

La psicologia positiva e Martin Seligman:

a cura della dottoressa Elisa Faretta

La definizione di **Psicologia Positiva** indica quell'orientamento psicologico, sorto negli anni sessanta del secolo scorso negli USA, che focalizza l'interesse sulle potenzialità dell'individuo, in relazione al presente della propria esistenza ed in prospettiva futura.

Fondatore di questa impostazione, inizialmente definita come **“Psicologia della felicità”** o **“Psicologia Positiva”** o, ancora **“Movimento della Psicologia Positiva”**, è stato Martin Seligman.



Martin Seligman

Nato nel 1942 ad Albany (New York), sposato e padre di sei figli, Martin Seligman è docente di Psicologia all'Università della Pennsylvania, proprio l'ateneo che, primo nel mondo, nel 1888 istituì un insegnamento di Scienza dell'anima. Seligman ha inoltre ricoperto la carica di Presidente della Associazione degli Psicologi USA.

M.Seligman è considerato il fondatore della Psicologia Positiva.

Nel 1976 fu premiato con l' "Early Career Award", conferitogli dall' American Psychological Association, per i risultati scientifici da lui ottenuti nei primi dieci 10 anni della carriera.

La motivazione del prestigioso riconoscimento è sintetizzata nella scoperta ed elaborazione della **“teoria dell'impotenza appresa”**.

Di che cosa si tratta?

Sulla base di esperimenti effettuati, dapprima in laboratorio con dei roditori e in seguito confermata da ricerche in ambito umano, Seligman riscontrò come individui posti continuamente in condizioni sulle quali ritengono di non potere in alcun modo intervenire per controllarle e modificarle, tendono a sviluppare un **senso di impotenza** che può anche estendersi oltre l'evento specifico sperimentato. Ad esempio, l' impossibilità da parte dei soggetti di ridurre i rumori fastidiosi a cui erano sottoposti, si poteva estendere, in due terzi dei soggetti testati, alla incapacità di regolare l'intensità luminosa di fonti di luce, anche se avevano la possibilità di farlo, in quanto ritenevano di essere impotenti ad agire.

Approfondendo l'osservazione sul comportamento degli individui testati, Seligman suddivise gli stessi in due categorie: quella degli **ottimisti** e quella dei **pessimisti** nei quali si era manifestato il senso di impotenza, ed i cui pensieri, nei confronti delle esperienze indesiderate, contenevano tre elementi chiave del loro modo di essere:

1. la tendenza ad incolpare se stessi per gli accadimenti avversi
2. il considerare queste condizioni durature nel tempo
3. la convinzione che il loro comportamento inadeguato avrebbe potuto portarli, in futuro, verso ulteriori fallimenti

Seligman ricorda come l'acquisizione del controllo da parte dell'uomo, inizia sin dalla primissima

infanzia allorché il comportamento della madre sa rispecchiare e rispondere alle azioni del suo piccolo (sorride al suo sorriso... lo consola quando piange, lo alimenta quando ha fame...) ed è proprio attraverso questa reciproca **danza** di manifestazioni che il bambino impara ad acquisire il controllo delle situazioni.

Il contrario di quanto avviene in quei piccoli che, ricoverati in istituti, pur ricevendo cibo e cure ad orari stabiliti e con modalità standardizzate, ma non affetto, cadono preda della **depressione anaclitica** che può portare anche alla morte.

In condizioni di difficoltà si manifesta ansia nella ricerca di controllare la situazione imprevedibile, poi in carenza di tale controllo, subentra la **passività**, e il comportamento depresso che ne deriva troverà auto-alimentazione in se stesso.

Questa sensibilità nei confronti dei meccanismi della depressione e delle ricerche su tale stato da parte di Seligman assumono un significato positivo in quanto lui stesso ha sofferto di tale disturbo.

Sembra si tratti, di un tentativo, perseguito anche a livello organizzativo, per cercare di colmare il vuoto costituito dal disagio e dalla sofferenza psichica umana che, da un lato la psicologia tradizionale, dall'altro la farmacologia, non sono riuscite e non riescono, spesso, a colmare.

Lo sforzo operato da Seligman per uscire da una forma di disagio e di malessere o anche di patologia personale, non deve sorprendere se si tiene conto di come già la Psicoanalisi, da cui sono poi gemmate tutte le forme di psicoterapia dinamica, sia sorta attraverso lo sforzo attuato da Freud con la propria auto analisi, dopo la perdita del padre, per uscire dalla sofferenza nevrotica causatagli dal suo non risolto complesso edipico.

E ricordando come anche il creatore della Psicologia Analitica, C.G.Jung, sia uscito da un periodo di disorientamento personale [forse anche psicotico] sofferto dopo il distacco da Freud, proprio attraverso la progressiva creazione ed elaborazione della sua visione psicologica.

Derivazione scientifico culturale

Per la comprensione della *Psicologia Positiva* non è sufficiente fare riferimento alle esperienze di lavoro, di indagine e anche di disturbo di Seligman, ma può essere utile prendere in considerazione sia la sua derivazione a livello scientifico, sia le condizioni socio-culturali in cui si è venuta strutturando.

Derivazione scientifica

La Psicologia Positiva, così come tutte le altre scuole psicologiche degli ultimi cinquant'anni, è stata certamente influenzata dal **cognitivismo** in quanto si pone la finalità di indagare in che modo il nostro pensiero influenzi le nostre emozioni e i nostri comportamenti.

È stato proprio partendo dal cognitivismo, per così dire, classico, che Seligman e gli altri cultori della Psicologia Positiva, dallo studio degli individui sofferenti ed infelici sono passati a studiare quelli soddisfatti, gli ottimisti, gli individui di talento.

Seligman sosteneva che

“È giunto il tempo che la scienza:

- ◆ comprenda le emozioni positive,
- ◆ dia un fondamento alla forza e alla virtù,
- ◆ fornisca utili indicazioni per realizzare quella che Aristotele definiva la "buona vita" ”.

Spiega Seligman: "Speranza, saggezza, creatività, progettualità, coraggio, spiritualità, responsabilità e perseveranza sono stati fin qui ignorati o analizzati solo come sublimazioni degli impulsi ritenuti più autentici, quelli negativi".

Invece vanno studiati con la stessa attenzione con cui sono state studiate ossessioni e fobie,

autolesionismi e depressioni.

Dopo le decadi spese a studiare le malattie psichiche umane è giunta l'ora di costruire al contrario, una scienza, del benessere psichico.

LA SCIENZA DELLA FELICITA'

Nel saggio "Costruzione della felicità", Seligman scrive: "È arrivato il momento, insomma, che la scienza ci riveli la ricetta della felicità."

Ricordiamo che Seligman, come lui stesso specifica nel libro appena citato, utilizza i termini *felicità e benessere* in modo intercambiabile, come termini generali per descrivere gli obiettivi generali della psicologia positiva, comprensivi tanto delle sensazioni positive (come la gioia e il comfort, cioè il sentirsi bene), quanto delle attività positive prive di componenti sensoriali (come l'interesse e l'impegno).

È fondamentale capire che "felicità" e "benessere" si riferiscono a volte a sensazioni, altre volte ad attività in cui la componente sensoriale è nulla.

Felicità e benessere sono gli obiettivi che la psicologia positiva si ripropone di raggiungere.

Riassumendo, si potrebbe dir che la felicità autentica consiste:

- nel provare emozioni positive riguardo al passato e al futuro,
- nell'assaporare sensazioni positive derivanti dai tanti piaceri dell'esistenza,
- nel trarre abbondante gratificazione dalle proprie potenzialità personali
- nell'usare tali potenzialità al servizio di qualcosa di più grande dare significato all'esistenza.

Ottimismo acquisito

Basandosi sulla psicologia cognitiva e sulle sue ricerche su quello che lui chiama "**l'ottimismo acquisito**", Seligman sostiene che chiunque può ritrovare il meglio di sé, dal punto di vista emotivo:

- riesaminando le predisposizioni negative,
- assaporando le esperienze positive
- facendo leva sul desiderio naturale di migliorare.

Al principio di piacere, contrapposto al principio di realtà, di freudiana memoria, ma anche alla nostra ideologia iperstimolante, consumista, dissipatoria del piacere, contrappone un'altra parola: **gratificazione**.

Ossia la soddisfazione duratura che deriva dall'usare le proprie energie per scopi positivi.

"La sfida del nuovo secolo è **studiare gli aspetti positivi dell'esperienza umana**.

Si tratta di una psicologia:

- dell'esperienza soggettiva positiva,
- dei tratti individuali positivi
- delle Istituzioni positive,

che può migliorare la qualità della vita

D'altronde, sostiene lo studioso, la psicologia non è "solo una branca della medicina", è una scienza che può e deve fornire un "**paradigma di civiltà**".

"Una scienza che può prevenire le patologie che crescono quando l'esistenza è vuota e priva di significato", ha scritto nella rivista dell'American Psychological Association dedicata a quella che veniva definita come la "**questione del Millennio**".

Questa sua vocazione, sostiene, era chiara - lì negli Usa - fino dalla nascita nel 1947 del National Institut of Mental Health che, anche sul. l'onda della scoperta di un disagio mentale di massa col ritorno dei soldati dalla guerra Vietnam, avrebbe convertito la psicologia in puro studio delle patologie .

Una valutazione sulla validità di tale impostazione non sembra facile, ma l'efficacia della tecnica crediamo vada valutata in relazione a come viene applicata nei tempi, nei modi nei diversi casi.

Non si tratta quindi né di una accettazione acritica, né di una pregiudiziale svalutazione in base a particolari impostazioni teoriche o ideologiche.

Si tratta quindi di valutare, da un lato in base alle proprie conoscenze ed all'ambiente culturale in cui si opera, dall'altro di verificarne i risultati a livello pratico.

Da parte sua Seligman, sottolineando che **"In media, solo il 65% dei pazienti guarisce o migliora"** nonostante i trattamenti farmacologici o psicologici, ritiene che per il 35% dei restanti pazienti che non hanno ottenuto benefici da tali tipi di terapia - centrati sull'azione biologica del farmaco o caratterizzati dalla esclusiva focalizzazione sulle conflittualità nevrotiche - si possa aprire un percorso alternativo, basato su quelli che possono essere considerati come **punti di forza dell'individuo**, e che potremmo anche definire come "risorse interiori" tanto esplicite quanto latenti.

Collocazione culturale

Dal punto di vista della sua collocazione culturale la teoria di Seligman, che sembra ottenere notevoli risultati in molte persone (ricordiamo che stiamo operando in un campo sfuggente ed ambiguo quale quello della mente, ove l'elemento soggettivo svolge un ruolo preminente nella valutazione dei risultati) potremmo dire che si tratta di una impostazione molto pragmatica e tendente al **"sodo"**, di natura prettamente "americana".

Una teoria, i cui principi applicativi possono essere sintetizzati, come è stato fatto, in un decalogo (inserito nell'appendice), quasi una **"ricetta"** di tale **"Movimento"**.

Tale decalogo, potrebbe essere inteso come primo, anche se non sufficiente supporto, alla idea di base della Psicologia Positiva che considera la **felicità**, non come una disposizione di carattere, né una "benedizione metafisica", ma un obiettivo ideale da conquistare con volontà e coerenza".

La lettura di questa sintesi da decalogo, non fornisce una risposta esaustiva alla nostra precedente domanda.

Ma, in una intervista, Seligman ha detto una frase che ha destato il nostro interesse: **"ho scelto una vita in cui mi sforzo di massimizzare i miei punti di forza"**.

Il punto di vista del Centro Studi PIIEC

Nella nostra attività di psicoterapeuti, ma particolarmente in relazione alla impostazione ericksoniana nella utilizzazione dell'ipnosi abbiamo, da tempo, orientato il nostro lavoro finalizzandolo nell'aiutare il paziente oltre che alla individuazione ed alla possibile risoluzione dei propri nodi conflittuali, anche alla ricerca/scoperta ed utilizzazione delle proprie potenzialità individuali.

Questo, non tanto attraverso la somministrazione ai pazienti di consigli a livello comportamentale, o prescrivendo norme di vita facili da proporre, ma spesso non traducibili in applicazioni pratiche, quanto invece aiutandolo ad apprendere e quindi auto applicarsi tecniche che siano in grado di coinvolgere molteplici aspetti sia della sua personalità, sia delle proprie attività immaginative, sia della propria capacità di esercitare una presenza consapevole nei vari accadimenti interni ed esterni della sua esistenza.

Ciò sempre nell'ottica di una ricerca ed utilizzazione delle risorse individuali.

È per questi motivi che il nostro modo di seguire un orientamento psicologico positivo, non va certamente inteso come un'espressione del cosiddetto "pensare positivo" o dell'ottimismo a tutti i costi. cioè quella forma di ottimismo forzato alla Pangloss che fece dire, tanto tempo fa a Voltaire

che **“l’ottimismo è la medicina degli stupidi”**. Il nostro orientamento psicologico non è mai frutto di una forzatura o di una imposizione a priori di un atteggiamento nei confronti della vita.

Infatti, anche se a volte è utile perseguire gli aspetti positivi dell’esistenza, non dobbiamo dimenticare l’importanza di confrontarsi anche con gli aspetti negativi, non solo di tipo individuale e relazionale, ma anche con quelli esterni e sociali come ad esempio l’attuale situazione sociale a livello mondiale. Questo atteggiamento ci porta a prendere in considerazione la dimensione psicologica collettiva, quando tale collettività viene esposta a eventi fortemente catastrofici.

In questi ultimi anni, infatti, sono in aumento eventi estremi come disastri e catastrofi che catturano sempre più l’interesse collettivo. Eventi che pur essendo statisticamente rari, sono sempre più oggetto di attenzione dei media: maremoti, incendi, attentati terroristici, guerre, terremoti, per indicare quelli che coinvolgono maggiormente la collettività e che richiedono interventi mirati e qualificati sia sul singolo individuo, che sui gruppi di persone esposte in modo più o meno diretto all’evento catastrofico.

Pensiamo, all’11 settembre 2001 di New York, agli attentati di Madrid e Londra, allo tsunami, alla situazione nel Medio Oriente, e non per ultimo il terremoto nelle Marche e l’attuale situazione in Emilia Romagna.

Questa lista non risulta essere certamente esauriente, ma può permettere di evidenziare come i disastri accadano con una frequenza tale da giustificare l’attenzione a loro rivolta.

La consapevolezza che tali eventi determinano conseguenze e rischi per la salute sia fisica che psicologica, ha consentito l’emergere e lo strutturarsi di iniziative che hanno la finalità di ridurre la morbilità psicosociale.

Oggi, si parla sempre più di emergenza tanto in Italia, come all’estero, e si va strutturando un ambito d’intervento denominata **Psicologia dell’Emergenza**.

Di questo argomento ci occuperemo nel prossimo appuntamento

Bibliografia

M.Seligman (2010) **La costruzione della felicità**, Sperling & Kupfer

M.Seligman (2009) **Imparare l’ottimismo**, Saggi Giunti