
Lo studio della felicità in psicologia positiva

Passato, presente e futuro

Antonella Delle Fave¹

Oltre la visione polarizzata della felicità e della salute mentale: l'armonia sostenibile

Come molte discipline scientifiche, la psicologia contemporanea risente del contesto culturale in cui si è primariamente sviluppata, ovvero i laboratori e le istituzioni di formazione e ricerca di orientamento anglosassone e pragmatico. Di conseguenza, come altre discipline potremmo dire che è affetta dal mito della massimizzazione.

Dall'economia alla medicina, dall'ambito lavorativo a quello educativo e sportivo, ricercatori e professionisti sono soliti formulare ipotesi e stabilire obiettivi di indagine e intervento centrati sulla prestazione ottimale, intesa come la migliore possibile che un individuo o un gruppo possa ottenere.

Questa visione si riflette anche nella definizione di salute mentale formulata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization, 2004). In essa si enfatizzano le prestazioni comportamentali più che le condizioni psicologiche e mentali. La salute mentale è infatti definita come uno stato di benessere in cui l'individuo sviluppa le proprie abilità, è in grado di far fronte allo stress della vita quotidiana e di lavorare produttivamente e fruttuosamente. Vi è un'enfasi sugli aspetti pragmatici del fare, produrre e ottenere risultati ottimali.

Allineandosi a questa logica, gli studi psicologici sul benessere e la felicità utilizzano indicatori misurati su scale polari — da poco a molto, da mai a sempre, da assolutamente sì ad assolutamente no — con l'obiettivo di individuare le condizioni che favoriscano il massimo livello di benessere possibile.

¹ Dipartimento di Fisiopatologia Medico-Chirurgica e dei Trapianti, Università degli Studi di Milano.

Questo approccio senza dubbio agevola il lavoro dei ricercatori e dei partecipanti che devono compilare questionari su scala; tuttavia esso è distante dall'esperienza vissuta dagli individui nella loro vita quotidiana. Difficilmente nel quotidiano ci si confronta con situazioni estreme, sia positive che negative; difficilmente si possiedono capacità e risorse al massimo grado; difficilmente si investe tutta l'attenzione e l'impegno su un unico obiettivo — nelle ricerche e negli interventi in ambito lavorativo, ad esempio, l'equilibrio vita/lavoro (*work/life balance*) è diventato un tema sempre più rilevante nel corso degli anni. Difficilmente, infine, si può immaginare una vita stabilmente orientata verso la massimizzazione della salute e del successo, sia in termini fisici che in termini mentali e sociali (Bassi et al., 2014; Wong & Bowers, 2018).

Inoltre, come indicano gli studi descritti nel numero precedente di questa rubrica, quando le persone vengono invitate a descrivere cosa sia la felicità citano in percentuale predominante l'armonia e l'equilibrio interiore, anziché la massimizzazione di emozioni e funzionamento positivo (Delle Fave et al., 2016). Trattandosi di un risultato ottenuto in diversi Paesi e continenti, non è neppure possibile attribuirlo a specifiche tradizioni culturali.

Benché spesso considerati appannaggio delle filosofie asiatiche (Leung et al., 2011; Singh & Raina, 2015; Wang et al., 2018), equilibrio e armonia interiore erano riconosciuti come componenti strutturali della salute mentale e del benessere anche dai filosofi greci, in particolare Pitagora, Epicuro e Platone. Quest'ultimo nel *Carmide* definisce la salute mentale tramite il termine Σωφροσύνη (*sophrosyne*), una parola composta da σως (integrale, sano) e φρην (mente) che indica moderazione, auto-controllo e auto-consapevolezza, dimensioni ben lontane dalla massimizzazione (Delle Fave, Wissing, & Brdar, 2023). Anche Aristotele, nel suo trattato sulle virtù *Etica Nicomachea*, affermava «μέσον τε καὶ ἄριστον» — nel mezzo sta il meglio Aristotele trad. Irwin, 1985).

È peraltro interessante notare come l'armonia sia scientificamente considerata una caratteristica del mondo vivente animale e vegetale (nei termini di simmetria, proporzioni, colori, movimento; Iosa, Morone, & Paolucci, 2018), un elemento della bellezza nell'arte (almeno fino al XX secolo;

Palmer & Griscom, 2013) e una caratteristica della salute e del buon funzionamento degli organismi: l'omeostasi è uno stato di equilibrio tra diverse funzioni e strutture (Billman, 2020).

Lungi, pertanto, dall'essere una condizione di performance estrema, la salute è la complessa interazione tra più sistemi — sia fisici che mentali — all'interno di un organismo. L'armonia è altresì riconosciuta come una componente fondamentale di relazioni interpersonali positive in qualsivoglia ambito sociale, dalla diade alla famiglia, dai gruppi informali ai contesti educativi e lavorativi, dalle comunità locali alle istituzioni nazionali e sovranazionali (Delle Fave et al., 2016; Fincham & Beach, 2010; Fowers, 2015). Un approfondimento interessante è la differenziazione offerta nella cornice della psicologia dell'armonia e dell'armonizzazione (Di Fabio & Tsuda, 2018).

Non si dimentichi infine che, nell'attuale contesto globale, il necessario richiamo alla sostenibilità — chiaramente specificato attraverso i 17 *Sustainable Development Goals* delle Nazioni Unite — non può che fondarsi sulla (ri)costruzione di equilibrio e convivenza armonica sia tra i popoli che con le altre forme di vita sul pianeta, obiettivi troppo a lungo negati dalla specie umana. In questa cornice si segnalano i contributi della psicologia della sostenibilità e dello sviluppo sostenibile (Di Fabio & Rosen, 2020; Di Fabio & Cooper, 2023), una recente area di ricerca e intervento che arricchisce la prospettiva transdisciplinare della *Sustainability Science* (Takeuchi et al., 2017).

Sorprende quindi che l'armonia sia stata trascurata fino a tempi recenti dalla psicologia, e soprattutto dai ricercatori che si occupano di salute e benessere (Jordan & Kristjansson, 2017). Finalmente si assiste oggi a un suo riconoscimento internazionale anche da parte delle grandi agenzie di sondaggio (Gallup, 2023), sia come oggetto di studio e di intervento, che come riferimento per la promozione di politiche sociali eque e sostenibili.

Bibliografia

Aristotle, trans. T. H. Irwin (1985). *Nicomachean Ethics*. Indianapolis: Hackett Publishing Com-

- pany (Original Work Published ca. 340 B.C.E).
- Bassi, M., Falautano, M., Cilia, S, Gorretti, B., Grobberio, M., Pattini, M., ... & Delle Fave, A. (2014). The coexistence of well- and ill-being in persons with multiple sclerosis, their caregivers and health professionals. *Journal of Neurological Science*, 337, 67-73. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2013.11.018>
- Billman, G. E. (2020). Homeostasis: The underappreciated and far too often ignored central organizing principle of physiology. *Frontiers in Physiology*, 11, 200. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00200>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., ... & Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 30. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>
- Delle Fave, A., Wissing, M. P., & Brdar, I. (2023). Beyond polarization towards dynamic balance: harmony as the core of mental health. *Frontiers in Psychology*, 14, 1177657. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1177657>
- Di Fabio, A., & Cooper, C. L. (Eds.). (2023). *Psychology of sustainability and sustainable development in organizations*. London: Routledge Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781003212157>
- Di Fabio, A., & Rosen, M. A. (2020). An exploratory study of a new psychological instrument for evaluating sustainability: The Sustainable Development Goals Psychological Inventory. *Sustainability MDPI*, 12, 7617. <https://doi.org/10.3390/su12187617>
- Di Fabio, A. & Tsuda, A. (2018). The psychology of harmony and harmonization: Advancing the perspectives for the psychology of sustainability and sustainable development. *Sustainability*, 10(12), 4726. <https://doi.org/10.3390/su10124726>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 4-24. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x>
- Fowers, B. J. (2015). *The evolution of ethics: Human sociality and the emergence of ethical mindedness*. Hampshire: Palgrave.
- Gallup (2023). *Wellbeing for All: Incorporating harmonic principles of wellbeing in subjective wellbeing research and policymaking*. Washington, DC: Gallup Inc.
- Jordan, K., & Kristjánsson, K. (2017). Sustainability, virtue ethics, and the virtue of harmony with nature. *Environmental Education Research*, 23(9), 1205-1229. <https://doi.org/10.1080/13504622.2016.1157681>
- Iosa, M., Morone, G., & Paolucci, S. (2018). Phi in physiology, psychology and biomechanics: The golden ratio between myth and science. *Biosystems*, 165, 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.biosystems.2018.01.001>
- Leung, K., Brew, F. P., Zhang, Z., & Zhang, Y. (2011). Harmony and conflict: A cross-cultural investigation in China and Australia. *Journal of Cross-Cultural Psy-*

- chology*, 42(5), 795-816. <https://doi.org/10.1177/00220221103634>
- Palmer, S. E., & Griscom, W. S. (2013). Accounting for taste: Individual differences in preference for harmony. *Psychonomic Bulletin and Review*, 20, 453-461. <https://doi.org/10.3758/s13423-012-0355-2>
- Singh, K., & Raina, M. (2015). Development and validation of a test on Anasakti (non-attachment): An Indian model of well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(9), 715-725. <https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1084612>
- Takeuchi, K., Osamu, S., Lahoti, S., & Gondor, D. (2017). Growing up: 10 years of publishing sustainability science research. *Sustainability Science*, 12, 849-854. <https://doi.org/10.1007/s11625-017-0484-7>
- Wang, S-Y., Wong, Y. J., Yeh, K-H., & Wang, L. (2018). What makes a meaningful life? Examining the effects of interpersonal harmony, dialectical coping, and nonattachment. *Asian Journal of Social Psychology*, 21(3), 198-204. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12212>
- World Health Organization (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice* (Summary Report). Geneva: World Health Organization.
- Wong, P. T. P. & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global wellbeing in difficult times. In N. R. Siltan (Ed.) *Scientific Concepts Behind Happiness, Kindness, and Empathy in Contemporary Society* (pp.112-134). Hershey, PA: IGI Global.