learning, *The Institute of Electrical Engineers*, London.

Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and emotion, 17*, 297-314.

Kickbusch, K. W. (1985). Ideological innocence and dialogue: A critical perspective on discourse in the social studies. *Theory & Research in Social Education, 13*, 45-56.

Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences, 22*, 15163-15170.

- Kubany, E. S., McCaig, M. A., & Laconsay, J. R. (2004). *Healing the trauma of domestic violence: A workbook for women*. New Harbinger Publications Incorporated, New Harbinger Publications, Oakland.
- Lavanco, G., Novara, C. (2002). *Elementi di Psicologia di Comunità*, McGraw Hill, Milano.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American psychologist*, 46, 352.
- Lenson, B. (2004). *Lo stress che fa male, lo stress che fa bene*, Pan Editrice, Milano.
- Lobel, M., Dunkel-Schetter, C., & Scrimshaw, S. C. (1992). Prenatal maternal stress and prematurity: a prospective study of socioeconomically disadvantaged women. *Health psychology*, 11, 32.
- Lonardi, C. (2011). Benessere nella malattia: vivere un paradosso e sentirsi bene. *Secondulfo D (a cura di), Sociologia del benessere*, Franco Angeli, Milano.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F. (2012). Psychological capital development: Background, retrospective analysis and future directions. *Human Resource Development Quarterly*, 23, 1-8.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Machiavelli, N. (1988). 1513. Il principe. *Tutte le Opere di Nicolo Machiavello, cittadino et Segretario Fiorentino. Divise in V. parti et di nuovo con somma accuratezza ristampante*.
- Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza: come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Edizioni Erickson, Trento.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs pessimists: survival rate among medical patients over a 30-year period. In *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 140-143.
- Masella, M. (2017). *Educare i bambini alla felicità. Per una rinascita della felicità umana a partire dai bambini*, Scuola di Palo Alto, Milano.
- Maslow, A. H., (1964). *Religions, values, and peak-experiences*, University Press, Ohio.

- Maslow, A.H., (1973). *Motivazione e personalità*, Armando Editore, Roma.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.
- McDougall, W. (1910). INSTINCT AND INTELLIGENCE 1. *British Journal of Psychology*, 1904-1920, 3, 250-266.
- Meyers, D.G. (2000). The Funds, Friends and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Milani L. (2013), *Collettiva-mente*, SEI, Torino.
- Milla, S. (2013). *Il rischio della formica*, Epika, Valsamoggia.
- Miller, J. V. (1988). *U.S. Patent No. 4,733,862*. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office, Alexandria.
- McCullough, M., Emmons, R. and Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B., (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological bulletin*, 127, 249.
- Monzani, D., Steca, P., & Greco, A. (2014). Brief report: Assessing dispositional optimism in adolescence—Factor structure and concurrent validity of the Life Orientation Test—Revised. *Journal of adolescence*, 37, 97-101.
- Morin, E. (2002). *Il metodo: l'identità umana*, Cortina Raffaello, Milano.
- Nemiah, J. C. (1976). Alexithymia: a view of the psychosomatic process. *Modern trends in psychosomatic medicine*, 3, 430-439.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 10, 235-251.
- Nonis, S. A., & Wright, D. (2003). Moderating effects of achievement striving and situational optimism on the relationship between ability and performance outcomes of college students. *Research in Higher Education*, 44, 327-346.
- Norcini Pala, A., & Steca, P. (2011). L'effetto protettivo del pensiero positivo sullo stress, la depressione e sulla percezione della malattia, nei pazienti HIV positivi, *Psicologia positiva*.

- Nussbaum, M., & Sen, A (1993). *The quality of life*. Oxford University Press, Oxford.
- Pancheri, P. (1980). *Stress, emozioni, malattia. Introduzione alla medicina psicosomatica*, Mondadori, Chieri.
- Pancheri, P., & Biondi, M. (1979). *Stress, emozioni e sistema immunitario*, Mondadori, Milano.
- Pascal, B. (1993). *Pensées: 1670*. Hatier.
- Park, C. L., Moore, P. J., Turner, R. A., & Adler, N. E. (1997). The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy. *Journal of personality and social psychology*, 73, 584.
- Pavot, W. G., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Peiffer, V. (2010). *Se posso immaginarlo posso farlo. Autoipnosi e cambiamento positivo*, Verdechiaro, Baiso.
- Peterson, J. (1998). *Maps of Meaning: the Architecture of Belief*, Mondadori, Chieri.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, Oxford University Press, Oxford.
- Pinker, S. (2017). *Come funziona la mente*, Castelvechi, Roma.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of personality and social psychology*, 45, 1361.
- Privette, G., & Brundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of social behavior and personality*, 6, 169.
- Proietti, G. (2001). *Il pensiero positivo*, Xenia, Pavia.
- Putnam, R. D. (2000), *Capitale sociale e individualismo. Crisi e crescita della cultura civica in America*, Il Mulino Saggi, Bologna.

- Reich, W. (1942). *The discovery of the orgone. Vol. I. The function of the orgasm; sex-economic problems of biological energy*, Farrar Straus and Giroux, New York.
- Reis, H. T., & Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy: Component processes. E. T. Higgins, & A. Kruglanski, 523-563.
- Riccelli, R., Toschi, N., Nigro, S., Terracciano, A., & Passamonti, L. (2017). Surface-based morphometry reveals the neuroanatomical basis of the five-factor model of personality. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12, 671-684.
- Roberts, R., & Di Pietro, M. (2004). *Positiva-mente: laboratorio per sviluppare il pensiero razionale-emotivo*, Edizioni Erickson, Trento.
- Rousseau, J. J. (1762). *Émile, ou De l'éducation* (Vol. 2).
- Russek, L. G., & Schwartz, G. E. (1997). Perceptions of parental caring predict health status in midlife: a 35-year follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study. *Psychosomatic Medicine*, 59, 144-149.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American psychologist*, 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and social psychology review*, 4, 30-44.

- Roxburgh, S., 2004. "There Just Aren't Enough Hours in the Day": The Mental Health Consequences of Time Pressure. *Journal of health and social behavior*, 45, 115-131.
- Saleebey, D. (1997) The strengths perspective in social work practice, 41, 296-305.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American psychologist*, 55, 110.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67, 1063.
- Schrage, M. (1995). No more teams! Mastering the dynamics of creative collaboration, Doubleday, New York.
- Seeman, T. (2001). How do others get under our skin? Social relationships and health, Oxford University Press, Oxford.
- Seegerstrom, S. C., Castañeda, J. O., & Spencer, T. E. (2003). Optimism effects on cellular immunity: testing the affective and persistence models. *Personality and individual differences*, 35, 1615-1624.
- Seligman, M.E. (1990). *Imparare l'Ottimismo*, Giunti Editore, Firenze.
- Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of experimental psychology: general*, 105, 3.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*, Pocket Books, Londra.
- Seligman, M. E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1, 181.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 3-12.
- Seligman, M. (2003). *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupper editori, Milano.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Atria Books, Stati Uniti.
- Seligman, M.E., et al. (2005). Positive Psychology Progress. *American Psychologist*, 60, 410-421

- Seligman, M. E. (2007). *La costruzione della felicità*, Milano.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*, *American Psychologist* 55, 5.
- Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard business review*, 89, 100-106.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster, New York.
- Seligman, M.E. (2013). *Imparare l'ottimismo. Come cambiare vita cambiando il pensiero*, Giunti Editore, Firenze.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56, 216.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 61-71.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and emotion*, 21, 944-963.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 61-71.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and emotion*, 21, 944-963.
- Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Urch-Druskat, V., & Weston, C. M. (1996). Envy and Schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 158-168.
- Snyder C.R., Lopez J. (2001). *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Oxford.
- Sommers, S., & Kosmitzki, C. (1988). Emotion and social context: An American—German comparison. *British Journal of Social Psychology*, 27, 35-49.
- Steca, P., & Caprara, G. V. (2007). *Il Pensiero Positivo. Esplorando ciò che hanno in comune soddisfazione di vita, autostima e ottimismo. La condivisione del benessere. Franco Angeli, Milano.*

- Sternberg, R. J., & Hojjat, M. (1997). *Satisfaction in close relationships*. Guilford Press, New York.
- Streng, F. J. (1989). *Spoken and unspoken thanks: Some comparative soundings*. Center for the Study of World Religions, Harvard University.
- Suriano, L. (2016). *Educare alla felicità*, La Meridiana Edizioni, Molfetta.
- Taylor, S. E. (2006). Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress. *Current directions in psychological science*, 5, 273-277.
- Taylor, S. E., Dickerson, S. S., & Klein, L. C. (2002). Toward a biology of social support. *Handbook of positive psychology*, 556-569.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of personality and social psychology*, 63, 460.
- Todd, J. T. (1984). The perception of three-dimensional structure from rigid and nonrigid motion. *Perception & Psychophysics*, 36, 97-103.
- Travaglini, R., 2013. Il processo “creativo” nei contesti socioeducativi. *Studi Urbinati, B-Scienze umane e sociali*, 80, 197-208.
- Troiani, D. (2009). La somatizzazione del disagio.
- Veenhoven, R. (2005). *Inequality of Happiness in nations*. *Journal of Happiness Studies.*, 6, 351-355.
- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2003). Self-regulation and extended now: Controlling the self alters the subjective experience of time. *Journal of personality and social psychology*, 85, 217.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64, 678.
- Watkins, P., Grimm, D. and Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Curr Psychol*, 23, 52.

Weisse, C. S. (1992). Depression and immunocompetence: a review of the literature. *Psychological Bulletin*, *111*, 475.

Wieviorka, M. (2008). L'intégration: un concept en difficulté. *Cahiers internationaux de sociologie*, 221-240.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, *30*, 890-905.

Wood A.M., Linley P.A., Joseph S. (2008). The Authentic Personality: A theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *American Psychological Association*, *55*, 385-399.

Zafrian, P. (1995). Coopération, compétence et système de gestion dans l'industrie: la recherche de la cohérence, Acte AGRH, Montpellier.

Sitografia

www.angolopsicologia.com

www.apa.org

www.greatergood.berkeley.edu

www.mezzopieno.org

www.Mezzopieno-news.it

www.psicologiapositiva.it