

Martin Seligman: psicologia positiva ed eudemonismo

Il compito di alleviare gli stati che rendono la vita infelice ha reso non prioritario un altro obiettivo: quello di incrementare gli stati che rendono la vita degna di essere vissuta. La gente non vuole semplicemente correggere le proprie debolezze. Vuole qualcosa di più: vuole una vita piena di senso, non solo un vano agitarsi finché si muore (M. Seligman, *La costruzione della felicità*, tr. it. T. Franzosi, p. XI).

La felicità autentica deriva dall'identificare e coltivare le vostre potenzialità fondamentali, e dall'usarle quotidianamente nel lavoro, nell'amore, nelle attività ricreative, nel ruolo di genitori (*Ibid.*, p. XIV)

La convinzione di poter ricorrere a scorciatoie per procurarsi felicità, gioia, euforia, benessere ed estasi, anziché aver diritto a queste sensazioni attraverso l'esercizio di potenzialità personali e virtù, guida intere schiere di persone, che nella nostra civiltà stracolma di ogni possibile bene materiale, muoiono di fame spirituale. L'emozione positiva alienata dall'esercizio del carattere conduce alla superficialità, all'inautenticità, alla depressione e, man mano che invecchiamo, alla tormentosa consapevolezza che stiamo soltanto agitandoci vanamente in attesa della morte.

La sensazione positiva suscitata dall'esercizio delle potenzialità e virtù – anziché dalle scorciatoie – è autentica. Ho scoperto il valore di questa autenticità nei corsi sulla psicologia positiva tenuti all'Università della *Pennsylvania*, negli ultimi tre anni (incommensurabilmente più gratificanti di quelli di Psicopatologia tenuti nei vent'anni precedenti). Ai miei studenti racconto sempre di Jon Haidt, un giovane e brillante professore della Virginia University, che iniziò la sua carriera lavorando sul disgusto [...]. Infine, stanco di questi esperimenti negativi, Haidt cominciò ad indagare un'emozione che fosse l'opposto del disgusto morale: quella che egli definisce *elevazione*. Oggi Haidt raccoglie testimonianze sulle reazioni emotive suscitate dal lato migliore dell'umanità, dal vedere qualcuno fare qualcosa di straordinariamente positivo. [...]

Qualcuno dei miei studenti si domandava se la felicità nascesse più facilmente dall'esercizio della bontà che non dal piacere o dal divertimento. Dopo un'accesa discussione, decidemmo di assegnarci un'esercitazione per la lezione seguente: impegnarci in un'attività piacevole e in un'attività filantropica. E poi scrivere di entrambe.

I risultati furono sorprendenti. Il ricordo dell'attività "piacevole" (un'uscita con gli amici, un film, un gelato) impallidiva di fronte agli effetti di una buona azione. Quanto i nostri atti filantropici erano stati spontanei, e avevano fatto appello alle nostre potenzialità personali, l'intera giornata ne era stata

trasformata positivamente. Una matricola raccontò che suo nipote le aveva telefonato per farsi dare un aiuto in aritmetica. Dopo un'ora di esercizi, la studentessa aveva scoperto con sorpresa che “per il resto della giornata ero riuscita a seguire meglio le lezioni, ero più dolce, e piacevo alla gente molto più del solito”.

L'esercizio della bontà, dell'umanità, della cordialità sono *gratificazioni*, diverse dal semplice piacere. In quanto gratificazioni, esse fanno appello alle potenzialità dell'individuo, le attivano e le mettono alla prova. La cordialità non è accompagnata da un flusso a sé stante di emozioni positive, come la gioia; consiste piuttosto in un coinvolgimento totale e in una perdita di consapevolezza di sé. Il tempo si ferma. Uno studente di Economia ha confessato di essersi iscritto all'Università della Pennsylvania per imparare come fare un sacco di soldi e così essere felice, ma di aver scoperto con stupore che provava più piacere ad aiutare il prossimo che non a fare shopping. Per comprendere il segreto del vero benessere, dunque, dobbiamo comprendere le potenzialità personali e le virtù (*Ibid.*, p. 11).

La «vita piacevole» si può ottenere sorseggiando champagne e guidando una Porsche, il «benessere» no: è piuttosto usare le vostre potenzialità personali ogni giorno per produrre felicità autentica e abbondante gratificazione. E questo è qualcosa che potete imparare a fare in ciascuno dei principali ambiti della vostra esistenza: lavoro, amore, educazione dei figli.

Una delle mie potenzialità personali è l'amore per il sapere, è scegliendo di fare l'insegnante ne ho fatto un caposaldo della mia vita, che esercito ogni giorno. Semplificare ai miei studenti un concetto complesso, o insegnare a mia figlia di otto anni le regole del bridge, accende un fuoco in me. Ma ancora più, quando insegno bene, questo mi rinvigorisce, e il benessere che mi arreca è autentico, perché deriva da ciò che so fare meglio. [...] Il benessere generato dall'uso delle proprie potenzialità personali è autentico. Ma come il benessere deve essere ancorato a potenzialità e virtù, queste a loro volta devono essere ancorate a qualcosa di più grande, come la vera felicità è qualcosa che trascende la vita piacevole, così la vita piena di senso trascende la felicità (*Ibid.*, pp. 17-18).

Barbara Fredrickson sostiene che le emozioni positive hanno un grande scopo nell'evoluzione: esse ampliano le nostre risorse intellettuali, fisiche e sociali in base, costituendo riserve a cui possiamo attingere quando si presenta una minaccia o un'opportunità. Quando siamo in uno stato d'animo positivo piacciamo di più alla gente, e aumentano le probabilità che nascano amicizie, amori e coalizioni. All'inverso di quanto accade quando proviamo emozioni negative, la nostra disposizione mentale è espansiva, tollerante, creativa. Siamo aperti a nuove idee e a nuove esperienze (*Ibid.*, p. 43).

Quando siamo felici, siamo meno focalizzati su noi stessi, apprezziamo di più gli altri e siamo disposti a condividere la nostra fortuna anche con degli

estranei. Quando invece siamo infelici, diventiamo diffidenti, introversi, alziamo la guardia e ci focalizziamo prevalentemente sui nostri bisogni (*Ibid.*, pp. 52-53).

Un talento, perlopiù, o ce lo avete o non ce lo avete. Se non siete nati con l'orecchio musicali o i polmoni di un centometrista, questi – triste dirlo – sono seri limiti su cui avete scarsi margini di miglioramento, e ciò che otterrete non sarà che un mero simulacro del talento. Non così invece per l'amore, il sapere, la prudenza, l'umiltà e l'ottimismo. Se acquisite queste ultime, avrete qualcosa di reale (*Ibid.*, p. 168).