

*“Io lotto contro l’idea che la felicità stia nella capacità di comprare cose nuove. **Non siamo venuti al mondo solo per lavorare e per comprare; siamo nati per vivere.** La vita è un miracolo; la vita è un regalo. E ne abbiamo solo una.”* (José Mujica, politico uruguayano).

Oggi, **cullati dalle comodità offerte dalla tecnologia** ma al contempo oppressi dalla frenesia degli impegni quotidiani, sembra a volte complicato, se non **impossibile, raggiungere** e soprattutto mantenere, **uno stato emotivo di serenità** e soddisfazione. Eppure, **il desiderio di essere i protagonisti di una vita felice** è da sempre insito nell’indole umana; nelle continue scelte, ciascuno segue le migliori alternative che favoriscono il benessere personale.

Secondo il pensiero condiviso maggiormente **nella cultura occidentale**, questo sembrerebbe **garantito dalla presenza di alcuni singoli fattori tra i quali fama, ricchezza e posizione sociale**: presunti traguardi che, però, riportano ad una concezione materialistica dell’esistenza umana. A contraddizione di questo, diversi studi dimostrano come sia la compresenza di più elementi a contribuire al benessere soggettivo delle persone, sin dal loro progressivo avvicinamento all’età adulta. **Unitamente a caratteristiche poco modificabili, come qualità dell’adolescenza e sfumature di personalità**, e ad altre più soggettive, come obiettivi personali e rete di legami sociali, le ricerche sottolineano come siano gli **individui stessi** i potenziali artefici del proprio pensiero positivo e di conseguenza della propria **felicità**. **“Una delle più grandi scoperte della mia generazione è che un essere umano può cambiare la propria vita semplicemente cambiando il proprio**

**modo di pensare”** sosteneva lo psicologo e filosofo statunitense William James.

Il **Subjective Well-Being** fu descritto da Diener (1984) come il modo in cui le persone considerano la propria vita, relativamente a emozioni, affetti e soddisfazione globale. Sono, però, variabili come **demografia, personalità e cultura ad influenzare l'intensità della felicità**. Il **“Pensiero Positivo”**, definito come compresenza di **soddisfazione di vita, autostima ed ottimismo** (Caprara e Steca, 2006), è la capacità di monitorare le proprie emozioni unita alle proprie credenze affettive, interpersonali e sociali; determina il grado di visione positiva che le persone hanno su **sé stesse, la propria vita** ed il **futuro**. Secondo Headey e Wearing (1992) eventi e circostanze influiscono solo temporaneamente sulla felicità, mentre per quanto riguarda gli obiettivi **le persone si sentono più motivate nell'intraprendere progetti impegnativi ma coinvolgenti**, adottando strategie più efficaci che mettano costantemente alla prova le proprie capacità. In questo modo, si rafforzano gratificazione e controllo sugli eventi della propria vita (Tedeschi, Normann, 1985).

Relativamente al periodo di vita della prima età adulta, una **ricerca** svolta nel **2012** dall'Università di Laval (Canada) su un campione di **studenti universitari**, ha confermato **l'importanza della rete sociale sul benessere** degli stessi, **attraverso il supporto contemporaneo di genitori, amici e partner**, rispetto all'autonomia. Le **differenze cross-culturali** riflettono una diversa importanza di priorità e valori sociali: mentre la ricchezza economica di una nazione corrisponde a buoni livelli di felicità e benessere, **la soddisfazione di vita è influenzata dal tipo di cultura**. In quelle di tipo **individualistico**

è primaria l'importanza di pensieri, scelte e sentimenti della singola persona, e sono quindi le **circostanze personali ad avere un impatto diretto sul grado di felicità**; diversamente, in quelle **collettivistiche** vi è maggior propensione a fare dei **sacrifici personali per il benessere del gruppo** di appartenenza, ed il rispetto delle norme sociali; ed è proprio il valore di queste rinunce e doveri, ad accrescere la **gratificazione personale**.

Concludendo, se la naturale tendenza umana alla ricerca della felicità resta in parte limitata da caratteristiche demografiche e genetiche, l'abilità di introspezione e le convinzioni personali possono sempre cambiare e perfezionarsi in funzione della situazione: **in ciascuna esperienza**, tra le **diverse "alternative percorribili"** definite da G.A. Kelly (1955), ogni persona sceglierà quella che per sé considera la migliore, in modo più o meno consapevole. Accogliendo la **felicità come un percorso, e non una meta da raggiungere**, la **positività trova significato come motore** che permette di affrontare le sfide della vita con determinazione per trovare e ri-trovare soddisfazione e benessere. Daniel J. Boorstin, storico americano, sosteneva: **"Il coraggio di immaginare alternative è la nostra più grande risorsa, capace di aggiungere colore e suspense a tutta la nostra vita."**

Bibliografia

Carmel L. Proctor, P. Alex Linley, John Maltby (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, n.10, 583–630.

Ed Diener (2000). Subjective Well Being. The Science of Happiness and a Proposal for National Index. *American Psychologist*, Vol.55, n.1, 34-43. University of Illinois at Urbana-Champaign .

286. V. Caprara, P. Steca (2005). Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs ad Determinants of positive Thinking and Happiness. *European Psychologists*, 2005, Vol.10, n.4, 275-286.
287. J. C. Forgeard, M. E. P. Seligman (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, n.18, 107-120, University of Pennsylvania, Philadelphia, USA
288. F. Ratelle et al. (2012). University Students' Subjective Well-being: The Role of Autonomy Support from Parents, Friends and the Romantic Partner. *Journal of Happiness Studies*, Published online (Springer Netherlands), Université Laval, Québec, Canada.

- [Bio](#)
- [Latest Posts](#)



By: Isabella Biasiolo

Nome: Isabella Biasiolo

Formazione: Psicologa di Comunità, Esperta in Psiconeuroimmunologia e Stress, Educatrice Prenatale e Neonatale.

Interessi: psicologia, psicosomatica, relazioni, maternità, filosofia, lettura, musica; arte, architettura e moda del passato.

Descrizione: non sono l'esperta che cerca sintomi patologici per ridurre l'individuo ad un'etichetta diagnostica, ma è la persona che ho davanti a dovermi prestare gli occhiali coi quali percepisce il mondo.





[See all this author's posts](#)



