

---

# Lo studio della felicità in psicologia positiva

*Passato, presente e futuro*

---

Antonella Delle Fave<sup>1</sup>

## Felicità come Armonia ed Equilibrio: Una nuova prospettiva

Le due definizioni di felicità più accreditate nella prima decade di sviluppo della psicologia positiva — emozione positiva e soddisfazione di vita — erano già state messe in dubbio da studiosi che, nelle decadi precedenti, si erano impegnati a elaborare modelli di benessere e salute mentale più articolati, che tenessero conto anche di dimensioni eudaimoniche.

L'aggettivo è mutuato dal termine aristotelico *eudaimonia*, che identifica la felicità con la massima realizzazione dell'essenza autentica e buona della natura umana (*eudaimon*). In linea con la visione aristotelica, i modelli eudaimonici di felicità includono variabili riferite alla coltivazione delle proprie competenze e risorse in chiave virtuosa, per il bene non solo individuale ma anche sociale e comunitario (Huta & Waterman, 2014; Ryff, 2014). Questi studiosi, tuttavia, hanno gradualmente sostituito il termine «felicità» con quello di benessere, dedicandosi alla formalizzazione di modelli di salute mentale, come il *Dual Continua Model* (Keyes, 2007).

Il problema dunque rimaneva aperto, a maggior ragione considerando alcuni aspetti linguistici, sia tecnici che di consuetudine d'uso, della parola «felicità» in nazioni e culture diverse. In inglese i vocaboli *happiness* e *happy* sono usati comunemente; la loro radice linguistica è il verbo *happen*, accadere; essi si riferiscono quindi a un evento (più o meno improvviso o atteso) che si verifica nella realtà,

---

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

inducendo un'esperienza positiva. Non meraviglia pertanto che i ricercatori di lingua inglese abbiano definito la felicità come emozione e come soddisfazione derivante dai risultati conseguiti.

Al contrario, nelle lingue neolatine (italiano, spagnolo, portoghese) la parola «felicità» non è ricorrente nel linguaggio quotidiano; essa inoltre deriva dalla radice indoeuropea «fe», comune ai termini «fede», «feto», «fecondità», «fertilità», tutti riferiti a un processo di creazione, crescita, sviluppo. In questa accezione la felicità rappresenta un processo dinamico più che un evento statico, un fenomeno sostanzialmente eudaimonico, benché desiderabile e foriero di emozioni e risultati positivi.

Nella sola compagine dei Paesi dell'Europa occidentale coabitano quindi due definizioni notevolmente distanti tra loro. Come mai, alla luce di queste differenze linguistiche e semantiche, gli studiosi di psicologia positiva non si sono posti il problema di analizzare il significato che i comuni cittadini attribuiscono a un termine chiave della loro area di ricerca?

Per colmare questo vuoto di conoscenze, nel 2007 un gruppo internazionale decise di avviare il progetto *Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation* (EHHI), basato su un metodo misto qualitativo e quantitativo. I partecipanti erano individui adulti, residenti in aree urbane di diverse nazioni, i quali erano stati invitati a descrivere, con parole proprie, cosa fosse per loro la felicità. Lo studio includeva anche domande aperte e scale relative a varie dimensioni edoniche ed eudaimoniche, quali obiettivi, significati, emozioni positive e soddisfazione di vita.

I primi risultati, ottenuti da partecipanti di cultura occidentale distribuiti in sette nazioni, furono piuttosto sorprendenti: la definizione psicologica di felicità più ricorrente, indipendentemente dalla radice germanica o neolatina delle lingue parlate dai partecipanti, si riferiva all'*armonia* e all'*equilibrio* interiore (Delle Fave et al., 2011, 2013). Un successivo studio che coinvolgeva campioni più numerosi, appartenenti a 11 nazioni distribuite nei 5 continenti, i cui partecipanti parlavano lingue di matrice germanica, neolatina, slava, sanscrita e dravidica, restituì il medesimo risultato: la felicità veniva più frequentemente definita — anche dai

partecipanti statunitensi — come armonia ed equilibrio interiore (Delle Fave et al., 2016). Queste due dimensioni si riferiscono a uno stato di bilanciamento più che di polarizzazione positiva: non escludono il negativo né lo negano, piuttosto rimandano all'integrazione costruttiva di diverse componenti dell'individuo.

Altri autori nel medesimo periodo si occuparono di sviluppare scale di «felicità autentica/duratura» rispetto a quella «fluttuante» e temporanea dell'edonia, includendo tra le variabili l'equilibrio e la pace interiore (Dambrun et al., 2012). Negli anni successivi venne sviluppata la scala *Harmony in Life* (Kjell et al., 2016); altri studiosi si focalizzarono sul costruito di *Quiet Ego* (Wayment & Bauer, 2018); infine nel 2022 l'agenzia Gallup ha incluso alcune domande su pace, equilibrio e tranquillità nel suo sondaggio internazionale annuale. I risultati, pubblicati nel World Happiness Report 2022 (Lomas et al., 2022), hanno evidenziato il contributo specifico di queste dimensioni alla comprensione del benessere delle nazioni.

È interessante sottolineare che i risultati delle ricerche sopra descritte sembrano più allineati con le concezioni asiatiche di felicità che con la visione edonica emotivo/cognitiva identificata a priori dai ricercatori occidentali. Infatti le tradizioni filosofiche di India, Cina e Giappone enfatizzano l'armonia e l'equilibrio (sia a livello interiore che di relazione con gli altri, la natura e l'universo) come gli elementi fondamentali della felicità umana (Delle Fave et al., 2022). Questi interessanti sviluppi, pertanto, aprono nuove prospettive di ricerca, i cui primi risultati saranno discussi nel prossimo numero.

## Bibliografia

- |   |   |
|---|---|
| <p>Dambrun, M., Ricard, M., Després, G., et al. (2012). Measuring happiness: From fluctuating happiness to authentic-durable happiness. <i>Frontiers in Psychology</i>, 3, Article 16. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00016">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00016</a>.</p> | <p>Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., &amp; Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. <i>Social Indicators Research</i>, 100(2), 158-207.</p> |
|---|---|

- <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>.
- Delle Fave A., Brdar I., Wissing M. P., et al. (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. (2022). The investigation of harmony in psychological research. In C., Li, & D., During (Eds.), *Harmony as a virtue* (pp. 253-327). Oxford: Oxford University Press.
- Delle Fave, A., Wissing, M., Brdar, I., Vella-Brodrick, D., & Freire, T. (2013). Cross-cultural perceptions of meaning and goals in adulthood: Their roots and relations with happiness. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 227-247). American Psychological Association.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from Hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>.
- Kjell, O. N. E., Daukantaite, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126, 893-919. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0903-z>.
- Lomas, T., Lai, A. Y., Shiba, K., Diego-Rosell, P., Uchida, Y., & VanderWeele, T. J. (2022). Insights from the First Global Survey of Balance and Harmony. In J. F., Helliwell, R., Layard, J. D., Sachs, J. -E., De Neve, L. B., Aknin, L. B., & S., Wang (Eds.), *World Happiness Report 2022* (pp. 126-154). New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.288>.
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2018). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19, 881-896. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>.