



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

Corso di laurea Magistrale in Psicologia Clinica

Tesi di laurea Magistrale

Ampliare e costruire le emozioni positive: analisi dell'efficacia del programma di intervento *Mindfulness-Based Strengths Practice* (MBSP)

Broadening and building positive emotions: analysis of the efficacy of the *Mindfulness-Based Strengths Practice* (MBSP) intervention program

Relatrice

Prof.ssa Chiara Meneghetti

Correlatrice

Dott.ssa Nicole Casali

Laureanda: Carmen Campanile
Matricola: 2014837

Anno Accademico 2021-2022

Indice

Introduzione.....	1
Capitolo 1: <i>Mindfulness-Based Strengths Practice</i> (MBSP).....	3
1.1 Introduzione MBSP	3
1.2 <i>Mindfulness</i> : una definizione operativa.....	3
1.3 Le principali teorie sulla <i>mindfulness</i>	5
1.3.1 I meccanismi della <i>mindfulness</i>	7
1.4 Gli interventi basati sulla <i>mindfulness</i>	9
1.4.1 <i>Mindfulness-based stress reduction</i> (MBSR).....	9
1.4.2 Terapia cognitiva basata sulla <i>mindfulness</i>	10
1.4.3 Interventi <i>online</i> e <i>app</i>	11
1.5 Il linguaggio universale dei punti di forza.....	12
1.5.1 La classificazione VIA.....	14
1.6 I punti di forza distintivi.....	20
1.6.1 Interventi sui punti di forza distintivi.....	21
1.7 Coltivare i punti di forza.....	22
1.7.1 L'esperienza della cinematerapia.....	25
1.8 Sovra e sottoutilizzo dei punti di forza.....	25
1.8.1 Hikikomori un'esperienza pratica.....	27
1.9 MBSP: intervento integrato di <i>mindfulness</i> e punti di forza.....	28
1.10 Il supporto reciproco tra i punti di forza e la consapevolezza.....	28
1.11 La struttura e le tematiche.....	30
1.12 MBSP e promozione del benessere.....	32
1.12.1 risultati ottenuti sui lavoratori.....	33
1.12.2 Studi con studenti.....	35
Capitolo 2: Le emozioni positive.....	37
2.1 La teoria ampia e costruisce delle emozioni positive.....	37
2.1.1 Le emozioni positive alimentano la resilienza.....	43

2.1.2	Le emozioni positive mitigano l’impatto delle emozioni negative.....	46
2.1.3	Le emozioni positive e il loro impatto sulla salute.....	47
2.2	La <i>mindfulness</i> e il legame con le emozioni positive.....	49
2.2.1	La meditazione di gentilezza amorevole: una pratica per indurre emozioni positive e costruire risorse personali.....	51
2.3	I punti di forza e il legame con le emozioni positive	52
2.3.1	Punti di forza e disposizione alle emozioni positive.....	54
Capitolo 3: La ricerca sperimentale.....		57
3.1	Obiettivi e ipotesi.....	57
3.2	Metodo.....	58
3.2.1	Partecipanti	58
3.2.2	Materiali.....	58
3.2.2.1	Perma <i>Profiler</i> e la dimensione delle emozioni positive.....	59
3.2.2.2	<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	60
3.2.2.3	VIA-IS-120.....	61
3.2.3	Procedura sperimentale.....	62
3.2.4	Analisi statistiche.....	64
3.3	Risultati.....	65
3.3.1	Cambiamenti pre-post nella <i>mindfulness</i>	65
3.3.2	Cambiamenti pre-post nei 24 punti di forza.....	67
3.3.3	Effetto dell’intervento sulle emozioni positive e negative.....	68
3.3.4	Modello di mediazione.....	70
3.4	Discussione.....	71
3.4.1	Limiti e prospettive future.....	75
Conclusione.....		77
Bibliografia.....		79

Introduzione

Il presente lavoro di tesi concerne la valutazione dell'efficacia dell'intervento *Mindfulness-Based Strengths Practice* (MBSP), un programma di *training* strutturato di otto settimane che combina due costrutti distinti quali la *mindfulness* e i 24 punti di forza del carattere.

Oltre ad una presentazione esaustiva del programma MBSP, scandagliato nelle sue singole componenti, questo lavoro di tesi si pone l'obiettivo di esaminare se l'intervento MBSP può essere considerato come uno strumento utile per aumentare le emozioni positive. L'ipotesi di partenza è di rilevare un aumento delle emozioni positive dopo la somministrazione del programma MBSP e una riduzione delle emozioni negative. Inoltre, per un fine esplorativo, sono stati indagati i cambiamenti registrati nelle componenti della *mindfulness* e nei 24 punti di forza del carattere.

La tesi è strutturata in tre capitoli.

Nel primo capitolo l'attenzione è interamente dedicata alla descrizione teorica delle due componenti su cui l'intervento MBSP poggia: la *mindfulness* e i 24 punti di forza del carattere. Per entrambi i costrutti è proposto un breve *excursus* storico che ne delinea le origini e i successivi sviluppi. Rispetto alla *mindfulness*, utilizzando la definizione scientifica di Bishop et al. (2004) come punto di partenza, è presentata la sua struttura e le diverse componenti in cui essa si articola. Le teorie elaborate sulla *mindfulness* hanno chiarito i meccanismi sottostanti, necessari per comprendere il perché queste pratiche abbiano avuto un effetto benefico sulle diverse popolazioni in cui essa ha trovato applicazione. È proposta anche una panoramica degli interventi che vedono la *mindfulness* come attrice principale quali *Mindfulness-based stress reduction (MBSR)* e la terapia cognitiva basata sulla *mindfulness*. Un breve accenno è stato fatto anche agli interventi *online* e le *app* che la vedono come protagonista.

Spostando l'attenzione sui 24 punti di forza, è tracciata la nascita della classificazione VIA e sono illustrate le sei virtù in cui essi convergono. Per permettere al lettore una più facile comprensione dei punti di forza, è proposta una chiave di lettura che prevede una differenziazione tra i punti di forza in base al loro utilizzo e all'intensità con cui questi vengono espressi. Inoltre, non volendo tralasciare la dinamicità del costrutto, sono presentate alcune strategie che sappiamo, da lavori precedenti, essere efficaci per alimentare i punti di forza.

Dopo aver offerto una trattazione disgiunta dei due pilastri, è tracciata una panoramica sull'intervento. Viene presentata la struttura del programma MBSP e i risultati già presenti in letteratura che indicano tale *training* come un intervento efficace per aumentare il benessere.

Il secondo capitolo offre una disamina esaustiva delle emozioni positive e della loro funzione adattativa, partendo da un parallelismo con le emozioni negative. Inoltre, viene chiarita la relazione delle emozioni positive con il costrutto della resilienza, la relazione con le emozioni negative e l'impatto che le emozioni positive hanno sulla salute. Viene anche approfondito il legame tra emozioni positive e pratiche di *mindfulness* e quello tra emozioni positive e punti di forza del carattere.

L'oggetto del terzo e ultimo capitolo è la ricerca sperimentale. Dopo aver presentato il disegno di ricerca, come anche il campione e i materiali utilizzati, vengono illustrati nel dettaglio i risultati ed è proposta una discussione finale.

Capitolo 1: *Mindfulness-Based Strengths Practice* (MBSP)

1.1 Introduzione all'MBSP

Il presente lavoro ha come obiettivo quello descrivere l'intervento *Mindfulness-Based Strengths Practice* (MBSP), elaborato dallo psicologo statunitense Ryan Niemiec nel 2014, e i suoi effetti. Il programma, come si può dedurre dalla denominazione stessa, è il frutto dell'unione di due concetti distinti: la *mindfulness* e i punti di forza del carattere. Fino alla nascita di questo *training* le pratiche di *mindfulness* e le pratiche sui punti di forza sono state sempre trattate e applicate in maniera disgiunta, determinando benefici specifici e distinti sulle popolazioni in cui trovano applicazione. La sfida di questo programma è stata quella di unire le due pratiche all'interno di un unico *training*, diventato parte integrante degli interventi del campo della psicologia positiva, una branca della psicologia orientata a studiare e a concentrarsi sulle risorse positive dell'individuo, su cosa ci sia di buono in ogni persona, sulle potenzialità di ognuno e su cosa renda la vita degna di essere vissuta (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Prima di concentrarci sulla descrizione del programma MBSP e sulla sua efficacia, si propone una breve trattazione della *mindfulness* e dei punti di forza del carattere, che ne descriverà origini, meccanismi d'azione e i risultati ottenuti dal loro utilizzo indipendente.

1.2 Mindfulness: una definizione operativa

L'approccio della *mindfulness* parte da lontano e poggia le sue radici nella tradizione buddista. Coltivata attraverso la meditazione, che ne funge da impalcatura (Kabat-Zinn¹, 2003), si è andati a lungo alla ricerca di una definizione operativa (Bishop et al., 2004). Ne sono state proposte diverse, da vari autori, nel corso del tempo, con l'obiettivo di trovarne una che fosse il più possibile chiara ed esaustiva. La mancanza di una definizione condivisa ha anche reso, in alcuni casi, ostica la possibilità di studiare questa pratica in maniera precisa rendendo ancora più evidente l'esigenza di raggiungere questo accordo. Bishop et al. (2004) propongono a tal proposito una definizione di *mindfulness* in cui le

¹Jon Kabat-Zinn (New York, 5 giugno 1944) è un biologo e scrittore statunitense, Professore Emerito di Medicina e fondatore della Stress Reduction Clinic e del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School. È insegnante di *mindfulness*, disciplina che ha il proposito di aiutare le persone a fronteggiare stress, ansia, sofferenza, malattia e a migliorare le proprie condizioni psico-fisiche.

componenti fondamentali sono rintracciate nell'autoregolazione dell'attenzione e nell'assumere un atteggiamento di curiosità, apertura all'esperienza e accettazione. Il primo passo per praticare la *mindfulness*, attraverso la meditazione, è quello di essere in grado di autoregolare l'attenzione verso il momento presente (Bishop et al., 2004). Una delle caratteristiche tipiche della mente è che essa vaga molto velocemente per cui mantenere l'attenzione non è facile (Creswell, 2017). Quando si studia può capitare di divagare dall'argomento, quando si lavora la mente può dirigersi verso quello che si dovrà fare una volta rientrati a casa. Quello che la pratica di *mindfulness* insegna a fare è di ritornare ad essere presenti nel momento presente, prestando piena attenzione a ciò che sta accadendo nel qui ed ora (Creswell, 2017). La capacità di regolare l'attenzione e di far sì che questa resti costante è un elemento imprescindibile per arrivare ad una piena consapevolezza dell'esperienza attuale (Bishop et al., 2004), così da vivere pensieri, sentimenti e sensazioni man mano che questi emergono senza che ne segua una successiva elaborazione di quest'ultimi (Bishop et al., 2004) evitando di restare intrappolati nel flusso di associazioni e pensieri ruminativi associati all'esperienza stessa. Sebbene l'attenzione abbia una capacità limitata (Schneider & Shiffrin, 1977), venendo meno l'elaborazione dei pensieri, tutte le risorse disponibili vengono utilizzate per captare informazioni e dettagli relativi al momento presente raggiungendo, di conseguenza, un quadro olistico dell'esperienza vissuta nel momento attuale (Bishop et al., 2004).

L'altra componente fondamentale della *mindfulness* è rappresentata, come anticipato, da un atteggiamento di curiosità, apertura all'esperienza e accettazione da adottare e coltivare nelle diverse pratiche di meditazione (Bishop et al., 2004). Assumere questo atteggiamento di apertura significa rapportarsi all'esperienza del momento presente mostrando curiosità (Creswell, 2017) per quello che succede e per quello che si vive. La mente vaga (Creswell, 2017), viaggia, si sposta da un pensiero all'altro, siamo sommersi da tantissime sensazioni diverse ognuna delle quali assume sfaccettature, colori e intensità distinte. Ciò che queste pratiche insegnano è di accogliere ognuno di questi input con curiosità. L'idea che muove questo processo non è di produrre nelle persone uno stato di rilassamento o cercare di cambiare ciò che loro stanno provando (Bishop et al., 2004). L'obiettivo è piuttosto quello di insegnare a diventare consapevoli di ogni pensiero, sentimento e sensazione che sorge nel flusso di coscienza (Bishop et al., 2004), assumendo verso ogni forma di colore, intensità e sfaccettature un atteggiamento di

accettazione e di apertura all'esperienza (Roemer & Orsillo, 2002). Si raggiunge, in questo modo, la capacità di accettare anche quei pensieri, sentimenti e sensazioni spiacevoli e dolorosi cambiando l'atteggiamento con cui ora vengono vissuti (Bishop et al., 2004) portando alla diretta conseguenza di una diminuzione dell'uso di potenziali strategie di evitamento tanto cognitive quanto comportamentali (Bishop et al., 2004). Si evince chiaramente come la *mindfulness* non sia una pratica per arrivare alla soppressione del pensiero in quanto tutti i pensieri, eventi e sensazioni sono accolti; queste pratiche aiutano ad osservarli non con la lente delle pregresse convinzioni, aspettative, desideri, pregiudizi (Bishop et al., 2004) bensì con la cosiddetta "mente del principiante", ossia come se fosse la prima volta (Bishop et al., 2004). Questo tipo di atteggiamento dovrebbe facilitare la capacità di identificare anche oggetti che non entrerebbero a far parte del campo percettivo in alcuni contesti proprio perché liberi da idee preconfezionate su cosa dovrebbe o non dovrebbe essere presente (Bishop et al., 2004).

In conclusione, la *mindfulness* permette di regolare l'attenzione sull'esperienza attuale senza elaborarla, lasciando fuori associazioni e ruminazioni, permettendo di vivere pienamente il momento presente adottando un atteggiamento di curiosità, apertura all'esperienza e accettazione (Bishop et al., 2004).

1.3 Le principali teorie sulla mindfulness

L'interesse per le pratiche di *mindfulness* è aumentato in maniera esponenziale negli ultimi anni visti anche i grandi effetti benefici che queste pratiche riescono a determinare. Vari sono i campi di utilizzo in cui la *mindfulness* trova il suo riscontro pratico; attraverso numerosi studi randomizzati controllati si è dimostrato come le pratiche di *mindfulness* possano avere effetti benefici sulla cognizione e sull'emozione, con effetti positivi su attenzione, memoria di lavoro, regolazione delle emozioni (Chiesa et al., 2011; Keng et al., 2011; Tang et al., 2015), riduzione dello stress (Creswell & Lindsay, 2014), ma anche sulla salute mentale e fisica, come il ritardare la progressione dell'HIV, ridurre il rischio di abuso di droghe e ricaduta della depressione, ridurre la sintomatologia del disturbo da stress post-traumatico (Bowen et al., 2014; Creswell et al., 2009; Khoury et al., 2013; Ludwig & Kabat-Zinn, 2008; Polusny et al., 2015; Teasdale et al., 2000).

Nascono così alcune teorie con l'intento di descrivere i meccanismi sottostanti della *mindfulness* in modo tale da spiegarne ciò che effettivamente media la sua efficacia.

La teoria del monitoraggio e dell'accettazione (MAT; Lindsay & Creswell, 2017) ne è un esempio significativo. Tale teoria postula che il monitoraggio dell'attenzione verso il momento presente si colleghi ad un perfezionamento dell'esperienza cognitiva, con il miglioramento dell'attenzione selettiva e dell'attenzione sostenuta, portando ad una maggiore reattività verso stimoli, sensazioni ed informazioni con connotazione sia positiva che negativa (Lindsay & Creswell, 2017). Il modello implica poi il ruolo dell'accettazione, ossia la capacità di apertura e di non giudizio verso l'esperienza del momento presente. Assumendo questo tipo di atteggiamento si diventa in grado di vivere il momento presente senza la volontà di cambiarlo e senza la necessità di associarli un giudizio di valore (Lindsay & Creswell, 2017). Come già sottolineato nel paragrafo precedente, la capacità di autoregolare l'attenzione è un meccanismo imprescindibile delle pratiche di *mindfulness* ma, da tale teoria, si evince che la sola competenza di automonitoraggio risulta insufficiente se non legata ad un atteggiamento di accettazione verso il momento presente. Secondo la teoria MAT, monitoraggio e accettazione sono da considerarsi come aspetti distinti ma che agiscono in sinergia (Lindsay & Creswell, 2017).

La teoria MAT non è l'unica teoria che prova a dare una spiegazione esaustiva di quali siano i meccanismi sottostanti le pratiche di *mindfulness*. Shapiro et al., (2006) propongono la teoria IAA in cui vengono descritti i tre assiomi² fondamentali su cui la *mindfulness* poggia: intenzione, attenzione e atteggiamento (IAA). Per intenzione si intende avere ben chiaro il motivo per cui si sta meditando (Shapiro, 2006). Per attenzione si intende osservare la propria esperienza, interna ed esterna, momento per momento (Shapiro, 2006). Per atteggiamento si intende il modo, la qualità con cui prestiamo attenzione all'esperienza (Shapiro, 2006).

Partendo da una definizione che molto spesso viene citata sulla *mindfulness*: "Prestare attenzione in un modo particolare: di proposito, nel momento presente, e non giudicante" (Kabat-Zinn, p. 375), gli autori hanno scomposto la *mindfulness* in costrutti che potrebbero rappresentare i blocchi essenziali di questa pratica. Come per la teoria MAT, gli assiomi non devono essere intesi come processi o fasi separati ma piuttosto come componenti che si verificano all'interno di un processo ciclico in maniera simultanea (Shapiro et al., 2006). Entrambe le teorie proposte sottolineano come focus principale

² Nel linguaggio comune, verità o principio che si ammette senza discussione, evidente di per sé.

della *mindfulness* e della sua pratica l'attenzione e l'atteggiamento assunto mostrando, di conseguenza, una sovrapposizione tra i due approcci. Partendo dalla teoria IAA, il paragrafo seguente darà una descrizione esaustiva delle varie componenti rintracciate nelle due teorie qui proposte.

1.3.1. I meccanismi della mindfulness

Secondo Kabat-Zinn, la *mindfulness* è una tecnica molto potente ma nonostante la sua potenza intrinseca non può mancare nella messa in atto di tale pratica una visione personale, o intenzione (Shapiro et al., 2006), ritenuta un elemento quindi necessario per l'esplicarsi di tutte le pratiche meditative legate alla *mindfulness*. Ad approfondire il ruolo dell'intenzione nelle pratiche di meditazione è stato Shapiro che, in uno studio del 1992, ha scoperto come le intenzioni dei meditatori non restano ancorate ad un punto fisso ma piuttosto si articolano lungo un continuum che va dall'autoregolazione, all'esplorazione e infine all'auto-liberazione sottolineando come l'intenzione non sia da considerare statica ma bensì mutevole e dinamica (in Shapiro et al., 2006). Il punto di forza di questo studio è dimostrare come l'intenzione correli in modo diretto con i risultati ottenuti (Shapiro et al., 2006). È infatti emerso che le persone che si sono poste come obiettivo l'autoregolazione e la gestione dello stress hanno raggiunto questo scopo, coloro il cui obiettivo è l'autoesplorazione hanno raggiunto l'autoesplorazione, e coloro il cui obiettivo è l'autoliberazione si sono diretti verso l'autoliberazione (Shapiro et al., 2006). Tali riscontri sono significativi per sottolineare l'importanza di questo assioma e del suo legame con i risultati ottenuti all'interno delle pratiche di *mindfulness*. Se l'importanza dell'intenzione è stata evidenziata solo nella teoria IAA, l'attenzione e l'atteggiamento sono componenti delle pratiche di *mindfulness* che hanno trovato il loro spazio in entrambe le teorie descritte in questo lavoro rappresentando quindi un terreno comune tra le due concettualizzazioni.

Osservare la propria esperienza, interna ed esterna, momento per momento significa prestare attenzione (Shapiro et al., 2006). Secondo la teoria MAT (Lindsay & Creswell, 2017), monitorare la propria attenzione significa assumere una continua consapevolezza delle proprie esperienze sensoriali e percettive sviluppando la capacità di mantenere il contatto con quanto esperito nel momento presente (Chiesa et al., 2011).

Quando si parla di attenzione, si sta tuttavia affrontando un costrutto molto ampio e con diverse sfaccettature. Nel campo della psicologia cognitiva possiamo infatti parlare della

capacità di prestare attenzione per lunghi periodi di tempo a un oggetto (attenzione sostenuta), la capacità di spostare il focus dell'attenzione tra gli oggetti (*shifting* attenzionale), la capacità di inibire l'elaborazione di pensieri, sentimenti e sensazioni. L'autoregolazione dell'attenzione esercitata attraverso le pratiche di *mindfulness*, prevede che si arrivi ad un miglioramento di tutte e tre queste abilità (Shapiro et al., 2006).

La terza componente fondamentale delle pratiche di *mindfulness* è l'atteggiamento. Non basta solo prestare attenzione a quello che accade nell'ambiente interno ed esterno, ma ciò che assume rilevanza è anche l'atteggiamento che si adotta verso l'esperienza attuale. Se non dessimo la giusta importanza all'atteggiamento da adottare, il rischio sarebbe quello di focalizzare l'attenzione su emozioni, stimoli e situazioni spiacevoli alimentando il malessere e le eventuali sensazioni di disagio. La teoria MAT (Lindsay & Creswell, 2017) evidenzia molto bene l'importanza dell'accettazione dell'esperienza attuale. Diventare consapevoli del momento presente non è sufficiente se non si è in grado di accoglierlo e di accettarlo in ogni sua possibile valenza. L'accettazione è stata definita come un atteggiamento mentale di non giudizio, apertura, ricettività ed equanimità verso le esperienze interne ed esterne (Baer et al., 2004; Brown & Ryan, 2004; Desbordes et al., 2015). Dalla definizione appena proposta appare chiaro come accettare l'esperienza del momento presente sia in diretta contrapposizione con l'evitamento della stessa, caratterizzato invece da tentativi di alterare o sottrarsi a pensieri e sentimenti indesiderati (Hayes et al., 1996). Evitare o cercare di cambiare pensieri e sentimenti negativi può, d'altro canto, alimentare il rischio di diventare molto concentrati sugli stessi, rischio che porta ad ignorare il resto dell'esperienza (Lindsay & Creswell, 2017). Coltivare l'atteggiamento di accettazione verso le proprie esperienze significa essere capaci di rapportarsi non solo verso ciò che piace ed è soddisfacente ma anche verso tutte quelle situazioni, pensieri e sentimenti negativi considerati come indesiderati. Attraverso le pratiche di *mindfulness* anche queste esperienze vengono accolte, scorrono e fanno poi posto a nuove esperienze e a nuove sensazioni (Lindsay & Creswell, 2017). Adottando questo tipo di atteggiamento viene meno, ad esempio, la ruminazione, ossia la modalità di pensiero ripetitivo negativo rivolta al passato, tipico circolo vizioso della condizione depressiva. L'altra faccia della medaglia prevede che le esperienze positive non siano cercate in modo affannoso ma semplicemente vengano notate e accolte mentre insorgono e passano (Lindsay & Creswell, 2017).

Concludendo, grazie alle pratiche di *mindfulness* le persone sviluppano la capacità di prestare attenzione alle proprie esperienze, interne ed esterne, senza aggiungere nessuna valutazione ma praticando l'accettazione, la gentilezza e adottando un atteggiamento di apertura all'esperienza anche quando ciò che accade è contrario ai propri desideri e alle proprie aspettative (Shapiro et al., 2006).

Le due teorie qui presentate sono state scelte perché permettono di capire in maniera semplice, ma esaustiva i meccanismi che sono alla base delle pratiche di *mindfulness* in modo tale da provare a dare una risposta su quali siano gli ingranaggi attraverso cui la *mindfulness* riesce ad ottenere gli effetti benefici sulle diverse popolazioni in cui viene utilizzata.

1.4 Gli interventi basati sulla mindfulness

Come descritto all'inizio di questo capitolo, la *mindfulness* trae le sue origini all'interno della tradizione buddista; tuttavia, essa non è rimasta ancorata solo a quel setting ed è diventata parte centrale di diversi interventi *evidence-based* che poggiano le basi proprio sui suoi principi cardine. Diversi studi svolti con un disegno randomizzato controllato hanno dimostrato che gli interventi basati sulla *mindfulness* (*Mindfulness Based Interventions*, MBI) sono efficaci per favorire miglioramenti in una vasta gamma di condizioni cliniche e non cliniche, se rapportati con le varie condizioni di controllo (Gu et al., 2015). Il presente lavoro offrirà una breve trattazione di alcuni interventi specifici come la *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), interventi *online* e *app*.

1.4.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Tra i primissimi interventi basati sulla *mindfulness* rientra sicuramente il programma *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) sviluppato da Kabat-Zinn con il principale obiettivo di aiutare i pazienti a ridurre lo stress e a promuovere una migliore gestione delle emozioni attraverso le pratiche di *mindfulness* (Barbosa et al., 2013). L'MBSR è un programma di otto settimane in cui sono previste delle lezioni di gruppo, una volta a settimana, di 2-2.5 ore ciascuna, guidate da un insegnante qualificato. Inoltre, ai partecipanti viene chiesto durante il corso di praticare quotidianamente *mindfulness* in modalità audioguidata a casa, 45 minuti al giorno, ed è previsto anche un ritiro di *mindfulness* della durata di un giorno che si svolge durante la sesta settimana del

programma (Creswell, 2017). Questo programma nasce, inizialmente, per trattare i pazienti con dolore cronico ma è stato esteso poi a molte altre popolazioni (Creswell, 2017). Attraverso pratiche specifiche come l'uso di scansioni corporee, *stretching* ed esercizi di yoga, il programma MBSR insegna a prestare attenzione in modo consapevole alle proprie sensazioni corporee (Creswell, 2017). In aggiunta a tali esercizi sono previste discussioni e attività che si pongono come obiettivo quello di aiutare i partecipanti a portare la *mindfulness* nelle esperienze di vita quotidiana, compreso il modo in cui lo stress viene affrontato (Creswell, 2017).

La metanalisi di Khoury e collaboratori (2015) raccoglie i dati ottenuti da 29 studi differenti per un totale di 2668 partecipanti che hanno preso parte al programma MBSR con lo scopo di valutare gli effetti di questo *training* sulla popolazione non clinica. I risultati ottenuti da questa raccolta di studi dimostrano come l'MBSR sia moderatamente efficace nel ridurre lo stress, la depressione, l'ansia, e il disagio e nel migliorare la qualità della vita di individui sani (Khoury et al., 2015). Anche lo studio di Barbosa et al. (2013) raccoglie riscontri significativi sugli effetti del programma MBSR mettendo in evidenza come esso si sia dimostrato efficace nella riduzione dei livelli di ansia in un campione di studenti di area sanitaria, benché non abbia determinato una diminuzione dei livelli di *burnout* (Barbosa et al., 2013). Tra i risvolti più interessanti che questo studio ha messo in evidenza vi è l'aumento dell'empatia negli studenti a seguito dell'intervento MBSR (Barbosa et al., 2013).

Come si evince chiaramente dai risultati qui riportati, il programma MBSR è quindi in grado di determinare diversi benefici valorizzando il suo potenziale utilizzo su diverse popolazioni.

1.4.2 La terapia cognitiva basata sulla mindfulness

Dall'unione della terapia cognitiva e della *mindfulness* nasce la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT; Segal et al., 2002). La tradizionale pratica della *mindfulness* viene unita agli interventi di psicologia cognitiva contemporanea con l'obiettivo di promuovere il benessere e di determinare un buon funzionamento psicologico (Gu et al., 2015). Nata per trattare pazienti affetti da disturbo depressivo ricorrente, l'MBCT rappresenta ad oggi un importante intervento di psicoterapia basato sull'evidenza (der Velden et al., 2015). La terapia cognitiva basata sulla *mindfulness* prende molti spunti dal programma MBSR offrendo ai partecipanti la possibilità di mettere in atto varie forme di

meditazione basate sulla *mindfulness* (der Velden et al., 2015). Attraverso queste pratiche di meditazione, i pazienti imparano a diventare maggiormente consapevoli e a relazionarsi al loro flusso di pensieri, emozioni, sensazioni con un atteggiamento non giudicante anche quando ciò che vivono crea disagio e sensazioni per loro spiacevoli (der Velden et al., 2015). Oltre alle pratiche di *mindfulness*, il programma MBCT si avvale anche dei principi fondanti della terapia cognitivo comportamentale tra cui la psicoeducazione (der Velden et al., 2015), principio fondamentale per spiegare ai pazienti i classici circoli viziosi come quelli della patologia depressiva. Unendo i principi della terapia cognitivo comportamentale e della *mindfulness* i pazienti fortificano le abilità associate ad entrambe le pratiche arrivando ad essere in grado di riconoscere l'attivazione automatica dei processi cognitivi disfunzionali ormai divenuti abituali (der Velden et al., 2015). Gli ideatori di questo approccio (Segal & al., 2002) hanno spiegato come l'unione di questi due approcci ha permesso di ridurre la recidiva depressiva aumentando la consapevolezza e portando i pazienti ad allontanarsi sempre di più dai pensieri negativi e ripetitivi sui propri sintomi depressivi (der Velden et al., 2015). La metanalisi di Hofmann et al., (2010), mettendo insieme i dati di nove studi diversi, ha studiato la capacità di MBCT e MBSR di ridurre i sintomi d'ansia e i sintomi depressivi in diversi gruppi clinici evidenziando un'ampia dimensione dell'effetto in modo particolare per la riduzione dei sintomi depressivi (Hofmann et al., 2010). Anche la metanalisi condotta di Piet e Hougaard (2011) ha mostrato come il programma MBCT riduca il rischio di ricaduta depressiva fino al 34% rispetto al trattamento standard (*Treatment as usual*, TAU) o ai controlli con placebo. Infine, l'MBCT si è dimostrato efficace quanto il trattamento preventivo con farmaci antidepressivi di mantenimento (m-ADM) per i pazienti con MDD ricorrente in remissione (der Velden et al., 2015).

In conclusione, i risultati delle varie meta-analisi riportate indicano come l'MBCT possa essere considerato un trattamento adatto soprattutto per la prevenzione della ricaduta depressiva.

1.4.3 Interventi *online* e *app*

Visto il crescente interesse che le pratiche di *mindfulness* hanno determinato, non desta grande sorpresa che ci sia stato negli ultimi anni un aumento dei programmi di *mindfulness* su Internet e *app* per smartphone (Creswell, 2017). Un esempio significativo di questa tendenza è l'*app* per smartphone *Headspace Mindfulness* (Creswell, 2017) con

milioni di utenti attivi in tutto il mondo. L'utilizzo di queste applicazioni sta prendendo sempre più forma (l'impiego da parte di milioni di persone ne è una dimostrazione) ed è per questo che è necessario rispondere a delle legittime domande sulla sicurezza e sull'efficacia di questi programmi. Così un lavoro interessante è stato proposto da Gál e collaboratori (2021). Questa metanalisi raccoglie i risultati ottenuti da 34 studi randomizzati con l'obiettivo di valutare l'efficacia di un intervento di *mindfulness* fornito attraverso un'app (Gál et al., 2021). I risultati ottenuti indicano degli effetti significativi di piccole e medie dimensioni, rispetto alle condizioni di controllo, per aspetti come stress percepito, sintomi di depressione, sintomi d'ansia, soddisfazione per la vita, qualità della vita, *burnout*, benessere psicologico e per le emozioni positive e negative (Gál et al., 2021). Ciò che potrebbe spingere i vari utenti ad affidarsi a questi programmi sono gli enormi vantaggi che si portano dietro come l'essere economici, sempre a disposizione e poter essere utilizzati facilmente anche in quelle persone che altrimenti avrebbero maggiore difficoltà ad accedere ad interventi di questo tipo (Creswell, 2017). Attraverso l'uso di queste applicazioni si apre la strada verso possibili alternative ai classici interventi faccia a faccia aumentando l'accessibilità a trattamenti basati sull'evidenza per potersi prendere cura della propria salute mentale.

1.5 Il linguaggio universale dei punti di forza

Come affrontiamo le sfide quotidiane della nostra vita? Come riusciamo ad entrare in relazione con gli altri? In che modo riusciamo a perseguire i nostri obiettivi nelle varie sfere della nostra esistenza? Tradizionalmente, la psicologia si è sempre concentrata su aspetti patologici, cioè su cosa non vada bene negli individui, dedicando molto meno spazio e tempo ad aspetti come il benessere, le emozioni positive, le potenzialità, virtù e abilità dell'individuo. La psicologia positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), come approccio, è invece interessata a capire cosa di buono ci sia negli esseri umani, quali siano le risorse individuali su cui si può contare. A tal proposito, questa branca della psicologia si è adoperata per conoscerle e per trovare diversi modi di accrescerle. Lo psicologo statunitense Martin E. P. Seligman, conosciuto come il padre della moderna psicologia positiva, assieme allo psicologo Christopher Peterson ha guidato un gruppo di 55 noti scienziati con l'obiettivo di studiare le migliori teorie sulle virtù e sulle qualità umane positive in filosofia, etica della virtù, educazione morale, psicologia e teologia degli ultimi 2.500 anni (Niemi, 2014). Tale lavoro porta nel 2004 Peterson e Seligman a

pubblicare il loro libro “*Character Strengths and Virtues*” in cui vengono descritti in modo empirico e rigorosamente scientifico le virtù e i punti di forza del carattere emerse da questo esteso lavoro di revisione. Volendo dare una definizione scientifica dei punti di forza del carattere, Peterson e Seligman (2004) li hanno descritti come i percorsi da intraprendere per raggiungere le virtù, ossia gli ingredienti psicologici che consentono di concretizzare tali virtù morali (Niemiec, 2017).

Nasce così la classificazione VIA³. Inizialmente tale acronimo stava per “*Values in action*” fino a quando nel 2006 non è stato modificato con il termine autonomo VIA, che ha il duplice significato di “sentiero” o “per mezzo di” indicando come i punti di forza possono essere dei percorsi da seguire per il raggiungimento del benessere e di risultati positivi (Niemiec, 2020). Nella classificazione VIA vengono, infatti, descritte sei virtù principali e 24 punti di forza del carattere che possiamo trovare universalmente negli esseri umani a prescindere da religione, cultura, nazione e sistema di credenze (Niemiec, 2017). La classificazione VIA è da intendersi come una “nomenclatura consensuale” o “linguaggio comune” (Niemiec, 2018, p. 33) per capire cosa ci sia di meglio nell’essere umano. Lo psicologo Ryan Niemiec ha lavorato ampiamente sul tema dei punti di forza tanto da unirli alla pratica di *mindfulness* per farne il *training Mindfulness-Based Strengths Practice* (MBSP). La definizione da lui proposta per descrivere i punti di forza è la seguente: “I punti di forza del carattere sono tratti positivi della personalità che riflettono la nostra identità di base, producono risultati positivi per noi stessi e per gli altri e contribuiscono al bene collettivo” (Niemiec, 2018, p. 33).

Oltre alla classificazione VIA, tra i frutti del lavoro dell’istituto VIA c’è, anche, il *VIA Inventory of Strengths* (VIA-IS), un questionario *self-report* adatto agli adulti di età pari o superiore a 18 anni. Tale strumento serve a valutare in modo completo i 24 punti di forza del carattere e ha dimostrato buone proprietà psicometriche (Peterson & Seligman, 2004).

³ VIA: è organizzazione non profit, si trova a Cincinnati, in Ohio. “Institute on Character” è il nome formale. È stato creato nel 2000 dal Dr Neal Mayerson, sotto la direzione e la collaborazione del Dr. Martin Seligman, fondatore della psicologia positiva. Il VIA è anche un sistema di classificazione sui punti di forza e virtù. Infine, il VIA survey è uno strumento di misurazione per conoscere i propri punti di forza.

1.5.1 La classificazione VIA

La classificazione VIA si pone come obiettivo quello di descrivere i tratti migliori dell'essere umano. Si tratta questo di un approccio innovativo per i tempi, in quanto prima dei primi anni 2000 non esisteva una nomenclatura consensuale o un linguaggio comune (Niemiec, 2018), per poter arrivare a comprendere, studiare e discutere su cosa ci sia di meglio negli esseri umani.

All'interno della classificazione VIA esiste una gerarchia ben chiara e precisa che si muove dal costrutto più ampio verso costrutti più ristretti (Peterson & Seligman, 2004). Questi costrutti sono rispettivamente le virtù, i punti di forza e i temi situazionali (Niemiec, 2018). Per *virtù* si intende caratteristiche apprezzate dai filosofi nel corso del tempo (Niemiec, 2018). Per *punti di forza* si intende percorsi da seguire per raggiungere le virtù (Niemiec, 2018). Per *temi situazionali* si intende abitudini specifiche che portano le persone a manifestare i punti di forza del carattere in determinate situazioni (Niemiec, 2018).

Di seguito si descrivono le diverse virtù (Peterson & Seligman, 2004) e i punti forza identificati per ciascuna di esse (vedi Tabella 1).

Virtù del coraggio: la virtù che implica l'esercizio della propria volontà; permette di raggiungere i propri obiettivi anche di fronte all'opposizione sia esterna sia interna. Rappresenta, inoltre, la capacità di fare ciò che è giusto anche quando si ha molto da perdere.

Virtù della giustizia: la virtù che implica essere equi all'interno della vita comunitaria.

Virtù della saggezza: la virtù che implica usare le proprie conoscenze per affrontare le difficoltà; essere in grado di condividere le conoscenze con altri.

Virtù della temperanza: la virtù che implica un controllo sugli eccessi ossia la capacità di autocontrollo.

Virtù della trascendenza: la virtù che implica la capacità di connettersi con qualcosa di più elevato, la convinzione che ci sia uno scopo o significato non immediatamente percettibile.

Virtù dell'umanità: la virtù che implica relazionarsi con altri, essere corretti nelle relazioni manifestando cura e amicizia.

Tabella 1

Classificazione VIA dei punti di forza e delle virtù. Adattato da Peterson & Seligman (2004)

Virtù del coraggio	<i>Entusiasmo:</i> vitalità, entusiasmo per la vita, energia.
	<i>Coraggio:</i> non fuggire dalle minacce o dalle sfide, parlare di ciò che è giusto.
	<i>Onestà:</i> autenticità, essere onesti con sé stessi e con gli altri.
Virtù della giustizia	<i>Perseveranza:</i> persistenza, finire ciò che si è iniziato, superare gli ostacoli.
	<i>Imparzialità:</i> uguali opportunità per tutti, aderire ai principi di giustizia.
	<i>Lavoro di squadra:</i> responsabilità sociale, lealtà, contribuire agli sforzi del gruppo.
Virtù della saggezza	<i>Leadership:</i> avere influenza positiva sugli altri; organizzare attività di gruppo.
	<i>Amore per il sapere:</i> padroneggiare nuove abilità e nuovi argomenti, aggiungere conoscenze.
	<i>Creatività:</i> originalità, capacità adattiva, cercare e fare cose in modi diversi.
	<i>Curiosità:</i> interesse, apertura all'esperienza, esplorazione, ricercare la novità.
	<i>Giudizio:</i> pensiero critico, non saltare alle conclusioni, pensare in senso lato.
	<i>Lungimiranza:</i> saggezza, fornire saggi consigli, avere il quadro generale.

**Virtù
temperanza**

della

Autoregolazione: autocontrollo, essere disciplinati, maneggiare gli impulsi.

Perdono: dare alle persone una seconda opportunità, mostrare misericordia.

Prudenza: essere cauti, essere attenti nelle proprie scelte.

Umiltà: modestia, lasciare che i propri successi parlino da soli.

**Virtù della
trascendenza**

Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza: stupore e meraviglia per la bellezza, ammirazione per le abilità/eccellenza.

Gratitudine: essere grati per il buono, esprimere grazie.

Speranza: ottimismo, mentalità aperta e positiva per il futuro, aspettarsi il meglio e lavorare per raggiungerlo.

Spiritualità: connettersi con il sacro, significato, religiosità.

Umorismo: giocosità, sorridere agli altri.

Amore: amare ed essere amati, affetto genuino;

Virtù dell' umanità

Gentilezza: generosità, cura, compassione, fare per gli altri, altruismo;

Intelligenza sociale: essere consapevoli delle motivazioni/ sensazioni proprie/ altrui, intelligenza emozionale;

Come anticipato, l'approccio proposto dalla classificazione VIA è quello di porre l'attenzione su ciò che c'è di buono nell'essere umano (Niemiec, 2018), con l'intento di valorizzare ed apprezzare quello che è già presente piuttosto che concentrarsi su quello che manca o che andrebbe fatto. A tal proposito, Niemiec (2018) propone un parallelismo tra la classificazione dei punti di forza del carattere di Peterson & Seligman (2004) e il *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders* (DSM-5; *American Psychiatric Association*, APA, 2013). Secondo l'approccio seguito dal DSM-5, il paziente rientra o meno in una determinata categoria diagnostica. Riceve o meno, in base ad una serie di

sintomi e segni presentati, la diagnosi di depressione, ansia sociale, bulimia, disturbo di personalità ecc. Ben diverso è l'approccio seguito per descrivere i punti di forza che, invece, viaggiano su un continuum esprimendosi quindi in gradi. Non sono presenti etichette ma diversi gradi di creatività, onestà, amore per l'apprendimento, giustizia ecc. (Niemić, 2018).

Altra peculiarità dei punti di forza è che il modo in cui operano e si manifestano dipende dal contesto (Niemić, 2018), dalla situazione, da cosa si sta facendo in quel momento, le persone con cui ci si sta rapportando, le varie aspettative. Potremmo avere quindi una persona che manifesta un alto grado di umorismo in una serata tra amici ma non usa questo punto di forza all'interno della sua professione. Una persona può mostrarsi molto gentile nei confronti di persone a lei care, amici e parenti vicini, ma non riuscire a manifestare lo stesso grado di gentilezza con persone a lei sconosciute. Tale approccio mette in evidenza come i punti di forza non devono essere considerati come caratteristiche statiche ma bensì dinamiche.

Altra caratteristica fondamentale di questa classificazione è che le persone non hanno un solo punto di forza, ma Peterson afferma che: *"Il carattere è plurale"* (Niemić, 2018, p. 39). Le persone non sono o solo gentili, o solo umili, o solo coraggiose ma tutti possiedono i 24 punti di forza del carattere, in diverso grado. Ciò che le distingue l'una dall'altra è il modo in cui questi si combinano tra di loro determinando per ognuna un profilo caratteristico dei punti di forza (Niemić, 2018). A questo segue che tra i punti di forza si possano creare delle dinamiche molto particolari nel momento in cui interagiscono l'uno con l'altro. Parliamo in questo caso di collisione e sinergia dei punti di forza del carattere (Niemić & Pearce, 2021). Questi fenomeni possono essere osservati sia nelle interazioni dei punti di forza della stessa persona ma anche in situazioni in cui la persona entra in relazione con altri. Per collisione intendiamo quando due punti di forza sono opposti l'uno all'altro ed entrando in relazione creano una condizione di tensione e conflitto (Niemić & Pearce, 2021). Un quadro tipico di questa situazione potrebbe essere rappresentato dalla curiosità espressa da un bambino piccolo in opposizione alla prudenza della mamma. Per sinergia dei punti di forza del carattere si intende invece una situazione vantaggiosa in cui i punti di forza si combinano e diventano più della somma delle singole parti (Niemić & Pearce, 2021). Immaginando una condizione di disabilità fisica a seguito di un incidente, l'unione dei punti di forza del coraggio e dell'entusiasmo può aiutare la

persona a trovare la spinta necessaria per affrontare una situazione così complessa mantenendo lo slancio e l'amore per la vita.

Tenendo conto di quanto emerso sino ad ora ci si potrebbe chiedere se esistano dei punti di forza più importanti e maggiormente significativi di altri. La risposta a questa domanda è: *“All 24 Character Strengths Matter!”* (Niemiec, 2018, p. 41). Non esiste un punto di forza più importante di un altro ma tutti e 24 sono ugualmente importanti e necessari e tutti e 24 possono essere utilizzati dalla persona con profitto. Non è sempre facile riconoscere i punti di forza, in modo particolare potrebbe diventare più complesso riconoscere quelli più latenti, meno evidenti nel profilo caratteriale di ognuno, ma essi sono tutti presenti e vengono tutti utilizzati nella quotidianità. La letteratura propone, per arrivare a una migliore comprensione dei punti di forza, una differenziazione tra questi in base al loro utilizzo e alla forza con cui questi vengono espressi. Possiamo quindi parlare di punti di forza distintivi, punti di forza fasici, punti di forza di mezzo, e punti di forza minori (Niemiec, 2018). Tale distinzione riflette perfettamente l'idea che i punti di forza non siano un concetto dicotomico del tipo “tutto o nulla” bensì siano meglio descritti da un approccio dimensionale. A questa differenziazione si aggiungono anche i punti di forza cosiddetti “della felicità”. Si propone una descrizione sintetica di ognuna di queste dimensioni (Niemiec, 2018).

Punti di forza distintivi: punti di forza che sono più centrali per la persona e che catturano meglio la sua unicità e la sua essenza.

Punti di forza fasici: rappresentano i punti di forza “dell'essere all'altezza delle occasioni”. Quando una determinata situazione richiede l'uso di una particolare forza, che non rappresenta un punto di forza distintivo della persona, l'individuo è in grado di richiamarli in quanto necessari per risolvere la situazione ed è capace di utilizzarli in modo adattivo.

Punti di forza di mezzo: si intende i punti di forza del carattere che probabilmente supportano o migliorano prontamente la visualizzazione dei punti di forza distintivi di un individuo. Sono spesso chiamati “punti di forza di supporto”.

Punti di forza minori: chiamati anche “punti di forza inferiori”, rappresentano quei punti di forza che nel profilo caratteriale emergono nella parte più bassa o comunque punti di

forza meno utilizzati rispetto ad altri. Sono da intendersi come punti di forza che non sono stati ancora sviluppati, non totalmente realizzati o non apprezzati dagli altri come tali.

Punti di forza della felicità: in diversi studi, svolti in diverse culture, sono emersi diversi punti di forza del carattere particolarmente correlati alla soddisfazione della vita e alla felicità. Le correlazioni maggiori con la felicità sono state trovate per gioia, speranza, amore, gratitudine e curiosità (Buschor et al., 2013; Park et al., 2004).

Quanto detto fin ad ora ci conduce ad una riflessione importante rispetto alla natura dei punti di forza, ossia se essi rappresentino caratteristiche stabili di personalità o se siano invece malleabili, sviluppabili.

Nel secolo scorso, l'idea principale emersa è che il carattere è da intendersi come immutabile, fisso, quasi scolpito (Niemić, 2018). La ricerca sulla personalità ha però portato alla nascita di diversi approcci innovativi fino ad arrivare ad un nuovo punto di vista ossia quello di considerare la personalità come mutevole a differenza di quello che si pensava inizialmente (Roberts et al., 2017). Uno studio di Niemić del 2009 ha raccolto 11.635 sondaggi VIA ripetuti ad almeno sei mesi di distanza. I risultati dimostrano come meno dell'1% dei questionari abbiano sovrapposizioni nei primi cinque punti di forza dal tempo 1 al tempo 2 e come il 76% abbiano da 3-5 punti di forza in comune nei loro primi cinque punti di forza dal tempo 1 al tempo 2 (Niemić, 2018). Notiamo come i tratti di personalità possono quindi modificarsi e le ragioni che portano a tali cambiamenti sono le più diverse tra di loro. Tra queste ragioni possono rientrare eventi di vita atipici come i traumi. A dimostrazione di questo, uno studio proposto da Peterson & Seligman (2003) ha dimostrato come un campione statunitense, ma non un campione europeo, ha manifestato un andamento in ascesa per alcuni punti di forza del carattere due mesi dopo l'attentato dell'11 settembre. In modo particolare i punti di forza che sono aumentati dopo l'attentato sono stati gratitudine, speranza, gentilezza, leadership, amore, spiritualità e lavoro di squadra (Peterson & Seligman, 2003). Possiamo ipotizzare che queste persone abbiano fatto affidamento sulle loro risorse interiori per affrontare un evento così drammatico alimentando e potenziando tali forze. A 10 mesi di distanza dalla prima misurazione, seppure con un leggero trend in discesa, questi punti di forza erano ancora elevati (Peterson & Seligman, 2003). Oltre ai vari eventi della vita che possono portare a delle modifiche nella personalità, un altro fattore che ha dimostrato di avere un impatto

su di essa, e su un suo potenziale cambiamento, sono gli interventi che nascono proprio con questo obiettivo e con la voglia di determinare dei miglioramenti (Niemić, 2018). La letteratura dimostra che i nostri tratti sono malleabili e che i cambiamenti intenzionali possono avere un impatto positivo sulla personalità (Roberts et al., 2017). Di conseguenza, le persone possono imparare ad essere più coraggiose, più curiose, più grate, più prudenti, ecc. I paragrafi seguenti (1.3.1 e 1.4) ne forniranno una trattazione esaustiva.

1.6 I punti di forza distintivi

Nel paragrafo precedente la definizione di punti di forza distintivi offerta è stata: “I punti di forza che sono più centrali per la persona e che catturano meglio la sua unicità e la sua essenza” (Niemić, 2018).

Tra i ricercatori di psicologia positiva, l'accordo stabilito è quello di identificare come punti di forza distintivi i primi cinque ottenuti nel sondaggio VIA (Niemić, 2018), ossia i più alti rintracciati nel profilo caratteriale di ognuno. La letteratura suggerisce che le persone abbiano da tre a sette punti di forza distintivi (Peterson & Seligman, 2004) e che i punti di forza distintivi assumano delle caratteristiche proprie. Niemić & McGrath (2019) hanno descritto le tre E dei punti di forza distintivi: *essential*, *effortless*, *energizing*, che ne rappresentano le caratteristiche principali.

Essential: i punti di forza distintivi sono essenziali per la descrizione della persona, riflettono il meglio della persona.

Effortless: i punti di forza distintivi vengono espressi senza sforzo, in modo naturale, autentico e con facilità.

Energizing: i punti di forza distintivi determinano un aumento di energia, permettono di esprimere a pieno la propria forza.

I punti di forza distintivi si esprimono nella nostra quotidianità, nelle emozioni che ognuno di noi prova, nei pensieri che ognuno di noi ha e nei comportamenti che ognuno di noi assume. Nel suo libro del 2018 Niemić riporta una spiegazione esaustiva offerta da Seligman (2002) sui punti di forza distintivi. L'autore propone alcuni criteri che rispecchiano tali punti di forza e che li differenziano da tutti gli altri. I punti di forza distintivi, dice Seligman, rappresentano l'autenticità di ogni individuo. Mentre vengono visualizzati, promuovono una sensazione di attivazione. Ci aiutano ad apprendere molto velocemente, un effetto questo che prende forma soprattutto quando la forza viene

applicata per la prima volta. Alimentano, inoltre, una condizione di potenza piuttosto che di esaurimento dopo averli usati. I punti di forza distintivi scatenano nelle persone il desiderio di trovare modi nuovi e innovativi di usarli provocando, inoltre, gioia ed entusiasmo arrivando anche a sensazione di estasi durante il loro utilizzo. Inoltre, vengono utilizzati per creare e impegnarsi nei propri progetti personali in quanto determinano una sensazione di inevitabilità ad usarli.

1.6.1 Interventi sui punti di forza distintivi

Il precedente paragrafo ha messo in luce quanto i punti di forza distintivi rispecchino l'essenza di ognuno di noi evidenziandone le varie caratteristiche. Seligman (2002) ha sottolineato il potenziale valore dell'identificare e dell'utilizzare tali punti di forza, in quanto il loro impiego può essere intrinsecamente motivante e soddisfacente e consente agli individui di raggiungere un funzionamento ottimale (Meyers e van Woerkom, 2016). Gli studi presenti in letteratura supportano l'importanza di utilizzare tali forze caratteriali evidenziandone anche i vari contesti in cui gli interventi su questi punti di forza hanno determinato effetti benefici su diverse popolazioni di riferimento. Ad esempio, un maggiore utilizzo dei punti di forza distintivi è associato a un maggior benessere soggettivo, maggiore autostima e maggiore autoefficacia (Proctor et al., 2011; Proyer et al., 2013), maggiori progressi nel raggiungimento degli obiettivi (Linley et al., 2010), migliori prestazioni lavorative, migliori comportamenti di cittadinanza, maggiore soddisfazione lavorativa, meno comportamenti controproducenti sul lavoro (Littman-Ovadia et al., 2017) e un migliore rendimento scolastico (Lounsbury et al., 2009).

Numerosi sono poi gli studi che hanno indagato l'effetto d'interventi destinati a rendere i partecipanti consapevoli dei propri punti di forza distintivi per incoraggiarli ad un maggiore utilizzo nella loro vita quotidiana.

Seligman et al., (2005) hanno condotto uno studio in doppio cieco, randomizzato, controllato con placebo in cui vengono proposti diversi interventi per potenziare i punti di forza distintivi. Tra i vari interventi quelli associati a risultati più incisivi sono stati trovati nel gruppo assegnato alle "tre cose più buone" e al gruppo "usare i punti di forza distintivi in un modo nuovo". I partecipanti assegnati a questi due gruppi riportano significativi aumenti della felicità e diminuzioni della depressione, con effetti che risultavano essere duraturi fino a sei mesi (Seligman et al., 2005).

Altri riscontri significativi sull'importanza di applicare interventi sui punti di forza distintivi arrivano dalla metanalisi di Schutte & Malouf (2018). Tale metanalisi racchiude i risultati ottenuti da quattordici articoli che dimostrano l'effetto significativo di tali interventi su aspetti come emozioni positive o felicità, diminuzione dei sintomi depressivi, soddisfazione per la vita, aumento del *flourishing*⁴. In modo particolare, questi studi dimostrano che gli interventi sui punti di forza distintivi hanno particolarmente successo sugli esiti di felicità, depressione e soddisfazione di vita (Schutte & Malouf, 2018). Inoltre, i vantaggi dell'utilizzo dei punti di forza sembrano essere simili in diverse popolazioni, come dipendenti e studenti, nonché membri della popolazione generale (Littman-Ovadia et al., 2017; Lounsbury et al., 2009; Proctor et al., 2011).

Spesso gli interventi sui punti di forza del carattere sono integrati in programmi più ampi che si concentrano sulla costruzione del benessere, della resilienza, del successo e di altre aree significative all'interno del campo della psicologia positiva (Niemiec, 2018). Generalmente, l'approccio adottato in questi programmi è quello di aiutare i partecipanti a identificare i loro punti di forza distintivi e di incentivarne il loro utilizzo.

1.7 Coltivare i punti di forza

Introducendo i punti di forza abbiamo discusso di come questi non devono essere considerati stabili ma bensì dinamici aprendo quindi la strada a possibili interventi per poterli ampliare e potenziare, interventi da applicare non solo sui punti di forza distintivi. Tra le varie possibili strategie, sono stati studiati e applicati diversi approcci e tipologie di interventi che permettono di lavorare sui punti di forza (Niemiec, 2018). Ne citeremo cinque.

Il primo intervento descritto consiste nell'individuare i punti di forza del carattere, captarli ed etichettarli. Individuare i punti di forza rappresenta una delle prime attività che può essere proposta (Niemiec, 2018), così da aiutare le persone a familiarizzare con il linguaggio comune dei punti di forza, ma è, allo stesso tempo, un'attività utile anche per gli individui più esperti (Niemiec, 2018) che possono in questo modo continuare a scovarli nella loro quotidianità, approfondendo sempre più la conoscenza e competenza delle proprie risorse personali. Se nel campo della psicopatologia l'etichettare si associa

⁴ È un descrittore e una misura della salute mentale positiva e del benessere generale della vita. La fioritura è "quando le persone sperimentano emozioni positive, funzionamento psicologico positivo e funzionamento sociale positivo" (Fredrickson. & Losada, 2005).

ancora oggi ad un forte stigma, nel campo della psicologia positiva, Niemiec (2018) descrive il fenomeno dell'etichettatura come motivante ed energizzante in quanto incoraggia piccoli e grandi cambiamenti. Il meccanismo sottostante non è quello di rendere le persone impermeabili e cieche di fronte a problemi, lacune e difficoltà ma piuttosto quello di alimentare in loro la consapevolezza delle proprie forze, delle proprie risorse interne utili per affrontare le varie vicissitudini a cui tutti siamo esposti così da ampliare lo sguardo verso nuovi orizzonti di speranza (Niemiec, 2018). Per svolgere questa attività al meglio, è necessario avere familiarità con i punti di forza in modo tale da essere in grado di nominarli quando questi si presentano. Il modo più semplice, in prima battuta, per riuscire nell'identificazione dei propri punti di forza è di utilizzare il sondaggio VIA. Questo sondaggio può rendere le persone maggiormente consapevoli del loro sé e allo stesso tempo aiuta a scoprire che ci appartengono determinate caratteristiche che non si pensava potessero essere centrali. Questa prima modalità è chiamata autonominazione dei punti di forza (Niemiec, 2018). Altre persone, per etichettare i loro punti di forza, potrebbero decidere di auto-monitorarsi (Niemiec, 2018) ossia osservarsi per un periodo di tempo e chiedersi quali punti di forza stanno utilizzando in quel momento. Anche le storie ci aiutano ad individuare i punti di forza del carattere. Daniel McAdams è un ricercatore che ha trascorso decenni a studiare storie e narrazioni di vita in relazione alle nostre personalità (Niemiec, 2018). Secondo McAdams & al., (2004) una visione completa e integrata della nostra storia di vita ci permette di riflettere su noi stessi, sugli altri e sul mondo che ci circonda. La nostra vita è piena di storie, tutte ugualmente importanti e significative, e interrogandosi su queste possiamo arrivare a comprendere i punti di forza di cui ci siamo serviti in ognuna di esse (Niemiec, 2018).

I paragrafi precedenti hanno ampiamente chiarito come i punti di forza rappresentino quello che c'è di buono in ognuno di noi, le risorse interne di cui tutti disponiamo. Risorse, queste, che vengono espresse quando siamo soli ma anche all'interno delle nostre relazioni, di qualsiasi natura esse siano. In tal senso, una delle caratteristiche dei punti di forza è di avere una natura sociale (Niemiec, 2018). Così un esercizio che prende vita a partire da questo assioma è individuare i punti di forza negli altri. Le competenze necessarie per svolgere al meglio questo esercizio sono l'aver una buona conoscenza del linguaggio comune dei punti di forza ma soprattutto la capacità di predisporre con il giusto atteggiamento per scovare i punti di forza altrui, ciò che Niemiec definisce: "indossare

consapevolmente la lente dei punti di forza” (Niemic, 2018, p. 80). Lo scopo dell’esercizio non è di raggiungere la sola competenza di etichettare i punti di forza altrui ma viene anche richiesto di fornire delle prove esplicite della presenza di quel punto di forza nell’altro, ad esempio descrivendo i comportamenti in cui si sono scovati tali risorse. Il passaggio finale è quello, poi, di essere in grado di esprimere apprezzamento verso la persona che ha utilizzato il punto di forza individuato (Niemic, 2018).

Il terzo intervento proposto è quello di utilizzare i punti di forza del carattere in attività e compiti quotidiani. È infatti lecito chiedersi in che modo i punti di forza possono esprimersi nei comportamenti e nelle azioni che siamo soliti mettere in atto. Ad esempio, la creatività potrebbe manifestarsi attraverso la condivisione di nuove idee, o con la capacità di riuscire a fare *brainstorming* facilmente, offrire spesso e in modo rapido nuovi contributi (Niemic, 2018). Questi comportamenti non sono necessariamente veri per tutti, ma offrono al praticante idee, esempi e spunti generali su come potrebbero manifestarsi i vari punti di forza del carattere (Niemic, 2018).

Il quarto intervento prevede l’utilizzo del modello a tre fasi *Aware- Explore- Apply (AEA)*, (Niemic, 2018). La prima fase (*Aware*) implica prendere consapevolezza dei propri punti di forza; la seconda (*Explore*) implica stabilire dei collegamenti tra i punti di forza del carattere con i propri successi, le relazioni, approfondendo il modo in cui si è soliti utilizzarli; la terza e ultima fase (*Apply*) implica lo stabilire di un piano d’azione per la messa in pratica dei punti di forza nella propria vita quotidiana (Niemic, 2018). Una volta instaurato un cambiamento comportamentale, una quarta importante fase concerne il mantenimento dello stesso. Queste tre fasi portano ad un circolo virtuoso in cui i risultati ottenuti si rafforzano a vicenda in modo positivo momento per momento (Niemic, 2018).

Il quinto e ultimo approccio descritto si rivolge direttamente ai professionisti della salute mentale e propone di incorporare i punti di forza del carattere nell’approccio professionale e nella propria teoria di riferimento. Sembrerebbero esserci effetti positivi nell’integrare elementi psicologici positivi nella pratica clinica, nella consulenza psicologica così come nell’istruzione e nelle discipline correlate (Niemic, 2018). È dimostrato che le caratteristiche positive attenuano l’impatto di eventi negativi della vita e hanno un ruolo nella prevenzione dello sviluppo di disturbi (Wood & Tarrier, 2010). Inoltre, sono stati considerati come punto focale a cui gli psicoterapeuti possono

appellarsi per coltivare maggior piacere, coinvolgimento e alimentare il significato attribuito dai pazienti, così da migliorare la psicoterapia (Duckworth et al., 2005).

Riassumendo, la letteratura propone diversi tipi di intervento che possono essere utilizzati per alimentare e incentivare i punti di forza del carattere dando così un ampio ventaglio di possibilità di scelta per permettere ai vari praticanti di calarsi in quello ritenuto più congeniale per il raggiungimento dei propri obiettivi.

1.7.1 L'esperienza della cinematerapia

Uno degli interventi specifici che si può utilizzare per lavorare sui punti di forza è l'esperienza della cinematerapia (Niemic, 2020). Potremmo descrivere questo esercizio come una sorta di rivisitazione dell'intervento "individuare i punti di forza". Ciò che viene chiesto ai praticanti è di individuare i punti di forza dei personaggi dei film ed è un esercizio che è possibile fare con qualsiasi genere di film e con qualsiasi personaggio (Niemic, 2020). Come abbiamo visto, l'individuazione dei punti di forza implica essere in grado di denominare una forza caratteriale fornendo anche una spiegazione/motivazione comportamentale del perché quel punto di forza sia stato individuato. Nell'esperienza della cinematerapia ci si avvale dei medesimi principi. La cinematerapia rappresenta un approccio brillante in quanto permette agli individui di imparare nuovi modi per usare i propri punti di forza del carattere. In modo particolare la cinematerapia può essere utile per aiutare i pazienti ad alimentare un punto di forza non distintivo ma che potrebbe essere particolarmente fruttuoso per la persona (Niemic, 2020) attraverso un'attività piacevole e frequente come quella di guardare un film e di immedesimarsi nei suoi personaggi. Questa pratica offre un'opportunità per aprire una riflessione su quali siano le qualità migliori di ognuno ma offre anche esempi pratici su come superare ostacoli e difficoltà attraverso l'impiego di questi punti di forza raggiungendo un beneficio sia nel rapporto con se stessi che con gli altri (Niemic, 2020).

1.8 Sovra e sottoutilizzo dei punti di forza

Quanta curiosità è giusto applicare? Va bene rapportarsi sempre con umorismo a tutte le situazioni? In quali situazioni è giusto essere prudenti? Apparentemente queste domande sembrerebbero essere di facile intuizione ma in realtà non è così semplice arrivare a un uso equilibrato dei punti di forza del carattere senza evitare di polarizzarsi sul sovra uso o sotto uso di tali forze.

Riprendendo le domande poste inizialmente un uso eccessivo della curiosità significa adottare un atteggiamento che potremmo definire indiscreto. D'altro canto, utilizzare troppo poco questo punto di forza significa apparire come disinteressati. Un ragionamento analogo può essere applicato all'umorismo. Utilizzare in modo eccessivo questo punto di forza potrebbe significare essere frivoli. D'altra parte, essere eccessivamente parsimoniosi nell'utilizzo di questo punto di forza significa assumere un atteggiamento serio. L'applicazione dei punti di forza del carattere e del grado con cui questi devono essere espressi è strettamente dipendente dal contesto (Niemić, 2018) in cui questi trovano spazio per essere utilizzati. Trovare un equilibrio non è facile e possono esserci delle situazioni in cui vengono portati avanti con troppo vigore arrivando a un uso eccessivo del punto di forza o altre in cui vengono applicati in modo troppo debole (Niemić, 2018). Alcuni ricercatori (Biswas et al., 2011) hanno sottolineato l'importanza di trovare una giusta proporzione nell'uso dei punti di forza del carattere. Sebbene si possa andare incontro al sovra uso e sotto uso di tutti i punti di forza, quello che succede più spesso è che le persone abusano dei punti di forza che sono più alti arrivando ad un sotto uso dei punti di forza che risultano essere più bassi (Niemić, 2018) alimentando quindi lo squilibrio tra essi. Questo sbilanciamento può rappresentare un problema se influisce in modo negativo su sé stessi e sugli altri (Niemić, 2018). Per ovviare a un uso non equilibrato dei punti di forza si possono utilizzare due meccanismi che aiutano a ritrovare un giusto equilibrio tra loro: effetto tempera ed effetto traino (Niemić & Pearce, 2021). Per *effetto tempera* si intende utilizzare un punto di forza del carattere per attenuare l'uso eccessivo di un altro punto di forza (Niemić & Pearce, 2021). Ad esempio, la prudenza potrebbe mitigare l'effetto del punto di forza dell'entusiasmo se questo dovesse diventare eccessivo tanto da spingere la persona verso scelte avventate. Per *effetto traino* si intende invece utilizzare un punto di forza ben consolidato nel profilo caratteriale della persona, ad esempio un punto di forza distintivo, per trainare ed accrescere un punto di forza che invece risulta essere poco sviluppato (Niemić & Pearce, 2021). Immaginando che una persona abbia tra i suoi punti di forza distintivi la giustizia, risultando quindi altamente capace di trattare tutte le persone allo stesso modo, potrebbe esserle utile per sviluppare la sua leadership aiutandola a gestire un gruppo in modo imparziale e riuscendo a creare all'interno il giusto clima per collaborare. Niemić sottolinea l'importanza della "*media aurea dei punti di forza del carattere*" (Niemić, 2018, p. 123) che significa applicare la

giusta combinazione dei punti di forza del carattere al giusto grado e nel giusto contesto (Niemic, 2014).

1.8.1 Hikikomori: un'esperienza pratica

Un lavoro molto interessante presentato da Matsuguma & Niemic (2021) propone di leggere il fenomeno sociale degli Hikikomori⁵ facendo riferimento alle dinamiche del sotto e/o sovra uso di alcuni punti di forza del carattere. Lo stesso lavoro valorizza l'uso degli interventi sui punti di forza dimostrando che questi sono efficaci anche su questo tipo di popolazione.

Un primo caso riportato in questo lavoro descrive un ragazzo sedicenne che riferisce di provare forte ansia tanto da arrivare più volte a iperventilare davanti ai suoi compagni. L'analisi del caso clinico sottolinea come questo ragazzo abbia la tendenza ad abusare di alcuni punti di forza come la sua intelligenza sociale. L'uso eccessivo dell'intelligenza sociale lo porta, all'interno delle situazioni di gruppo, ad essere esageratamente concentrato sulle espressioni facciali, sul linguaggio del corpo e sul tono della voce delle altre persone presenti. Si evince come le sue acute capacità di osservazione sociale abbiano generato in lui ansia per quello che può essere il giudizio altrui sulla sua persona. Questo lo porta ad un sotto uso dei suoi punti di forza relazionali mentre resta da solo a casa ad abusare della sua prudenza per paura di un attacco di panico (Matsuguma & Niemic 2021). Il lavoro svolto su questo caso prevede degli interventi sui punti di forza per poter ripristinare un buon equilibrio degli stessi. Lo studio proposto risulta essere estremamente interessante perché viene a sottolineare l'importanza di focalizzarsi su quello che c'è di buono nell'essere umano, e non fermarsi solo alla mera diagnosi di psicopatologia, lavorando invece sul positivo, per orientarsi verso una diminuzione del disagio. L'idea di fondo è che l'uso non equilibrato dei punti di forza del carattere possa spiegare lo stato degli Hikikomori e che applicare su di loro degli interventi che permettano di ritrovare un equilibrio delle forze interne può facilitare la reintegrazione di queste persone nella società (Matsuguma & Niemic, 2021).

⁵ Hikikomori è caratterizzato da 1) stare a casa per la maggior parte del giorno, 2) evitare la partecipazione sociale (es. lavoro e scolarizzazione) e 3) persistenza di tali condizioni per almeno 6 mesi (Saito 2010). Inoltre, all'isolamento sociale deve essere associato un significativo deterioramento funzionale o disagio (Kato et al., 2019).

1.9 MBSP: intervento integrato di *mindfulness* e punti di forza

Nei paragrafi precedenti abbiamo ampiamente discusso delle origini, efficacia e meccanismi d'azione di *mindfulness* e punti di forza del carattere. Questi due concetti, e gli interventi che da essi ne derivano, sono stati trattati in modo indipendente l'uno dall'altro fino a quando queste due pratiche sono state unite a livello teorico da Pang & Ruch (2019) e a livello pratico all'interno di un training *Mindfulness-Based Strengths Practice* (MBSP; Niemiec, 2014). L'intervento integrato di *mindfulness* e punti di forza del carattere si struttura in otto settimane con sessioni da due ore ciascuna, a cadenza settimanale, e prevede anche un ritiro esperienziale opzionale della durata di cinque ore. Solitamente si svolge in gruppi attraverso piattaforme online o faccia a faccia ed è considerato un valido modello per il raggiungimento del benessere (Niemiec et al., 2012). L'integrazione di queste due pratiche all'interno di questo programma di psicologia positiva è stata oggetto di vari studi che hanno dimostrato come MBSP sia efficace per aumentare i livelli di benessere (Niemiec et al., 2012), la soddisfazione sul lavoro, l'esecuzione di mansioni lavorative (Pang & Ruch, 2019), aumento del coinvolgimento, significato e salute (Wingert et al., 2020).

1.10 Il supporto reciproco tra i punti di forza e la *mindfulness*: un modello teorico

Il programma MBSP poggia le sue basi sull'integrazione delle pratiche di *mindfulness* con i punti di forza del carattere. Ma in che modo questa integrazione può avvenire tanto da risultare efficace su diverse popolazioni di riferimento? Il lavoro proposto da Pang & Ruch (2019) ben illustra un modello di supporto reciproco tra *mindfulness* e punti di forza del carattere e dei benefici che tale integrazione riesce a produrre, ad esempio, in campo lavorativo. L'idea che emerge da questo lavoro è che ci siano alcuni punti di forza che, se utilizzati, possono aiutare i praticanti a diventare sempre più competenti nell'esercitare le pratiche di *mindfulness* (Pang & Ruch, 2019). Questa assunzione di maggiore competenza sarà utile, a sua volta, per far emergere maggiormente determinati punti di forza del carattere (Pang & Ruch, 2019). Quanto descritto fino ad ora è perfettamente in linea con l'idea che la *mindfulness* e l'espressione dei punti di forza possano essere alimentati e coltivati attraverso l'esercizio e la pratica (Pang & Ruch, 2019). I punti di forza che risultano essere maggiormente potenziati grazie alle pratiche di *mindfulness* sono curiosità, lungimiranza, coraggio, amore, apprezzamento della bellezza, gratitudine e spiritualità (Pang & Ruch, 2019). Se è vero che la *mindfulness* aiuta l'espressione di

alcuni punti di forza, è anche vero che determinati punti di forza possono offrire una base solida su cui poggiarsi per chi decide di approcciarsi alle pratiche di *mindfulness*. I punti di forza che sembrano assumere un ruolo significativo per praticare le pratiche di *mindfulness* sono creatività, curiosità e lungimiranza (Pang & Ruch, 2019). Questi risultati non dovrebbero destare troppo stupore se ci ricollegiamo alle precedenti definizioni di *mindfulness* che sottolineano l'importanza di adottare un atteggiamento di curiosità e di essere presenti nel momento per accogliere i vari stimoli con gentilezza. Quanto descritto fino ad ora è il frutto di due concetti, di due pilastri su cui l'intervento MBSP, e i risultati ottenuti dalla sua applicazione, trovano sostegno. Doveroso quindi introdurre i meccanismi di **mindfulness forte** e di **uso mindful dei punti di forza**. Sappiamo che praticare le *mindfulness* significa prestare attenzione in modo consapevole al momento presente (Bishop et al., 2004). È necessario quindi essere molto concentrati per riuscire in questo tipo di esercizio, tenendo conto che una delle caratteristiche della nostra mente è il passare molto velocemente da un pensiero all'altro. Per mantenere la concentrazione necessaria, si possono introdurre nelle varie pratiche di *mindfulness* i propri punti di forza caratteriali arrivando a coltivare ciò che prende il nome di "mindfulness forte" (Niemic et al., 2012). Ad esempio, l'introduzione del punto di forza della curiosità può aiutare a mantenere il giusto atteggiamento per rapportarsi a tutti gli stimoli che ci circondano. L'altra faccia della medaglia consiste, invece, nell'utilizzare la *mindfulness* per arrivare ad una migliore comprensione, una più ampia esplorazione, una maggior capacità di individuare i propri punti di forza ma anche di compiere degli ulteriori e necessari passaggi come essere in grado di apprezzarli e di bilanciarli per evitare un disequilibrio degli stessi. Questo approccio prende il nome di "uso *mindful* dei punti di forza" (Niemic & Lissing, 2016). Niemic & Lissing (2016) affermano che quando dispieghiamo i punti di forza del carattere in modo consapevole stiamo rafforzando la nostra *mindfulness* e quando rafforziamo la nostra *mindfulness* stiamo coltivando le condizioni per un comportamento virtuoso e un uso equilibrato dei punti di forza del carattere. Si evince quindi da questa breve descrizione come ogni pratica, se svolta in modo opportuno, possa essere in grado di migliorare l'altra. Sappiamo, grazie a diversi studi, che le pratiche di *mindfulness* forniscono una maggiore esposizione verso il nostro ambiente interno (Brown et al., 2007), aiutano a superare i punti ciechi riguardo alla conoscenza del proprio sé (Carlson, 2013), permettono di allineare il sé reale (chi

pensiamo di essere) al sé ideale (chi vorremmo essere) (Ivtzan et al., 2011). Potremmo concludere che le pratiche di *mindfulness* permettono alle persone di arrivare a conoscere il sé autentico ossia i punti di forza del carattere (Niemic & Lissing, 2016) e a mettere in atto un uso consapevole di questi ultimi.

Dall'altro canto prendere parte a queste pratiche di meditazione non è necessariamente facile e durante il loro svolgimento si può andare incontro a diversi ostacoli e difficoltà. La sessione tre del programma MBSP è dedicata a questo tipo di argomentazione e offre spunti su come arrivare a gestire in modo efficace tali barriere per trasformarle in nuove opportunità. Gli ostacoli più comuni che si possono incontrare sono la mente che vaga, difficoltà a programmare all'interno della giornata le pratiche di meditazione, disagio fisico, distrazione con stimoli esterni, non riuscire subito a notare i benefici, fatica nella gestione delle emozioni. Per affrontare questi impedimenti si può e si deve fare affidamento sui punti di forza del carattere. Uno dei più significativi che può essere usato in questi momenti è il punto di forza della perseveranza (Niemic et al, 2012). Questo punto di forza si associa alla capacità di andare avanti nella pratica nonostante le difficoltà e gli ostacoli che si possono venire a creare. Oltre alla perseveranza ognuno può decidere di utilizzare i punti di forza che preferisce e nel modo che preferisce in modo tale da impiegarli come meglio crede per far fronte a queste barriere.

Concludendo, è quindi possibile parlare di un modello ciclico in cui con la pratica, la *mindfulness* viene alimentata e questo, a sua volta, porta ad una maggiore espressione dei punti di forza caratteriali (Pang & Ruch, 2019).

1.11 La struttura e le tematiche

Si propone una breve descrizione degli argomenti e delle principali tematiche trattate durante il training MBSP incontro per incontro.

1. Mindfulness autopilota.

La prima sessione è dedicata ad introdurre la *mindfulness*, aumentare l'attenzione consapevole e limitare l'uso del pilota automatico.

2. I punti di forza distintivi del carattere.

La seconda sessione è orientata a identificare i punti di forza distintivi del carattere e a promuovere l'utilizzo di questi in varie aree di vita.

3. *Gli ostacoli sono opportunità.*

La terza sessione inizia ad introdurre le possibili integrazioni tra la pratica *mindfulness* e l'esplorazione dei punti di forza, con un focus sugli ostacoli/barriere alla pratica e come poterli superare grazie all'utilizzo dei propri punti di forza.

4. *Rafforzamento la mindfulness nella vita quotidiana (mindfulness forte).*

La quarta sessione tratta in modo mirato del primo tipo di integrazione tra *mindfulness* e punti di forza, la *mindfulness forte* (introdurre i punti di forza nella propria pratica della *mindfulness*). La *mindfulness* aiuta a far emergere il meglio di ognuno; l'uso consapevole dei punti di forza aiuta ad approfondire e a mantenere la pratica di *mindfulness*.

5. *Valorizzare le proprie relazioni.*

La quinta sessione introduce il secondo tipo di integrazione, ossia l'utilizzo *mindful* dei punti di forza (introdurre la *mindfulness* nel proprio uso dei punti di forza). In particolare, spiega come una presenza consapevole possa alimentare due tipi di relazioni: le relazioni con gli altri e il rapporto con il proprio sé. La relazione con il proprio sé contribuisce all'auto-crescita e può avere un impatto immediato sulla connessione con gli altri, all'interno di un circolo virtuoso che si autoalimenta.

6. *Il giusto mezzo.*

La sesta sessione è orientata a raggiungere il giusto equilibrio nell'utilizzo dei punti di forza del carattere non cadendo nella condizione di sotto e/o sopra uso.

Ritiro (Opzionale, ½ giorno).

La vita consapevole e i punti di forza del carattere si applicano non solo alla buona pratica meditativa ma anche alle attività quotidiane come mangiare, camminare, sedersi, riflettere e alle loro sfumature (ad esempio, aprire la porta del frigorifero, girare una maniglia, fare una passeggiata). Questa rappresenta una giornata di pratica.

7. *Autenticità e Bontà.*

La settima sessione, attraverso l'utilizzo di tutti gli esercizi, insegna ai partecipanti a vedere come il programma MBSP possa aiutarli a guidare i piani e gli obiettivi futuri.

8. *Il tuo impegno con la vita.*

L'ottava sessione propone ai partecipanti di applicare nella quotidianità quelle pratiche che hanno funzionato meglio per loro nel corso del programma. Alla fine del *training* i

partecipanti dovranno essere in grado di osservare se c'è la tendenza a tornare alle abitudini automatiche basate sul deficit, improduttive o che danno priorità a cosa c'è di sbagliato nella propria persona e negli altri. L'obiettivo è di impegnarsi in un approccio che favorisca la consapevolezza e la celebrazione di ciò che c'è di meglio nella propria persona e negli altri.

Per ogni sessione la struttura interna proposta è molto simile. L'inizio è segnato da una pratica di meditazione che ha lo scopo di portare i partecipanti a prestare attenzione al momento presente. Segue una discussione di gruppo su cosa, durante la settimana, sia andato bene rispetto ai compiti e alle pratiche di meditazione proposte. Questo potrebbe portare a concentrarsi, anche, su ciò che non è andato bene come la gestione di ostacoli e contrattempi ma senza questo punto di partenza il negativo della settimana rischia di oscurare rapidamente il positivo e le buone esperienze (Baumeister et al., 2001). Si procede poi con la trattazione del tema centrale della sessione e con una relativa attività esperienziale. Si arriva ai “circoli virtuosi”, un'esperienza strutturata per parlare in modo consapevole, ascoltare e individuare i punti di forza condividendo le intuizioni inerenti la stessa sessione. La sessione si conclude con una revisione delle attività suggerite, una panoramica dei compiti da svolgere a casa e la meditazione conclusiva.

1.12 MBSP e promozione del benessere

Niemiec et al. (2012) hanno spiegato che la *mindfulness* e punti di forza del carattere hanno il potenziale per determinare un percorso di crescita e di automiglioramento. Oltre a questo, gli stessi autori hanno messo in evidenza come tra questi due interventi, che prima di questo programma erano stati considerati sempre separati tra loro, ci sia una stretta connessione (Niemiec et al., 2012). L'idea è che queste due pratiche unite all'interno di questo *training* possano determinare un circolo virtuoso o per utilizzare un'espressione di Fredrickson (2001, p. 9) “*una spirale ascendente*”.

Diversi sono i riscontri presenti in letteratura riguardanti l'impatto che l'intervento MBSP ha sul benessere e su diverse popolazioni di riferimento. Lo studio di Niemiec et al. (2012) ne è un esempio significativo. In questo lavoro gli autori hanno confrontato un gruppo MBSP con un gruppo di controllo passivo. Ai partecipanti dello studio è chiesto di compilare diversi questionari di autovalutazione, l'inventario di psicoterapia positiva, una scala dell'inventario dei punti di forza distintivi, una scala di misura per il *Flourishing* e una scala di misura per la soddisfazione di vita. Tutte queste misure sono proposte pre e

post-intervento per stimare i livelli di benessere e prosperità (Niemiec et al., 2012). Le varie analisi statistiche dimostrano come il gruppo associato al training MBSP mostri una differenza significativa tra i punteggi alla *baseline* e quelli ottenuti dopo 8 settimane dando prova concreta di come questo intervento abbia un impatto positivo sul benessere, sulla soddisfazione di vita, sul *flourishing*, coinvolgimento ed utilizzo dei punti di forza (Niemiec et al., 2012).

Lo studio fin qui citato non è l'unico che ha raggiunto tali risultati. Niemiec & Lissing, (2016) hanno dimostrato come l'intervento MBSP si associ ad un miglioramento del benessere, una migliore gestione dei problemi e sia anche utile per rafforzare le relazioni positive.

L'intervento MBSP ha inoltre riscosso ottimi risultati e consensi con due popolazioni specifiche: i lavoratori e gli studenti. I due paragrafi successivi ne propongono una breve trattazione.

1.12.1 risultati ottenuti sui lavoratori

Ad oggi, due studi hanno indagato l'efficacia del programma MBSP sui lavoratori (Monzani et al., 2021; Pang & Ruch, 2019).

Ad esempio, lo studio proposto da Monzani e collaboratori (2021) si propone di confrontare i risultati ottenuti sul benessere, di un campione di dipendenti spagnoli in ambiente sanitario, assegnati a due tipi d'intervento differenti. La ricerca prevede infatti un gruppo assegnato ad un intervento basato sulla *mindfulness* (MBI) mentre per l'altro gruppo l'intervento scelto è di *mindfulness* basata sui punti di forza (MBSP). I risultati di questo studio risultano essere molto interessanti mostrando come entrambi gli interventi siano in grado di determinare un aumento del benessere tanto edonico⁶ tanto di quello eudaimonico⁷ (Monzani et al., 2021). Tuttavia, ancora più interessante è notare come i dipendenti assegnati al gruppo MBSP rispetto a MBI abbiano ottenuto punteggi più alti sia nelle misure di benessere edonico sia nelle misure di benessere eudaimonico (Monzani

⁶ Esperienze di piacere, di godimento, emozioni positive (Monzani et al., 2021). Ne è un esempio il benessere soggettivo (subjective well-being, Diener et al., 1985), composto da una componente cognitiva (soddisfazione di vita) e da due componenti affettive (emozioni positive e negative).

⁷ Benessere psicologico (psychological well-being), fa riferimento al funzionamento psicologico ottimale e alla crescita personale; nel modello di Ryff (1989) consiste in sei sfaccettature: auto accettazione, padronanza sull'ambiente, scopo di vita, autonomia, relazioni positive, crescita personale (Ryff & Keyes, 1995).

et al., 2021) evidenziando la superiorità di questo intervento per la riduzione di sintomi negativi e la promozione di stati positivi ma soprattutto sottolineando la sua efficacia come strumento utile per lavorare su variabili come l'auto accettazione, padronanza sull'ambiente, scopo di vita, autonomia, relazioni positive, crescita personale (Ryff & Keyes, 1995). Anche lo studio ad opera di Pang & Ruch (2019) ha posto a confronto l'efficacia di due interventi di *mindfulness* (MBSP e MBSR) su una popolazione di lavoratori. I risultati ottenuti sono estremamente significativi in quanto i ricercatori hanno dimostrato come l'MBSR è efficace per aumentare il benessere, ridurre lo stress percepito e aumentare la soddisfazione sul lavoro, mentre il programma MBSP è efficace per aumentare il benessere, la soddisfazione sul lavoro e anche l'esecuzione di mansioni lavorative (Pang & Ruch, 2019). I risultati, quindi, portano a concludere che se la *mindfulness* sembra funzionare per quanto riguarda il benessere sul lavoro, fondere questa pratica con il lavoro sui punti di forza ha delle ripercussioni positive per i partecipanti a livello motivazionale rafforzando l'esecuzione di compiti e le prestazioni (Pang & Ruch, 2019).

Dalla letteratura esistente sappiamo inoltre che diversi punti di forza del carattere sono associati alla soddisfazione sul lavoro in diversi tipi di occupazione. Ad esempio, speranza ed entusiasmo sono risultati positivamente relati alla soddisfazione lavorativa (Gander et al., 2012; Park et al., 2004; Peterson et al., 2010), così come a prestazioni lavorative (Harzer & Ruch, 2014), all'aumento della produttività e diminuzione dei tassi di turnover (Hodges & Asplund, 2010). Tra i 24 punti di forza del carattere sembrerebbe che l'entusiasmo abbia un effetto particolarmente significativo. È infatti probabile che i lavoratori che hanno riportato un alto punteggio nell'entusiasmo vivano il loro lavoro come una "vocazione" (Pang & Ruch, 2019) e che lavorino per raggiungere la loro realizzazione invece che maturare l'idea del loro lavoro solo come una fonte di guadagno economico o mezzo per l'avanzamento di carriera (Peterson et al., 2010; Wrzesniewski et al., 1997). Oltre all'entusiasmo anche i punti di forza di giustizia e perseveranza si sono dimostrati favorevoli ai risultati sul lavoro come essere soddisfatti del proprio lavoro, percepirlo come significativo, mostrare pochi comportamenti controproducenti (Peterson et al., 2009; Littman-Ovadia & Lavy, 2016). Dai risultati ottenuti e dai vari studi che abbiamo in letteratura notiamo come gli interventi MBSP sono associati al benessere sul

posto di lavoro e a migliori prestazioni lavorative e che i punti di forza del carattere potrebbero fungere da mediatori per questi effetti.

1.12.2 Studi con studenti

Il programma MBSP si è dimostrato efficace non solo sui lavoratori ma risultati altrettanto soddisfacenti sono ottenuti su un'altra popolazione di riferimento ossia gli studenti, come riportato dal lo studio condotto da Wingert et al. (2020) su una popolazione di studenti universitari lavoratori. In questo studio, attraverso un disegno controllato randomizzato, l'obiettivo era di valutare gli effetti del programma sui 5 domini del benessere individuati da Seligman (2011): *Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*, misurati attraverso lo strumento *PERMA-Profiler*, ma anche sulla fidelizzazione di questi studenti lavoratori in termini di ritenzione universitaria (Wingert et al., 2020). Come per i soli lavoratori, anche gli studenti ottengono effetti benefici come aumento del benessere, aumento del coinvolgimento, significato e salute (Wingert et al., 2020). Altro risultato importantissimo ottenuto in questo studio è che gli studenti che hanno preso parte al programma MBSP mantengono l'iscrizione al college anche per gli anni successivi determinando tassi più alti di questa variabile rispetto a quelli studenti che sono stati assegnati al solo gruppo di controllo (Wingert et al., 2020).

Come per i lavoratori, anche per la popolazione degli studenti alcuni punti di forza sono individuati come punti di forza essenziali per il campo dell'istruzione. Wagner et al., (2021) chiariscono come nel contesto dell'istruzione universitaria la perseveranza sia descritta come un predittore particolarmente significativo del rendimento scolastico. Altri studi mostrano come la soddisfazione per il college sia altamente correlata a punti di forza come la speranza, autoregolazione, giustizia e perseveranza (Lounsbury et al., 2009; Karris Bachik et al., 2020). Secondo Ruch et al. (2010) anche l'amore per l'apprendimento correla con il livello di istruzione ottenuto negli adulti ed è, in generale, descritto come rilevante per l'istruzione. Questi risultati rappresentano un punto di partenza sull'importanza e sulla possibilità di utilizzare il programma MBSP anche sulla popolazione studentesca.

Capitolo 2: Le emozioni positive

Il seguente capitolo offrirà una trattazione delle emozioni positive e della loro funzione. Partendo dal modello teorico di riferimento (Fredrickson, 1998, 2001) si descriverà la funzione adattativa delle emozioni positive, il loro legame con la resilienza, la promozione della salute e la capacità delle emozioni positive di mitigare l'effetto delle emozioni negative. Verrà, inoltre, approfondita la relazione tra le emozioni positive e le pratiche di *mindfulness* e la relazione esistente tra le emozioni positive e i punti di forza del carattere.

2.1 La teoria ampia e costruisce delle emozioni positive

La parola *emozione* (s. f. dal fr. *émotion*, der. di *émouvoir* «mettere in movimento», Treccani, 2017) si riferisce nella lingua corrente ad uno stato di eccitazione, di turbamento, di impressione viva (Treccani, 2017). Tutti nella vita proviamo emozioni, fanno parte della nostra quotidianità e ci appartengono da sempre. Eppure, molto spesso, il termine *emozione* e il termine *sentimento* vengono utilizzati in modo intercambiabile tra loro, commettendo di conseguenza un errore di valutazione. A differenza dei sentimenti, che si caratterizzano per una durata maggiore, le emozioni sono esperienze di breve durata descritte da Fredrickson (2001) come un sottoinsieme della classe dei fenomeni affettivi con la capacità di indurre dei cambiamenti coordinati nei pensieri, nelle azioni e nelle risposte fisiologiche delle persone (Fredrickson & Branigan, 2005). In psicologia, infatti, il termine *emozione* indica genericamente una reazione complessa in cui entrano a far parte anche delle variazioni fisiologiche in grado di alterare uno stato omeostatico di base, solitamente accompagnate anche da comportamenti mimici e valutazioni cognitive (Treccani, 2017). Un obiettivo, che nel corso del tempo diversi teorici delle emozioni si sono posti, è chiarire quale potesse essere effettivamente la loro funzione arrivando a raggiungere l'accordo comune che il loro compito sia preparare il corpo ad agire o per meglio dire la capacità di indurre una tendenza all'azione specifica (Frijda, 1986; Frijda et al., 1989; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Oatley & Jenkins, 1996; Tooby & Cosmides, 1990). La stessa etimologia della parola *emozione* chiarisce che queste hanno il compito di “mettere in movimento”, ossia la capacità di indurre e mettere in atto una specifica azione a seguito dell'emozione stessa. In merito, la letteratura chiarisce che le emozioni hanno avuto la funzione nel corso del tempo di elicitarne azioni

utili ai nostri antenati per difendersi dai pericoli, per sopravvivere a situazioni complesse come quelle in cui c'era in gioco la vita o la morte (Tooby & Cosmides, 1990), portando le emozioni a conquistarsi l'appellativo di adattative, ossia in grado di segnalare una situazione di pericolo reale e/o potenziale e di predisporre quindi il corpo ad un'azione rapida e scattante per poterla affrontare nel modo migliore possibile. Come si può intuire già da una prima descrizione, le tendenze verso azioni specifiche sono individuate soprattutto per le emozioni negative come ad esempio la paura, emozione primordiale che si associa all'impulso di attaccare o fuggire (Cannon, 1929) in quanto si vede direttamente compromessa la propria sopravvivenza. Tra le altre emozioni negative, sappiamo che anche la rabbia si associa alla volontà di attaccare, come il disgusto si associa alla volontà di espellere (Fredrickson, 2001). Il termine tendenza all'azione è quindi particolarmente idoneo nonché esplicativo riguardo la funzione rivestita dalle emozioni negative che si associano ad azioni puntuali, specifiche e molto mirate che possano garantire la sopravvivenza. In merito, è stato dimostrato che le emozioni negative, in particolare stati caratterizzati da attivazione elevata come ansia e paura, si associano ad un restringimento dell'attenzione (Derryberry & Tucker, 1994; Easterbrook, 1959), aspetto necessario per decidere molto velocemente che tipo di azione compiere, come anche a determinati cambiamenti fisiologici.

Se è quindi bene chiara la funzione delle emozioni negative, Fredrickson propone un modello per provare a dare una risposta alla domanda: "A cosa servono le emozioni positive?", risposta che trova il suo spazio nella teoria "*broaden-and-build*" (allarga e costruisci) delle emozioni positive (Fredrickson, 1998). La teoria proposta dall'autrice spiega come le emozioni positive, tra cui sono considerate gioia, interesse, contentezza e amore, siano tutte in grado di ampliare la capacità di pensiero-azione delle persone. Come abbiamo visto le emozioni negative si associano a delle tendenze all'azione molto specifiche ma questo stesso modello teorico non può essere esteso anche alle emozioni positive poiché le tendenze all'azione prodotte da queste ultime sono descritte come molte vaghe, astratte, quasi aspecifiche (Fredrickson & Levenson, 1998). Per gli antenati che si sono spesso trovati davanti a situazioni di pericolo per la vita, le emozioni negative provate in quel momento, come paura e terrore, hanno determinato un'azione rapida e ferma con benefici tangibili nell'immediato. Il contesto tipico in cui si manifestano le emozioni negative sono le situazioni avverse mentre le emozioni positive non si

manifestano in situazioni pericolose o in situazioni in cui viene messa in gioco la vita ed è per questo che non è necessario che queste invochino un'azione immediata (Fredrickson, 2001). Al contrario, le emozioni positive elicitano tendenze all'azione molto generali (Fredrickson, 1998), degli impulsi generici non strettamente legati a obiettivi precisi e circoscritti tanto da non determinare effetti significativi sulla sopravvivenza, descritti infatti come irrilevanti (Fredrickson, 2001). La capacità delle emozioni positive è invece quella di ampliare la portata delle azioni possibili, determinando una visione a largo spettro sulla situazione vissuta in grado di indurre l'ampliamento del repertorio di pensieri possibili (Fredrickson, 1998; Fredrickson & Branigan, 2005). Diverse sono le evidenze che forniscono supporto a questo modello teorico di riferimento. È dimostrato che le persone che vivono emozioni positive manifestano schemi di pensiero insoliti (Isen, Johnson, Mertz & Robinson, 1985), flessibili (Isen & Daubman, 1984), creativi (Isen et al., 1987), sono maggiormente aperti all'informazione (Estrada et al., 1997) ed efficienti (Isen & Means, 1983; Isen et al., 1991). Inoltre, le persone che sperimentano emozioni positive apprezzano maggiormente la varietà e sono portati, di conseguenza, verso una più ampia gamma di opzioni comportamentali (Kahn & Isen, 1993) e verso una portata dell'attenzione ampliata, effetto questo ben visibile, ad esempio, sulle persone maniacali (Andreason & Powers, 1975; Richards & Kinney, 1990). In merito Derryberry e Tucker (1994) sottolineano come le emozioni positive caratterizzate da alta attivazione fisiologica, tra cui rientrano la mania⁸ e l'euforia, sono in grado di indurre un'espansione del focus attenzionale. A dimostrazione di ciò, il lavoro proposto da Andreason e Powers (1975) mette a confronto la *performance* di scrittori categorizzati come creativi con quella di pazienti maniacali e di pazienti schizofrenici in un test standardizzato. I risultati ottenuti indicano come sia gli scrittori che i pazienti maniacali dimostrino una maggiore inclusione comportamentale e concettuale rispetto alle persone affette da schizofrenia. Inoltre, i risultati evidenziano un maggior pensiero idiosincratico nei pazienti maniacali. D'altra parte, le persone affette da schizofrenia, condizione questa che non prevede tra i suoi sintomi stati maniacali o

⁸ La mania è una condizione di psicopatologia caratterizzata da umore euforico ed eccitato. Altri sintomi tipici sono l'aumento del coinvolgimento in attività finalizzate, l'autostima ipertrofica e l'attività mentale accelerata. Più frequentemente costituisce una fase del disturbo bipolare, caratterizzato dall'alternarsi di fasi depressive e maniacali. (Hooley et al., 2017, p.263).

periodi di eccessiva euforia, tendevano invece ad essere poco inclusivi piuttosto che eccessivamente inclusivi, mostrando meno ricchezza e bizzarria. Anche lo studio proposto da Richards e Kinney (1990) ha messo in evidenza che persone affette da una condizione di disturbo bipolare di tipo I e di tipo II (caratterizzati quindi rispettivamente da periodi di mania e di ipomania) hanno dato prova della loro massima creatività quando si trovavano in stati d'umore elevato, evidenziando quindi l'associazione tra alterazione dell'umore e creatività. Inoltre, a dimostrazione di quanto finora descritto, le persone affette da condizione maniacale a seguito del trattamento con il litio riferiscono una diminuzione della loro creatività (Shaw et al., 1986), aspetto questo che potrebbe alimentare anche la loro resistenza alle cure. Questi risultati in popolazioni cliniche appaiono essere totalmente in linea con il pensiero di Isen (1990), la quale conclude che le emozioni positive sono in grado di indurre "un'organizzazione cognitiva ampia e flessibile e la capacità di integrare materiale diverso" (Isen, 1990, p. 89). A queste evidenze preliminari si aggiunge un esperimento in cui Fredrickson e Branigan (2005) al fine di testare l'ipotesi che le emozioni positive sono in grado di ampliare la portata del pensiero- azione mostravano a dei soggetti dei brevi filmati idonei ad indurre delle emozioni specifiche come divertimento, contentezza, ansia e rabbia. All'interno del disegno di ricerca è anche presente una condizione di controllo in cui il tipo di filmato mostrato non induceva nessun tipo di emozione. Dopo ogni filmato è stata misurata l'ampiezza del repertorio pensiero-azione dei partecipanti attraverso il *Twenty Statements Test* (TST). Il disegno di ricerca prevedeva che subito dopo la visione del film ai partecipanti venisse chiesto di descrivere l'emozione più forte provata in quella esperienza; il secondo passaggio chiedeva ai partecipanti di immaginare una situazione in cui tale emozione potesse manifestarsi per poi concludere chiedendo di stilare un elenco di cose che avrebbero voluto fare in quel momento avendo venti righe a disposizione. Il numero di affermazioni completate dai partecipanti è stato conteggiato, con un possibile intervallo da 0 a 20, dove i punteggi più alti sono indicativi di un repertorio di pensiero-azione più ampio. I risultati ottenuti supportano l'ipotesi di ampliamento in quanto i partecipanti assegnati alle due condizioni emotive positive, divertimento e contentezza, mostravano un repertorio pensiero-azione più ampio rispetto ai soggetti assegnati alle condizioni emotive negative come anche rispetto alla condizione di controllo (Fredrickson & Branigan, 2005), dando quindi prova della capacità delle

emozioni positive di indurre una visione ad ampio spettro a cui seguono opzioni comportamentali variegata. Tuttavia, la funzione delle emozioni positive non si limita a questo allargamento. La teoria proposta da Fredrickson (1998) mette ben in evidenza che le emozioni positive, oltre ad ampliare il repertorio pensiero-azione attuale, permettono alle persone di costruire e di accumulare delle risorse personali tra cui risorse fisiche (ad esempio l'impatto che le emozioni positive possono avere sulla salute), risorse sociali, (ad esempio, un maggior supporto sociale), risorse intellettuali (ad esempio conoscenze specialistiche), e risorse psicologiche (ad esempio la resilienza) (Fredrickson, 1998). Se le emozioni negative hanno dei vantaggi adattivi sul breve periodo, le emozioni positive, predisponendo la persona verso una mentalità caratterizzata da uno sguardo ampio sulla situazione, permettono di accumulare delle risorse personali che saranno durature nel tempo e che assumeranno il ruolo di riserva a cui attingere (Fredrickson, 1998) per gestire eventuali minacce e problematiche in un futuro prossimale o distale, rappresentando quindi un vantaggio adattivo indiretto. È importante sottolineare come le risorse costruite rappresentino qualcosa di durevole, con una durata quindi maggiore degli stati emotivi, di per sé transitori, da cui sono originate (Fredrickson, 2001). I benefici indotti dalle emozioni positive possono trasformare gli individui in meglio avendo un riscontro positivo sulla loro salute, aiutandoli a costruire dei legami sociali più forti e alimentando la loro resilienza. In questo modo i nostri antenati che hanno colto le emozioni positive, hanno, di conseguenza, sviluppato e accumulato risorse fisiche, sociali ed intellettuali durante i momenti di vita sicuri, risorse poi utili a garantire loro una maggiore probabilità di sopravvivenza (Fredrickson, 1998).

A tal proposito, si propone una descrizione di quattro emozioni positive e dei loro effetti sul lungo periodo.

La gioia, spesso confusa con la felicità (Lazarus, 1991), è un'emozione che nasce in situazioni sicure e familiari (Izard, 1977), che non richiedono sforzo, ma non solo. Quest'emozione può manifestarsi nel momento in cui si avanza verso i propri obiettivi o quando si riesce a raggiungerli (Izard, 1977; Lazarus, 1991). Inoltre, aggiunge Fredrickson (1998), la gioia crea la voglia di giocare, attività attraverso cui si riesce ad alimentare la capacità di inventiva e la volontà di esplorare l'ambiente circostante (Fredrickson, 1998). Tra le correnti di pensiero interessate al gioco e alla sua funzione, gli etologi si sono occupati di studiare le varie abilità che è possibile sviluppare tramite il

gioco. Ad esempio, parliamo di abilità fisiche sviluppate tramite il gioco ruvido, abilità manipolative e cognitive sviluppate tramite il gioco con oggetti e abilità di tipo socioaffettivo sviluppate nel gioco sociale (Boulton & Smith, 1992; Dolhinow & Bishop, 1970). In linea con i presupposti teorici di riferimento, la gioia non è solo in grado di ampliare sul momento il repertorio pensiero azione alimentando la voglia di giocare, l'esplorazione e l'inventiva, ma creando un momento sicuro in cui all'individuo è permesso di costruire e accumulare risorse di tipo fisico, intellettuale e di tipo sociale come riserve potenziali da utilizzare in futuro o quando ne sentirà maggiormente bisogno (Fredrickson, 1998).

L'interesse, spesso sovrapposto alla curiosità (Fredrickson, 1998), è un'emozione che nasce frequentemente in contesti e situazioni che offrono cambiamenti o possibilità (Izard, 1977) ma anche in quelle situazioni che risultano in qualche misura misteriose (Kaplan, 1992). Momenti questi considerati come impegnativi e richiedono un certo grado di attenzione e sforzo (Ellsworth & Smith, 1988). Secondo Izard (1977), l'interesse è in grado di generare la capacità e la voglia di esplorazione con l'obiettivo di accrescere e alimentare le proprie conoscenze unito all'obiettivo di collezionare esperienze. Potremmo descrivere l'interesse come il motore per la crescita personale, una spinta utile a rinvigorire il proprio sapere che sarà fruttuosa non solo nel momento attuale ma che possa rappresentare un bagaglio, una risorsa, un pozzo d'informazioni a cui attingere nel corso del tempo (Fredrickson, 1998).

La contentezza è un'emozione molto sfumata tanto da essere spesso sovrapposta ad emozioni come la tranquillità o serenità (Ellsworth & Smith, 1988). La difficoltà ad attribuirle una descrizione precisa e circoscritta porta a diversi paragoni tra la contentezza ed emozioni come la gioia lieve (Izard, 1977) o anche a presentarla come uno stato di sollievo (Lazarus, 1991). Descritta come una condizione di appagamento, questa emozione determina dei cambiamenti più cognitivi che fisici (Fredrickson, 1998) mettendo le persone nella giusta predisposizione a godersi a pieno le varie circostanze di vita, come i successi, e determinando l'integrazione di tutto questo nella visione olistica del proprio sé (de Rivera et al., 1989; Izard, 1977) arrivando così a sviluppare una visione unitaria della propria persona e del mondo circostante (Fredrickson, 1998).

Da ultimo, consideriamo l'emozione dell'amore. Non sarebbe corretto e coerente parlare di un unico tipo di amore in quanto le persone sperimentano in tutta la loro vita diversi tipi di amore e verso tante persone diverse. Fredrickson (1998), ritiene che le esperienze d'amore siano un insieme di tante emozioni unite tra loro, il risultato della somma di interesse, gioia e appagamento. Nutriamo interesse verso gli altri nel momento in cui le persone rivelano nuovi aspetti del loro sé e attraverso la conoscenza e la condivisione, che può diventare con lo scorrere del tempo sempre più profonda; in questo modo, con il tempo si arrivano a costruire dei legami familiari in grado di far nascere emozioni come gioia e appagamento (Izard, 1977). Nelle amicizie durature e nelle relazioni amorose questo è un ciclo, un circolo virtuoso, che si ripete in modo continuo (Izard, 1977). Esplorare, assaporare e giocare con i propri cari sembra, apparentemente, non avere uno scopo se non quello del godimento intrinseco. Oltre a determinare un piacere istantaneo e un senso di appagamento, l'amore determina un allargamento del repertorio pensiero-azione mentre le persone esplorano, assaporano e giocano con coloro che amano (Fredrickson, 1998) arrivando a costruire e rafforzare dei legami sociali, legami che potrebbero rappresentare il luogo sicuro dove andare a rintracciare il sostegno necessario in momenti futuri. Descrivendo l'amore come la fusione di varie emozioni, si associano ad essa i benefici e gli effetti che derivano da tutte le emozioni che la compongono.

Concludendo, ognuna delle emozioni qui descritte incarna perfettamente il modello teorico proposto da Fredrickson in cui le emozioni positive hanno il compito di allargare il repertorio pensiero azione ma anche quello di alimentare la costruzione di risorse utili da utilizzare sul lungo periodo.

2.1.1 Le emozioni positive alimentano la resilienza

La resilienza, nella tecnologia dei materiali, indica la resistenza a rottura per sollecitazione dinamica (Treccani, 2017). La resilienza psicologica è, invece, un tratto di personalità relativamente stabile, che indica la forza di una persona nel riuscire a superare e a riprendersi dalle esperienze negative, eventi traumatici, periodi di difficoltà assumendo un atteggiamento flessibile e una buona capacità di adattamento alle varie vicissitudini di vita (Block & Block, 1980; Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993). Il paragrafo precedente ha descritto come le emozioni positive non si limitino ad essere solo degli stati appaganti sul momento, idonee a determinare un godimento intrinseco, ma è

stato chiarito come queste rappresentino un mezzo prezioso per accumulare delle risorse utili e durature così da immagazzinarle come una riserva per essere utilizzate in momenti di potenziale difficoltà futura. Aspinwall (2001) descrive le emozioni positive e le convinzioni positive che ne seguono come risorse a cui attingere nel momento in cui c'è qualche avversità da dover affrontare. Tra le risorse che le emozioni positive ci aiutano a collezionare c'è anche la resilienza che viene alimentata durante la vita grazie alla loro azione. Guardando ancora più in profondità la relazione tra questi due costrutti, possiamo descrivere l'interazione tra emozioni positive e resilienza come bidirezionale, reciproca, un circolo virtuoso in cui l'una potenzia l'altra.

Le emozioni positive vengono utilizzate dalle persone resilienti per mettere in atto o potenziare delle strategie di *coping*⁹ che siano efficaci (Fredrickson et al., 2003), ma allo stesso tempo sappiamo che la resilienza è in grado di generare emozioni positive (Block & Kremen, 1996). Le persone resilienti hanno un approccio alla vita molto ottimista, sono molto curiose e aperte alle varie esperienze (Fredrickson et al., 2003). Dalla messa in atto di questi atteggiamenti e comportamenti originano maggiori emozioni positive come divertimento, appagamento, speranza e interesse (Fredrickson et al., 2003).

Uno studio che mette ben in evidenza quanto qui riportato è stato svolto da Fredrickson e colleghi (2003) dopo l'attentato dell'11 settembre negli Stati Uniti su un campione di studenti universitari. Nonostante le emozioni prevalenti a seguito di un evento così drammatico siano rabbia, paura, ansia, tristezza e siano comuni anche stati depressivi, si sviluppano contemporaneamente anche emozioni positive come la gratitudine determinata, ad esempio, dall'essere vivi o dalla riconoscenza di avere i propri cari al sicuro (Fredrickson et al., 2003). Si è inoltre sviluppato un maggior interesse per la situazione politica e sociale del paese e all'11 settembre è seguito anche un potenziamento dei legami più intimi, alimentato da un maggiore amore provato verso amici e familiari e da una maggiore esigenza di dover, e voler, esprimere tutto questo (Fredrickson et al., 2003). Straordinario quindi notare come anche in situazioni così disastrose per l'animo umano emozioni positive ed emozioni negative si vadano ad amalgamare tra loro all'interno di un vortice evidenziando, di conseguenza, che l'una non esclude l'altra. Ciò che di interessante questo studio mette in evidenza è che le emozioni positive sono

⁹Con il termine coping si intende l'insieme degli "sforzi cognitivi e comportamentali, costanti e mutevoli in base al contesto, messi in atto dall'individuo per gestire richieste specifiche, interne o esterne, valutate come gravose o eccedenti le proprie risorse." (Lazarus e Folkman 1984, p.141).

sperimentate maggiormente da individui che si caratterizzano per avere una resilienza elevata (Fredrickson et al., 2003). I risultati ottenuti indicano che chi ha ottenuto un punteggio più alto in termini di resilienza ha sperimentato, anche dopo l'evento traumatico, un maggior numero di emozioni positive rispetto agli studenti che riportano un punteggio invece più basso sulla resilienza. L'aver sperimentato queste emozioni positive rappresenta poi un fattore protettivo verso il potenziale sviluppo di sintomi depressivi (Fredrickson et al., 2003). Da questi risultati si evince che le persone maggiormente resilienti hanno una maggiore probabilità di superare difficoltà, traumi e i momenti di crisi e che la loro capacità intrinseca a sperimentare emozioni di tipo positivo funge da leva e da supporto per riuscire a lasciarsi alle spalle il più velocemente e nel modo migliore possibile anche un evento così scioccante come quello dell'11 settembre (Fredrickson et al., 2003). L'idea che le emozioni positive siano una componente fondamentale del tratto della resilienza e che possano alimentarla è totalmente in linea con la teoria proposta dalla Fredrickson in cui si sottolinea come il valore adattativo delle emozioni positive sia quello di costruire e accumulare risorse utili, come appunto la resilienza, che possano fungere da cuscinetto in momenti scioccanti, di crisi e difficoltà. A questo segue un maggior benessere emotivo (Fredrickson, 2001) o una diminuzione del disagio provato.

Esplicativo di quanto riportato è uno studio svolto su *caregiver* che hanno perso il loro *partner* a causa dell'AIDS. Lo studio dimostra che le persone che provano emozioni positive durante il lutto hanno maggiore possibilità di riuscire a sviluppare piani e obiettivi a lungo termine dove questi sono poi predittivi di un maggior benessere psicologico a 12 mesi dall'evento (Stein et al., 1997).

Sarebbe utopico, e forse eccessivamente ottimistico, pensare che emozioni negative non vengano elicitate da momenti drammatici come un lutto o gli attentati dell'11 settembre ma la capacità delle emozioni positive, provate nel corso del tempo, ha permesso di costruire e edificare una risorsa straordinaria come quella della resilienza permettendo alle persone di affrontare tali situazioni e innescando, a sua volta, spirali verso l'alto che inducono ad un maggior benessere emotivo (Fredrickson, 2001).

2.1.2 Le emozioni positive mitigano l'impatto delle emozioni negative

I paragrafi precedenti hanno chiarito il ruolo associato alle emozioni positive e alle emozioni negative. Ma che tipo di relazione si stabilisce tra queste? Diener & Larsen (1993) affermano che l'equilibrio che si instaura tra emozioni positive e negative è ciò che determina il giudizio sulla soddisfazione di vita (la componente cognitiva del benessere soggettivo), ma sarebbe riduttivo spiegare la relazione tra emozioni positive e negative solo in base a questo aspetto. Ben chiaro è che le emozioni negative hanno la capacità di ridurre il *focus* attenzionale per portare la persona a mettere in atto azioni che si colorino di una funzione adattativa, mentre le emozioni positive assolvono alla funzione opposta ossia quella di ampliare il repertorio pensiero-azione stimolando l'attenzione, la cognizione e aprendo la prospettiva verso diversi scenari di riferimento e opzioni comportamentali. Diversi sono gli esperti del campo delle emozioni che spiegano la relazione tra emozioni negative e positive chiamando in causa la capacità di quest'ultime di correggere, annullare o ripristinare gli effetti delle emozioni negative (Cabanac, 1971; Fredrickson & Levenson, 1998; Lazarus et al., 1980; Solomon, 1980). Una delle prime ipotesi, formulata da Fredrickson & Levenson (1998) mette in luce la capacità delle emozioni positive di limitare l'impatto che emozioni negative, ormai non più rilevanti e utili per garantire all'individuo la sopravvivenza, hanno determinato, come la preparazione fisiologica e psicologica per una determinata azione, portando ad un annullamento di tali effetti. Tale ipotesi prende il nome di *undoing hypothesis* (Fredrickson & Levenson, 1998). Vista la funzione delle emozioni negative di determinare tendenze all'azione specifiche, sappiamo che queste inducono una reattività cardiovascolare motivata dall'attivazione del corpo, utile per riuscire a predisporre all'azione che risulta essere più adattativa in quel momento. L'effetto delle emozioni positive è quello di smussare questa reattività cardiovascolare (Fredrickson et al., 2000), che qualora fosse mantenuta per tempi eccessivi andrebbe a determinare effetti negativi sulla salute. Le emozioni positive possono quindi accelerare il recupero cardiovascolare assumendo il compito di riportare le diverse variabili fisiologiche su livelli di attivazione ritenuti nella media permettendo al corpo di ritornare al suo normale stato di equilibrio (Fredrickson et al., 2000) o omeostasi. Per validare la loro ipotesi Fredrickson e Levenson (1998) propongono un esperimento in cui ai partecipanti viene chiesto di prepararsi per tenere un discorso della durata di tre minuti sul tema "Perché sei un buon amico". Questo

compito aveva lo scopo di elicitare un'emozione negativa ad alta attivazione fisiologica (da cui viene poi valutata la velocità del recupero cardiovascolare) come ad esempio l'ansia. Ai partecipanti era, infatti, richiesto di svolgere questo compito complesso sotto una notevole pressione temporale, ossia in 60 secondi. Concluso il compito veniva presentato loro un filmato con l'obiettivo di elicitare, in base alla condizione sperimentale a cui si era assegnati, emozioni come contentezza, divertimento o tristezza. Era anche presente una condizione di controllo ossia due filmati neutri che non si associavano a nessun tipo di emozione. Questo esperimento ha fornito supporto empirico all'*undoing hypothesis* in quanto i partecipanti assegnati alla condizione sperimentale del pianto hanno avuto un recupero cardiovascolare più prolungato rispetto ai partecipanti assegnati a film positivi, dimostrando inoltre che questo effetto vale sia per uomini che per donne ed è anche indipendente dall'etnia di appartenenza (Fredrickson et al., 2000). Concludendo, le emozioni positive non impediscono alle emozioni negative di manifestarsi, garantendoci di conseguenza la possibilità di sfruttare al massimo la loro funzione, ma piuttosto aiutano a riportare il corpo nella sua condizione di equilibrio, in modo particolare per il sistema cardiovascolare visto che un'attivazione prolungata potrebbe avere effetti dannosi sulla salute dando, quindi, prova della loro funzione adattativa indiretta.

2.1.3 Le emozioni positive e il loro impatto sulla salute

Altro aspetto interessante delle emozioni positive è comprendere l'effetto che queste possono determinare sulla salute. Questo argomento ha interessato diversi professionisti del settore tanto da determinare una mole cospicua di dati in letteratura. Tra i dati disponibili troviamo notizie utili su come le emozioni negative, tra cui rabbia, depressione e ansia, si associano ad effetti sulla salute altrettanto negativi come malattie croniche, malattie cardiovascolari (Barefoot et al., 2000; Kubzansky & Kawachi, 2000), diabete (Lustman et al., 1991) e asma (Friedman & Booth-Kewley, 1987). Partendo da questa associazione è altresì importante fare luce sui meccanismi che possano spiegare questo tipo di legame. Diversi sono i professionisti che hanno rintracciato l'associazione tra emozioni negative, tra cui sono considerate ansia, rabbia e depressione, e la messa in atto di comportamenti nocivi per la salute come fumo, consumo eccessivo di alcol, un maggior peso corporeo e poca attività fisica (Kawachi et al., 1996; Kubzansky et al., 1997; Spielberger & Jacobs, 1982).

Altra associazione utile a chiarire le ripercussioni che emozioni negative possono avere sulla salute è la capacità di queste ultime di condizionare i pensieri che emergono sulla salute stessa. Sappiamo anche che le emozioni hanno la capacità di influenzare il modo in cui i sintomi vengono percepiti e le varie convinzioni che la persona matura sulla malattia avendo di conseguenza un impatto significativo sullo stile di *coping* adottato (Mayne, 2001). Ciò che invece le emozioni positive sono in grado di determinare sulla salute trova riscontro empirico in diversi lavori presenti in letteratura. Uno studio ha trovato una relazione significativa tra emozioni positive e cambiamenti fisiologici che si associano ad un miglior funzionamento del sistema immunitario (Futterman et al., 1994), a cui segue una ridotta suscettibilità alle infezioni. Ad esempio, la tendenza a sperimentare stili emotivi positivi è stata rintracciata come un fattore protettivo verso lo sviluppo del raffreddore (Cohen et al., 2003). Altri lavori evidenziano delle forti associazioni tra aver sperimentato emozioni positive e una maggiore longevità. In modo particolare Danner e collaboratori (2001), prendendo un campione di suore e analizzando i loro scritti, hanno scoperto che i diari che si caratterizzano per un minor contenuto emotivo positivo già dall'età di 22 anni presentano un rischio maggiore di 2,5 volte di mortalità rispetto ai racconti caratterizzati da alto contenuto emotivo positivo, risultato valido anche nei sei decenni successivi di *follow-up*. Anche lo studio longitudinale proposto da Xu & Roberts (2010) spiega come, assieme ad altre variabili, le emozioni positive siano predittive di una maggiore longevità nella popolazione generale. L'effetto sarebbe dovuto alla capacità delle emozioni positive di alimentare la fiducia, di diminuire il pregiudizio razziale, aspetti questi imprescindibili per avere una buona rete sociale di riferimento ritenuta a sua volta fondamentale per la salute e la longevità (Xu & Roberts, 2010). Si nota dalla breve descrizione di questo studio un parallelismo con la teoria di Fredrickson su come le emozioni positive siano in grado di ampliare le nostre risorse, tra cui anche quelle sociali.

Anche Richman e collaboratori (2005) hanno indagato quale fosse l'effetto determinato dalle emozioni positive sulla salute. In modo particolare questo studio ha preso in considerazione due emozioni positive, curiosità e speranza, e ha valutato l'impatto che queste hanno su tre diagnosi differenti: ipertensione, diabete mellito e infezioni alle vie respiratorie. I risultati ottenuti dimostrano che livelli più elevati di speranza si associano ad una ridotta probabilità di avere o di sviluppare la malattia. Per la curiosità, punteggi

più alti in questa emozione si associano ad una ridotta probabilità di ipertensione e diabete mellito (Richman et al., 2005). I risultati di questo studio danno, quindi, prova che le emozioni positive possano svolgere un ruolo protettivo nello sviluppo di malattia. Lo studio fin qui descritto non è l'unico ad avere concentrato la sua attenzione su queste due emozioni. Uno lavoro precedente condotto da Scioli (1997) sulla speranza, l'ottimismo e la salute ha dimostrato che punteggi di speranza più elevati sono correlati ad una frequenza e ad una gravità di malattia ridotta. Anche in altri studi la speranza è stata correlata ad indicatori di salute positivi, come la qualità di vita (Rustoen & Wiklund, 2000) e la salute mentale (Brackney & Westman, 1992; Nunn, 1996). Oltre alla speranza, è stato indagato anche il ruolo della curiosità, emozione che alimenta l'idea di approcciarsi a nuove esperienze e di ampliare le proprie conoscenze. Swan e Carmelli (1996) hanno trovato una relazione tra la curiosità sia in uomini che in donne e la loro successiva sopravvivenza all'interno di un arco temporale di cinque anni. Gli anziani che risultavano più curiosi erano anche quelli che riportavano un rischio di morte ridotto del 30% durante il periodo dello studio rispetto ai meno curiosi. Anche Silvia (2001), ha dimostrato che gli anziani che mostrano un coinvolgimento curioso con il loro ambiente praticando *hobby* e altre attività piacevoli vivono più a lungo, in quanto è stata rintracciata una minore probabilità di sviluppare malattie degenerative del sistema nervoso centrale.

2.2 La *mindfulness* e il legame con le emozioni positive

I risultati dei diversi studi riportati nei paragrafi precedenti hanno ben messo in risalto la potenzialità delle pratiche di *mindfulness* e gli effetti benefici che è possibile ottenere attraverso di essa. Altrettanto interessante è capire che tipo di connubio può esserci tra le pratiche di *mindfulness* e le emozioni positive. Alcuni lavori svolti da professionisti del settore hanno provato a dare una risposta a questo interrogativo. Lo studio proposto da Amutio e collaboratori (2015) dimostra come l'intervento MBSR, a cui ha preso parte un campione di medici monitorati su un periodo di un anno, determinava un aumento del rilassamento che comprende anche un aumento di stati emotivi positivi come pace, rinnovamento, energia, ottimismo, felicità, accettazione e persino trascendenza. Anche il lavoro di Kiken & Shook (2001) ha portato riscontri interessanti. È stato dimostrato che le pratiche di *mindfulness* sono in grado di ridurre il *bias* di negatività portando ad una maggiore attenzione verso stimoli positivi, a cui segue un aumento dell'ottimismo. Riscontri interessanti provengono da uno studio svolto sulla popolazione cinese non

clinica che mette in luce come un intervento basato sulla *mindfulness* determini un aumento delle emozioni positive oltre che un aumento dell'attenzione sostenuta (Zhu et al., 2019).

Partendo da questi risultati è utile capire i meccanismi attraverso cui la pratica di *mindfulness* è in grado di determinare l'aumento delle emozioni positive. Una risposta arriva dal lavoro proposto da Lindsay e collaboratori (2018). Il loro studio ha infatti messo in evidenza che gli ingranaggi della *mindfulness*, in grado di determinare l'aumento delle emozioni positive, sono il monitoraggio unito alla componente di accettazione. Attraverso un disegno controllato randomizzato Lindsay e collaboratori (2018) dimostrano che se la componente del monitoraggio ha la capacità di determinare un aumento delle emozioni positive, è l'unione di questa con la componente dell'accettazione che permette di raggiungere un aumento delle emozioni positive con effetti medio-grandi (Lindsay et al., 2018). La teoria MAT ha infatti descritto entrambe queste componenti come necessarie all'interno della *mindfulness* per spiegare i meccanismi attraverso cui queste pratiche sono in grado di determinare diversi effetti positivi su chi le mette in atto. Il monitoraggio dell'attenzione permette alla persona di essere concretamente presente nel momento mentre l'accettazione permette di assaporare tutte le sensazioni con un atteggiamento di curiosità e apertura senza manifestare la volontà di cambiare le sensazioni provate o la voglia di identificarsi con le stesse. Sappiamo inoltre che le pratiche di *mindfulness* non si caratterizzano per una ricerca affannosa della felicità, ma questa mancata corsa frenetica verso di essa potrebbe rappresentare la spiegazione ultima del perché la *mindfulness* sia efficace nel determinare un aumento delle emozioni positive (Lindsay et al., 2018), permettendo alla persona di godersi il momento per come questo si presenta. Inoltre, la letteratura chiarisce che la pratica di *mindfulness* si associa a esiti come tranquillità, felicità, apprezzamento e gioia (Garland et al., 2015; Moyer et al., 2011) effetti questi che poi si estendono anche alla vita quotidiana (Shoham et al., 2017) come succede anche per la capacità di prestare attenzione e di accettare le proprie esperienze interiori alimentando sempre di più l'attitudine delle persone a notare e ad apprezzare maggiormente le loro esperienze positive senza che ci sia l'intenzione di prolungarle o di identificarsi con le stesse (Lindsay et al., 2018) ma semplicemente la capacità di assaporarle e di lasciarle scorrere. Sappiamo inoltre che le emozioni positive si autoalimentano a vicenda per cui provare emozioni positive, come succede all'interno di

queste pratiche, promulga altre emozioni positive (Wadlinger & Isaacowitz, 2006). I percorsi qui riportati sono delle possibili vie attraverso cui la *mindfulness* riesce ad alimentare le emozioni positive (Lindsay et al., 2018), permettendo alle persone di godere degli effetti che queste sono in grado di indurre.

2.2.1 La meditazione di gentilezza amorevole: una pratica per indurre emozioni positive e costruire risorse personali

Una delle pratiche di *mindfulness* che si è rivelata in grado di indurre un aumento delle emozioni positive è la meditazione di gentilezza amorevole, come dimostrato in un lavoro di Fredrickson e collaboratori (2008). La meditazione di gentilezza amorevole è una tecnica avente come obiettivo sviluppare la compassione e aumentare le sensazioni di calore, arrivando così a prendersi cura di sé stessi e degli altri (Salzberg, 1995). Attraverso questo tipo di meditazione, le persone imparano a portare la propria attenzione verso i propri sentimenti assumendo l'atteggiamento e la predisposizione di un cuore totalmente aperto. Viene infatti chiesto di focalizzare tutta l'attenzione sul proprio cuore e sui sentimenti provati verso una persona cara, a loro molto vicina, per poi estendere tutto il processo ad una cerchia sempre più ampia di persone. La meditazione di gentilezza amorevole si rivela quindi uno strumento utile per ampliare la portata dell'attenzione verso le emozioni positive portando le persone a diventare maggiormente consapevoli di esse non solo durante la pratica di meditazione stessa, ma favorendo l'intenzione di estendere tale capacità a tutta la loro quotidianità (Fredrickson et al., 2008). In modo particolare lo studio di Fredrickson e collaboratori (2008) ha messo in luce come questa pratica sia in grado di elicitare diverse emozioni positive, tra cui amore, gioia, gratitudine, contentezza, speranza, orgoglio, interesse, divertimento e stupore superando l'effetto del *tapis roulant* edonico¹⁰ (Fredrickson et al., 2008). Infatti, le emozioni positive provate durante la meditazione continuano ad avere una forte risonanza durante il giorno e la quotidianità (ad esempio attraverso la costruzione di risorse utili alla persona) non limitandosi o esaurendosi all'esperienza meditativa stessa, con il rischio di un ritorno alla condizione precedente non appena conclusa la meditazione, ma dando la possibilità

¹⁰Teoria proposta da Brickman e Campbell (1971), la quale spiega come le persone reagiscano molto velocemente agli eventi negativi come positivi e che in modo altrettanto veloce, quando l'emozione si attenua, le persone ritornino alla normalità, ad una sorta di linea di base simile ad un tratto disposizionale (in Diener et al., 2006).

concreta a chi pratica tale meditazione di superare il *set point* su cui ci si era stabiliti, andando quindi oltre l'effetto del *tapis roulant* edonico. Ricollegandoci alla teoria della Fredrickson (1998) sappiamo che le emozioni positive hanno la capacità di ampliare il repertorio pensiero-azione, espandendo la prospettiva sulle possibili azioni da mettere in atto, ma sono anche in grado di costruire delle risorse durature su cui poter contare in futuro. Non a caso i cambiamenti nelle emozioni positive, che si sono verificati nell'arco di nove settimane, sono collegati ad un aumento di alcune risorse personali come attenzione consapevole, accettazione di sé, relazioni positive con gli altri e buona salute fisica (Fredrickson et al., 2008). Tali benefici hanno anche determinato un aumento della soddisfazione di vita e minori sintomi depressivi (Fredrickson et al., 2008).

Concludendo il lavoro descritto mette ben in evidenza come la *mindfulness* e in modo particolare la meditazione di gentilezza amorevole siano uno strumento valido per rendere le persone maggiormente consapevoli, attente e orientate verso le loro emozioni positive, fonte necessaria per l'ampliamento e la costruzione di risorse.

2.3 I punti di forza e il legame con le emozioni positive

I punti di forza del carattere sono descritti come il meglio della nostra personalità, le nostre risorse interiori, ciò che caratterizza il nostro essere (Niemiec, 2018). Sappiamo invece che le emozioni sono stati transitori elicitati da stimoli interni ed esterni di cui tutti nella vita facciamo esperienza. Partendo da queste brevi ma esaustive definizioni che tipo di relazione è possibile rintracciare tra i punti di forza del carattere e le emozioni positive? Il lavoro proposto da Ros-Morente e collaboratori (2018) prova a dare una risposta a questo interrogativo attribuendo alle emozioni positive il ruolo di mediatori tra le virtù e l'intelligenza emotiva¹¹. I risultati di questo studio chiariscono la presenza di un legame tra questi costrutti. È stata trovata una correlazione positiva tra le virtù e i punti di forza del carattere (descritti da Peterson e Seligman come necessari per raggiungere le virtù) con l'intelligenza emotiva misurata come abilità, attraverso scale idonee a valutare l'attenzione, chiarezza e riparazione emotive (Mayer & Salovey, 1997). In modo particolare lo studio mette in luce come l'intelligenza emotiva sia predittiva delle virtù e

¹¹L'intelligenza emotiva consiste nella capacità di motivare sé stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; e, ancora, la capacità di essere empatici e di sperare (Goleman, p. 41, 2009).

che le emozioni positive possano rappresentare un mediatore significativo all'interno di questa relazione (Ros-Morente et al., 2018). I risultati più significativi hanno indicato il ruolo delle emozioni positive come predittore della temperanza e dell'umanità (Ros-Morente et al., 2018). Una spiegazione proposta dagli autori per l'effetto trovato è che la capacità di mettere in atto la riparazione emotiva conduce a virtù come temperanza, ossia la capacità di autocontrollo (Seligman & Peterson, 2004) e umanità, ossia la capacità di instaurare delle relazioni e di essere corretti nelle stesse (Seligman & Peterson, 2004) nel momento in cui emergono emozioni positive. Questo significa che le persone riescono a raggiungere e fare proprie queste due virtù quando provano emozioni positive (Ros-Morente et al., 2018).

Un altro lavoro interessante è proposto da Martínez-Martí & Ruch (2014) con lo scopo di indagare la relazione esistente tra i punti di forza del carattere e il benessere soggettivo. Il benessere soggettivo è descritto da Diener e collaboratori (1985) come l'insieme di una componente cognitiva, ossia la soddisfazione di vita, e di due componenti affettive, ossia emozioni positive e negative. Focalizzandoci sulle emozioni positive, i risultati dello studio hanno messo in luce che i punti di forza come la speranza, l'entusiasmo, l'umorismo, la gratitudine e l'amore mostrino le correlazioni positive più alte con le emozioni positive (Martínez-Martí & Ruch, 2014). Lo studio proposto, invece, da Azanedo e collaboratori (2014) come quello proposto da Littman-Ovadia e Lavy (2012) ha trovato i medesimi risultati per i punti di forza speranza ed entusiasmo, correlati alle emozioni positive, ma non solo. Gli autori affermano che i punti di forza legati all'acquisizione della conoscenza e alla successiva capacità di utilizzarla in modo pratico, tra cui curiosità, creatività, lungimiranza e l'amore per l'apprendimento e la bellezza, hanno le più alte correlazioni positive con le emozioni positive. I punti di forza che hanno trovato correlazioni più basse con le emozioni positive sono stati umiltà, spiritualità, prudenza e apertura mentale (Martínez-Martí & Ruch, 2014). Aspetto interessante di questo studio è che ha evidenziato come la correlazione tra alcuni punti di forza del carattere e le emozioni positive possa cambiare nelle varie fasi di vita. Ad esempio, la correlazione tra creatività ed emozioni positive è significativamente maggiore nella fascia d'età 47-57 anni rispetto a quella 27-36 anni. Considerando il punto di forza del perdono, la correlazione tra questo ed emozioni positive è significativamente maggiore nel gruppo di 47-57 anni e nel gruppo di 37-46 anni rispetto al gruppo di 27-36 anni. Simile effetto

è stato ritrovato anche per il punto di forza della spiritualità dove la correlazione con le emozioni positive è significativamente diversa nel gruppo di 27-36 anni rispetto alla correlazione nel gruppo di 37-46 anni e nel gruppo di 47-57 anni (Martínez-Martí & Ruch, 2014).

Concludendo, i punti di forza del carattere sono descritti come il meglio di ognuno di noi, forze che ci appartengono da sempre e che ci caratterizzano come individui. Al tempo stesso, dal momento che ogni periodo di vita è caratterizzato da diverse esigenze, bisogni materiali, sociali ed emozionali da realizzare così come da diversi stili e prospettive di vita, è probabile che a fasi diverse dello sviluppo si associ un utilizzo quantitativamente diverso dei punti di forza, con una maggiore predisposizione verso un più intenso uso di determinati punti di forza del carattere a seconda dei bisogni da soddisfare in relazione alle varie età di riferimento.

2.3.1 Punti di forza e disposizione alle emozioni positive

I punti di forza del carattere sono un costrutto psicologico che ha riscosso molta attenzione portando Gusewell & Ruch (2012) ad indagare il legame esistente tra punti di forza del carattere e la predisposizione a provare emozioni positive. Le emozioni positive considerate in questo studio sono sette: orgoglio, gioia, amore, divertimento, compassione, timore e appagamento. I risultati ottenuti mostrano delle correlazioni molto specifiche tra alcuni punti di forza e la tendenza disposizionale a provare determinate emozioni positive con una dimensione dell'effetto da bassa a moderata (Gusewell & Ruch, 2012). Questo indica che se è possibile considerare i punti di forza e le emozioni positive come costrutti sovrapponibili tra loro, non è possibile però considerarli come l'uno il riflesso dell'altro (Gusewell & Ruch, 2012). Emozioni come gioia, contentezza e orgoglio, chiamate anche emozioni auto orientate, hanno ottenuto correlazione con quasi tutti i 24 punti del carattere. Rimangono infatti fuori da queste correlazioni i punti di forza del giudizio, prudenza e umiltà mettendo bene in evidenza come ci sia una relazione molto forte tra il "buon carattere" e la tendenza a provare emozioni positive auto-orientate (Gusewell & Ruch, 2012). Risultati diversi sono stati trovati per le emozioni orientate ad oggetti e situazioni. Emozioni come amore, compassione, timore e divertimento hanno mostrato una correlazione con pochi e specifici punti di forza del carattere mettendo ben in evidenza che la tendenza a provare emozioni verso oggetti e situazioni specifiche sia

strettamente dipendente dal profilo caratteriale di ognuno (Gusewell & Ruch, 2012). I punti di forza sono stati suddivisi, all'interno di questo studio, in cinque categorie di punti di forza ossia punti di forza emotivi, punti di forza interpersonali, punti di forza della moderazione, punti di forza intellettuali e punti di forza teologici. Sebbene i punti di forza emotivi siano stati quelli che hanno mostrato una correlazione maggiore con le emozioni positive, delle correlazioni significative sono state rintracciate anche per gli altri punti di forza. Ad esempio, i punti di forza interpersonali hanno mostrato correlazioni con emozioni positive quali amore e compassione. I punti di forza della moderazione trovano correlazione con l'orgoglio. Questo è stato spiegato dagli autori tenendo conto del significato attribuito all'interno della classificazione VIA all'orgoglio, ossia come capacità di autocontrollo. I punti di forza intellettuali sono correlati a emozioni come divertimento e stupore. Infine, le forze teologiche si associano alla disposizione a provare emozioni come gioia e appagamento (Gusewell & Ruch, 2012). Questi risultati potrebbero portare a concludere che in base ai punti di forza più alti ottenuti nel sondaggio VIA le persone potrebbero avere una maggiore predisposizione a provare determinate emozioni positive. Gli autori di questo studio affermano che i risultati ottenuti dal loro lavoro rappresentano un supporto empirico all'ipotesi di Peterson (2006) ossia che sia il carattere a favorire delle esperienze positive ma rappresentano anche un supporto empirico alla teoria di Fredrickson (1998) ossia che le emozioni positive permettano di costruire delle risorse e dei tratti positivi concludendo che potrebbe esserci un effetto bidirezionale o circolare tra emozioni positive e risorse personali (Gusewell & Ruch, 2012).

Capitolo terzo: la ricerca sperimentale

3.1 Obiettivi e ipotesi

L'intervento *Mindfulness-Based Strengths Practice* (MBSP) è un programma di *training* strutturato di otto settimane che combina due costrutti distinti ossia la *mindfulness*, teorizzata come l'autoregolazione dell'attenzione verso il momento presente adottando un atteggiamento di curiosità, apertura e accettazione (Bishop et al., 2004) e i punti di forza, 24 qualità caratteriali presenti in tutti gli individui in diverso grado ed intensità (Seligman & Peterson, 2004). La letteratura ha già reso nota l'efficacia di questo *training* come strumento utile per aumentare il benessere e le sue dimensioni nella popolazione generale (Ivtzan et al., 2016, Whelan-Berry & Niemiec, 2021) oltre che nei lavoratori (Monzani et al., 2021; Pang & Ruch, 2019a) e negli studenti universitari (Wingert et al., 2020).

L'intervento si è sviluppato in un contesto statunitense grazie al lavoro dello psicologo Ryan Niemiec (2014) ma non è stato mai proposto all'interno di un contesto italiano. Per colmare tale lacuna, nasce questo progetto il cui scopo è quello di proporre l'intervento all'interno di una realtà italiana. Tramite un disegno di ricerca randomizzato controllato, si vuole indagare l'efficacia di tale programma sul benessere e sulle sue sfaccettature utilizzando come campione la popolazione italiana generale. Il modello PERMA proposto da Seligman (2000) ha rappresentato il riferimento teorico per comprendere l'efficacia dell'intervento. Tale modello teorizza il benessere come un costrutto multidimensionale che include al suo interno *positive emotions* (P), *engagement* (E), *relationships* (R), *meaning* (M), *accomplishment* (A).

Il presente lavoro di tesi ha indagato, in modo particolare, la relazione tra la partecipazione al programma MBSP e le emozioni positive. L'ipotesi è di trovare un aumento delle emozioni positive dopo la somministrazione del programma MBSP, in linea con i risultati ottenuti in studi precedenti su lavoratori (Monzani et al., 2021) e studenti universitari (Wingert et al., 2020) e una riduzione delle emozioni negative. Il presente lavoro ha inoltre vagliato gli eventuali cambiamenti ritrovati nei partecipanti rispetto ai 24 punti di forza del carattere e alle dimensioni della *mindfulness*. In merito a ciò non sono state formulate delle ipotesi, in quanto la letteratura risulta essere scarna, ma sono stati indagati con un fine esplorativo.

3.2 Metodo

3.2.1 Partecipanti

Il campione finale è composto da 53 partecipanti divisi tra gruppo sperimentale ($n = 21$, età media = 31.62, DS = 12.43) e gruppo di controllo ($n = 32$, età media = 32.75, DS = 15.68). L'unico criterio di inclusione per la selezione del campione è stato avere un'età superiore a 18 anni. Dei 21 partecipanti assegnati alla condizione sperimentale, 2 hanno aderito a due incontri, 2 a quattro incontri, 4 a cinque incontri, 1 a sei incontri, 5 a sette incontri e 7 partecipanti hanno preso parte all'intero training, 8 incontri.

Il gruppo assegnato alla condizione sperimentale, rispetto alla variabile genere, è composto da 15 donne (71.42 %), 5 uomini (23.80%) e un partecipante che ha preferito non specificare il suo genere (4.76%). In coloro che sono stati assegnati alla lista d'attesa, troviamo 28 donne (87.5%) e 4 uomini (12.5 %). Rispetto all'occupazione, i partecipanti sono prevalentemente lavoratori e studenti con una piccola componente di persone pensionate o non occupate al momento dello studio. Nello specifico, nel gruppo sperimentale troviamo 5 lavoratori (23.80%), 13 studenti (61,90%), 1 partecipante non in grado di lavorare (4.76%) e 2 partecipanti (9.52%) che hanno preferito non specificare la loro occupazione. Nel gruppo lista d'attesa troviamo 9 lavoratori (28.12), 17 studenti (53.25%), 1 casalingo/a (3.12%), 3 pensionati (9.37) e 2 partecipanti (6.25) che hanno preferito non specificare la loro occupazione.

Le analisi statistiche dimostrano come il gruppo sperimentale e il gruppo di controllo risultino essere omogenei tra loro rispetto alle variabili considerate quali età ($t = -.28$, $p = .78$), genere ($\chi^2 = 2.88$, $p = .24$) e occupazione ($\chi^2 = 4.61$, $p = .71$).

3.2.2 Materiali

Ai partecipanti sono stati somministrati, pre e post *training*, diversi strumenti *self-report* per indagare le variabili d'interesse dello studio preceduti da una sezione utile per raccogliere informazioni di tipo sociodemografico.

Rispetto alle informazioni di tipo sociodemografico, è stato loro richiesto di indicare l'età, il genere, lo stato civile, il titolo di studio più alto conseguito, l'occupazione, se fossero soliti praticare meditazione, se assumessero farmaci con regolarità e se fossero in trattamento per problemi psicologici.

Gli strumenti *self-report* utilizzati sono:

- Il *Perma Profiler* (Butler & Kern, 2016; Giangrasso, 2021) per indagare il costrutto del benessere e in modo particolare, per il presente studio, si è rivelato uno strumento utile per analizzare le emozioni positive e le emozioni negative;
- *Five facet mindfulness questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2006; Giovannini et al., 2014), utilizzato per indagare la *mindfulness* e le sue componenti;
- VIA-IS-120 (VIA-IS-120, Littman-Ovadia, 2015; Feraco et al., 2021), per indagare i 24 punti di forza del carattere.

Inoltre, solo post-intervento, sono stati somministrati diversi item inerenti il grado di pratica dei compiti suggeriti, su scala Likert (0 = mai, 1 = in media, meno di un giorno a settimana, 2 = in media un giorno a settimana, 3 = in media due o tre giorni a settimana, 4 = in media quattro o cinque giorni a settimana, 5 = in media più di cinque giorni a settimana) e alcuni item inerenti la figura del conduttore (0 = non presente, 1 = molto poco presente, 2 = poco presente, 3 = abbastanza presente, 4 = presente, 5 = molto presente).

3.2.2.1 PERMA-Profiler e la dimensione delle emozioni positive

Il PERMA-Profiler (Butler, & Kern, 2016) è una breve misura multidimensionale della fioritura umana. Il benessere è stato definito da Seligman (2011) come un costrutto multidimensionale articolato in cinque componenti: *positive emotions* (P), *engagement* (E), *relationships* (R), *meaning* (M), *accomplishment* (A). Lo strumento è composto da 23 item, tre per ciascuna dimensione del PERMA per un totale di 15 item dedicati alle dimensioni del benessere e otto item aggiuntivi utili per valutare il benessere generale, le emozioni negative (quali ansia, tristezza e rabbia), la solitudine e la salute fisica. Nel complesso la versione originale del PERMA ha mostrato buoni indici di consistenza interna, con un' α che oscilla da .72 a .94. Lo strumento è stato validato anche in lingua italiana (Giangrasso, 2021), con un α che oscilla da .57 a .86. Tale versione, come anche l'originale in lingua inglese, utilizza una scala Likert a 10 punti (1 = mai/per niente, 10 = sempre/del tutto).

Nello specifico, ai fini della presente ricerca verranno indagate le sottodimensioni relative alle emozioni positive e negative:

Positive emotions (P): le emozioni positive sono esperienze di piacere, gioia, gratitudine o speranza. Un esempio di item utilizzato per indagare le emozioni positive all'interno

dello strumento è: “ In generale, quanto spesso si sente gioioso/a?”. Nella versione originale dello strumento questa sottodimensione ha mostrato un' $\alpha = .88$; nella versione italiana un' $\alpha = .86$.

Negative emotions (P): le emozioni negative sono esperienze di ansia, tristezza e rabbia. Un esempio di item utilizzato per indagare le emozioni negative all'interno dello strumento è: “ In generale, quanto si sente arrabbiato?”. Nella versione originale dello strumento questa sottodimensione ha mostrato un' $\alpha = .71$; nella versione italiana un' $\alpha = .77$.

Per indagare la validità convergente, è stato utilizzato *Ryff's Psychological Well-being Scale* (Ryff 1989, 2014; versione italiana curata da Ruini et al. 2003). Tale strumento è uno dei questionari più utilizzati in letteratura e nella pratica clinica per misurare il benessere eudaimonico. Il coefficiente r di Pearson trovato tra la scala del benessere generale (*Overall*) del PERMA e il totale del *Ryff's Psychological Well-being Scale (PWB total)* è pari a $.81$ ad indicare un'ottima validità convergente.

3.2.2.2 Five Facet Mindfulness Questionnaire

Il *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*; Baer et al., 2006) è una misura di autovalutazione utile per indagare il costrutto della *mindfulness*. Il modello teorico di riferimento descrive la *mindfulness* come un costrutto multidimensionale ossia come l'insieme della capacità di osservare, descrivere, agire con consapevolezza, non giudicare e non reagire. Composto da 39 item, ogni sottodimensione è misurata attraverso una scala Likert a 5 punti (1 = non mi accade mai o mi accade molto raramente; 2 = mi accade raramente; 3 = mi accade a volte; 4 = mi accade spesso; 5 = mi accade spesso o sempre). La versione italiana del questionario (Giovannini et al., 2014) ha una struttura fattoriale che rispecchia la struttura originale proposta in lingua inglese da Bear e collaboratori (2006). Nella versione originale il questionario gode di un'ottima consistenza interna in quanto il valore di alpha di Cronbach (α) oscilla tra $.75$ e $.91$ per le diverse sottoscale. La versione italiana si caratterizza per un alpha complessivo di Cronbach pari $.86$. Le diverse sottoscale riportano un alpha di Cronbach (α) che oscilla tra $.74$ e $.89$ (Giovannini et al., 2014).

Tra gli item presenti all'interno dello strumento, un esempio di item utilizzato per indagare la capacità di *osservare*, ossia porre la propria attenzione a stimoli interni ed

esterni (Giovannini et al., 2014), è: “Mentre cammino, noto deliberatamente le sensazioni del mio corpo che si sta muovendo” (α versione originale = .83; α versione italiana = .79). Un esempio di item utilizzato per indagare la capacità di *descrivere*, ossia etichettare le proprie esperienze (Giovannini et al., 2014), è: “Sono bravo/a a trovare parole che descrivano i miei sentimenti” (α versione originale = .91; α versione italiana = .89). Un esempio di item utilizzato per indagare la capacità di *agire con consapevolezza*, ossia mantenere la propria attenzione e consapevolezza all’esperienza in corso (Giovannini et al., 2014), è: “Quando faccio il bagno o la doccia, cerco di prestare attenzione alle sensazioni prodotte dall’acqua sul mio corpo.” (α versione originale = .87; α versione italiana = .86).

Un esempio di un item utilizzato per indagare la capacità di *non giudicare*, ossia assumere un atteggiamento di non giudizio e concentrarsi sulle esperienze interne (Giovannini et al., 2014), è: “Sono critico/a verso me stesso/a per il fatto di avere emozioni irrazionali o inappropriate” (α versione originale = .87; α versione italiana = .86).

Un esempio di item utile per indagare la capacità di *non reagire*, ossia non reagire e non sentirsi sopraffatti da pensieri e sentimenti, (Giovannini et al., 2014), è: “Percepisco i miei sentimenti ed emozioni senza sentire il bisogno di reagire a questi” (α versione originale = .75; α versione italiana = .74).

3.2.2.3 VIA-IS-120

Il *Values in Action Inventory of Strengths-120* (VIA-IS- 120; Littman-Ovadia, 2015) è una forma abbreviata dell'originale VIA-IS (Peterson e Seligman, 2004). Il questionario è composto da 120 item utili per misurare i 24 punti di forza del carattere. Tali misure godono di ottime proprietà psicometriche. Il questionario VIA-IS proposto da Peterson e Seligman (2004) presenta un α che oscilla da .67 a .90 mentre il VIA-IS-120 (Littman-Ovadia, 2015) presenta un α che oscilla da .75 a .91.

La traduzione italiana di tale strumento è stata realizzata dall’istituto VIA, per poi essere revisionata da Feraco e collaboratori (2021). Ognuno dei 24 punti di forza è misurato attraverso 5 item su scala Likert a 5 punti (1 = non mi rappresenta affatto; 2 = non mi rappresenta; 3 = posizione neutrale; 4 = mi rappresenta; 5 = mi rappresenta molto). La versione italiana del VIA- IS 120 mostra come tutti i punti di forza, tranne l'amore per l'apprendimento, possano essere considerati come unidimensionali e che tali punti di forza

possano essere considerati anche in modo separato. Inoltre, è stato dimostrato che i 23 punti di forza non sembrano sovrapporsi con gli altri punti di forza e che questi convergono bene nelle sei virtù originariamente individuate da Peterson e Seligman (2004). Per tutti i 24 punti di forza è stata trovata un'affidabilità accettabile in termini di alfa di Cronbach, che oscilla tra .74 e .88. Tra gli item presenti all'interno del questionario, un esempio di item per indagare il punto di forza della creatività è: "Essere capace di trovare idee nuove e originali è uno dei miei punti di forza" o un item utile per indagare il punto di forza dell'amore è: "Amo rendere gli altri felici".

3.2.3 Procedura sperimentale

I partecipanti sono stati reclutati tramite pubblicità, *social network* e attraverso i contatti personali dei ricercatori coinvolti all'interno dello studio. Ottenuto il campione, si è poi provveduto a contattare tutti i partecipanti via e-mail inoltrando loro una lettera di presentazione contenente tutte le informazioni utili rispetto alle modalità con cui il corso sarebbe stato erogato. La procedura sperimentale ha previsto che i partecipanti fossero divisi in due gruppi: il gruppo sperimentale e il gruppo in lista d'attesa, che ha ricevuto l'intervento in una fase successiva. Il gruppo sperimentale ha preso parte al corso nella sessione di marzo/ aprile mentre il gruppo di controllo restava in attesa. I partecipanti hanno seguito il corso MBSP in modalità telematica, erogato attraverso la piattaforma Zoom per un totale di otto incontri, a cadenza settimanale, della durata di due ore ciascuno. È stata data loro la possibilità di scegliere in che giornata seguire l'incontro tra il martedì e il giovedì creando così due gruppi. A guidare l'intervento c'era una conduttrice esperta in materia mentre il ruolo da me ricoperto è stato quello di osservatrice e di supporto per la parte tecnica. Per ogni incontro è stata trattata una tematica differente. Si propone una breve descrizione dei vari temi trattati in ciascun incontro

1. *Mindfulness* e autopilota.

Introduzione alla *mindfulness*; limitare l'uso del pilota automatico.

2. I punti di forza distintivi del carattere.

Identificare i punti di forza distintivi del carattere; promuovere l'utilizzo di questi in varie aree di vita.

3. Gli ostacoli sono opportunità.

Integrazione tra la *mindfulness* e i punti di forza; discussione sugli ostacoli/barriere della pratica e su come superarli grazie all'utilizzo dei propri punti di forza.

4. Rafforzare la *mindfulness* nella vita quotidiana (*mindfulness* forte).

Trattazione del primo tipo di integrazione tra *mindfulness* e punti di forza: la *mindfulness* forte (introdurre i punti di forza nella propria pratica della *mindfulness*). La *mindfulness* aiuta a far emergere il meglio di ognuno; l'uso consapevole dei punti di forza aiuta ad approfondire e a mantenere la pratica di *mindfulness*.

5. Valorizzare le proprie relazioni.

Trattazione del secondo tipo di integrazione: l'utilizzo *mindful* dei punti di forza (introdurre la *mindfulness* nel proprio uso dei punti di forza). Una presenza consapevole può alimentare due tipi di relazioni: le relazioni con gli altri e il rapporto con il proprio sé.

6. Il giusto mezzo.

Raggiungere il giusto equilibrio nell'utilizzo dei punti di forza del carattere non cadendo nella condizione di sotto e/o sopra uso.

7. Autenticità e Bontà.

Il programma MBSP rappresenta uno strumento utile per i partecipanti per guidare i piani e gli obiettivi futuri.

8. Il tuo impegno con la vita.

Applicare nella quotidianità quelle pratiche che hanno funzionato meglio per loro nel corso del programma. Valutare un'eventuale tendenza a tornare alle abitudini automatiche. L'obiettivo è di impegnarsi in un approccio che favorisca la consapevolezza e la celebrazione di ciò che c'è di meglio nella propria persona e negli altri.

Tutti gli incontri, a prescindere dalla tematica specifica, hanno una struttura interna comune. Ogni incontro si è aperto con una breve meditazione e si è concluso allo stesso modo. Durante le due ore i partecipanti hanno avuto uno spazio per confrontarsi tra di loro sulla pratica settimanale, solitamente attraverso delle sessioni secondarie, senza la presenza del conduttore. Prendendo spunto dalla letteratura scientifica di riferimento, ogni sessione ha previsto la trasmissione di informazioni teoriche in base al tema del

giorno e un'attività pratica ad esso connessa. In chiusura, un altro spazio dedicato alla condivisione, è il momento dei “circoli virtuosi”. Tale spazio è stato pensato per dare libertà di espressione a pensieri e riflessioni. Inoltre, settimana per settimana ai partecipanti sono stati proposti gli esercizi suggeriti. Si tratta di esercizi e meditazioni utili per praticare e migliorare la *mindfulness* e punti di forza. Come guida per tali esercizi ai partecipanti sono state fornite delle dispense scaricabili dal sito del corso. In aggiunta, per permettere ai partecipanti di restare in contatto tra loro durante la settimana è stata ideata una mail di gruppo, uno strumento pensato per confrontarsi e per scambiarsi dei suggerimenti utili su come portare avanti la pratica settimanale.

Per il corrente studio sono stati predisposti diversi questionari *online* somministrati ai partecipanti utilizzando la piattaforma *Qualtrics*. Il tempo necessario richiesto per la compilazione è stato di 15-20 minuti. Antecedente alla compilazione dei questionari *online* i partecipanti hanno letto e sottoscritto il consenso informato. In questo modo hanno dichiarato di essere a conoscenza delle finalità dello studio e di aderirvi su base volontaria. Sono stati informati della possibilità di ritirarsi dallo studio in qualunque momento, che i dati ricavati saranno trattati in forma anonima ed esclusivamente per scopi di ricerca e che potranno essere inseriti in pubblicazioni e/o presentati a congressi o seminari scientifici. Per garantire ai partecipanti il rispetto della *privacy* è stato chiesto loro di fornire un codice identificativo che potesse rappresentarli per tutta la durata dello studio. Letta l'informativa, espresso il consenso e fornito il codice identificativo, i partecipanti hanno potuto accedere alla compilazione dei questionari. Prima dell'inizio del corso, T0, sono stati somministrati i questionari sia al gruppo sperimentale che a coloro che si trovavano in lista d'attesa. Al termine del corso, T1, sono stati somministrati nuovamente i questionari sia al gruppo sperimentale sia a chi si trovava in lista d'attesa. Ai partecipanti che si trovano nella condizione di lista d'attesa e che successivamente hanno preso parte al corso nella sessione di maggio/giugno sono stati somministrati nuovamente i questionari al termine dell'intervento.

3.2.4 Analisi statistiche

Per rispondere alle domande di ricerca, le analisi statistiche sono state effettuate utilizzando il software RStudio (RStudio Team, 2020).

Il test *t* di Student per campioni appaiati ha permesso di esplorare i potenziali cambiamenti nelle varie dimensioni della *mindfulness* e nei 24 punti di forza riportati nei

partecipanti assegnati al gruppo sperimentale e nei partecipanti assegnati alla lista d'attesa dal T0 al T1. Inoltre, per quantificare la dimensione dell'effetto, è stato utilizzato il d di Cohen, considerando $d < .30$ come piccoli, $.30 < d < .50$ come medi e $d > .50$ come grandi.

Per indagare i cambiamenti dei partecipanti, tanto nel gruppo sperimentale quanto in coloro che sono stati assegnati alla lista d'attesa, rispetto alle emozioni positive e alle emozioni negative dal T0 al T1 è stato utilizzato un modello lineare misto. Tale modello ha considerato come effetto fisso il tempo (T0 *versus* T1) e il gruppo (gruppo MBSP *versus* lista d'attesa). Il codice identificativo assegnato a ogni partecipante è stato considerato come effetto random.

Infine, attraverso il pacchetto lavaan presente in R è stato studiato un modello di mediazione che ha permesso di testare il ruolo delle emozioni positive come possibile mediatore tra l'appartenenza al gruppo e le emozioni negative al T1. Il modello è stato impostato ponendo come variabile dipendente le emozioni negative al T1; la variabile indipendente è rappresentata dall'appartenenza al gruppo e come mediatore sono considerate le emozioni positive al T1. Come variabili di controllo sono state considerate le emozioni positive e le emozioni negative al T0. Infine, verranno considerati i seguenti *cutoff* per verificare la bontà del modello: CFI (*Comparative Fit Index*) e NNFI (*Non-Normed Fit Index*) maggiori o uguali a .95, RMSEA (*Root-Mean-Square Error of Approximation*) e SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*) minori o uguali a .05.

3.3 Risultati

3.3.1 Cambiamenti pre-post nella *mindfulness*

A fine esplorativo, sono state indagate le potenziali differenze all'interno del gruppo sperimentale e all'interno dei soggetti assegnati alla condizione lista d'attesa dalla fase pre (T0) alla fase post-intervento (T1) rispetto alle varie dimensioni della *mindfulness*. Per perseguire tale fine, è stato utilizzato il test t di Student per campioni appaiati misurando la d di Cohen come indicatore della dimensione dell'effetto. A T0 il gruppo MBSP e il gruppo lista d'attesa non differiscono rispetto alle cinque dimensioni della *mindfulness*. L'analisi chiarisce come i partecipanti assegnati alla condizione di lista

d'attesa non presentino nessun cambiamento significativo tra T0 e T1 in nessuna delle dimensioni della *mindfulness* (Tabella 1).

Rispetto ai partecipanti assegnati al gruppo sperimentale, sono invece stati trovati dei cambiamenti significativi in tre su cinque dimensioni della *mindfulness*. La dimensione descrivere presenta una *d* di Cohen pari a .46 ad indicare una dimensione dell'effetto media. Tra il pre e post intervento un cambiamento significativo è stato registrato anche nella dimensione non giudicare con *d* di Cohen pari a .78, ad indicare una dimensione dell'effetto grande, e nella dimensione non reagire con *d* di Cohen pari a .95, ad indicare una dimensione dell'effetto grande (Tabella 1). Il gruppo sperimentale riporta un cambiamento significativo di dimensione grande nel punteggio totale (FFMQ-TOT) con *d* di Cohen pari a .73.

Tabella 1

Cambiamenti pre-post nella mindfulness all'interno dei due gruppi

Variabile	Gruppo MBSP		<i>d</i>	Lista d'attesa		<i>D</i>
	T0	T1		T0	T1	
FFMQ-TOT	3.13 (.57)	3.52 (.5)	.73***	3.26 (.47)	3.3 (.43)	.08
FFMQ- Agire con consapevolezza	3.13 (.88)	3.38 (.80)	.30	3.39 (.63)	3.39 (.66)	-.01
FFMQ- Descrivere	3.35 (1.02)	3.76 (.79)	.46**	3.62 (.71)	3.62 (.74)	0
FFMQ- Osservare	3.32 (.80)	3.57 (.72)	.33	3.46 (.51)	3.48 (.72)	.03
FFMQ- Non giudicare	3.17 (.84)	3.77 (.70)	.78***	3.02 (.94)	3.12 (.81)	.11
FFMQ- Non reagire	2.61 (.43)	3.07 (.55)	.95***	2.74 (.61)	2.83 (.61)	.15

Nota. *d* = *d* di Cohen, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

3.3.2 Cambiamenti pre-post nei 24 punti di forza

A fine esplorativo, sono state indagate anche le potenziali differenze all'interno del gruppo sperimentale e all'interno dei soggetti assegnati alla condizione lista d'attesa dalla fase pre (T0) alla fase post-intervento (T1) rispetto ai 24 punti di forza. A T0 il gruppo MBSP e il gruppo lista d'attesa non differiscono rispetto ai 24 punti di forza.

I partecipanti assegnati alla condizione di lista d'attesa non presentano nessun cambiamento significativo tra T0 e T1 rispetto alla variabile punti di forza ad esclusione del punto di forza della prudenza, d di Cohen pari a .34, ad indicare una dimensione dell'effetto media (Tabella 2).

I partecipanti che hanno preso parte all'intervento hanno invece registrato dei cambiamenti significativi tra il T0 e il T1 in diversi punti di forza. In particolare, cambiamenti di dimensione grande si sono registrati per cinque punti di forza, ossia il punto di forza dell'umorismo ($d = .60$), della speranza ($d = .59$), della gratitudine ($d = .56$), dell'amore ($d = .53$) e della lungimiranza ($d = .53$). Cambiamenti di dimensione media sono apparsi per il punto di forza della prudenza ($d = .39$), dell'intelligenza sociale ($d = .37$) e della spiritualità ($d = .34$). Infine, il punto di forza della curiosità presenta una $d = .28$ ad indicare una dimensione dell'effetto piccola (Tabella 2).

Tabella 2

Cambiamenti pre-post nei punti di forza all'interno dei due gruppi

Variabile	Gruppo MBSP		d	Lista d'attesa		D
	T0	T1		T0	T1	
Amore	3.70 (.82)	4.1 (.67)	.53**	3.84 (.71)	3.88 (.61)	.05
Amore per il sapere	3.38 (.88)	3.54 (.97)	.17	3.42 (.67)	3.41 (.64)	-.02
Apprezzamento della bellezza	3.82 (.61)	3.96 (.69)	.22	4 (.66)	3.95 (.60)	-.08
Auto-regolazione	3.34 (.71)	3.42 (.75)	.10	3.49 (.75)	3.46 (.64)	-.05
Creatività	3.34 (.84)	3.52 (1.02)	.19	3.51 (.83)	3.49 (.90)	-.01
Coraggio	3.41 (.68)	3.59 (.80)	.24	3.44 (.61)	.46 (.70)	.03
Curiosità	3.3 (.82)	3.53 (.89)	.28*	3.56 (.77)	3.51 (.66)	-.07

Entusiasmo	3.1 (.75)	3.3 (.78)	.26	3.3 (.78)	3.25 (.84)	-.06
Equità	3.94 (.71)	3.99 (.54)	.08	3.89 (.51)	3.9 (.48)	.01
Gentilezza	4.11 (.52)	4.24 (.48)	.25	4.18 (.46)	4.13 (.39)	-.10
Gratitudine	3.34 (.65)	3.7 (.63)	.56***	3.71 (.61)	3.68 (.68)	-.04
Giudizio	4.12 (.46)	4.1 (.52)	-.04	4.28 (.40)	4.19 (.51)	-.19
Intelligenza sociale	3.57 (.44)	4 (.38)	.37***	3.72 (.58)	3.71 (.50)	-.03
Lavoro di squadra	3.54 (.53)	3.6 (.53)	.11	3.54 (.39)	3.66 (.40)	.30
Leadership	3.47 (.55)	3.58 (.66)	.19	3.53 (.57)	3.48 (.53)	-.09
Lungimiranza	3.5 (.54)	3.82 (.64)	.53**	3.63 (.73)	3.62 (.68)	-.02
Onestà	4.14 (.4)	4.3 (.43)	.37*	4.29 (.40)	4.28 (.40)	-.02
Perseveranza	3.53 (.74)	3.72 (.73)	.25	3.86 (.66)	3.74 (.70)	-.17
Perdono	3.8 (.69)	3.78 (.69)	-.03	3.54 (.79)	3.62 (.67)	.11
Prudenza	3.35 (.56)	3.58 (.62)	.39*	3.6 (.61)	3.79 (.49)	.34*
Speranza	3.28 (.78)	3.7 (.63)	.59***	3.54 (.82)	3.49 (.74)	-.07
Spiritualità	2.85 (.94)	3.18 (1.01)	.34**	3.08 (.91)	3.02 (.92)	-.06
Umiltà	3.33 (.73)	3.53 (.98)	.24	3.59 (.68)	3.7 (.55)	.18
Umorismo	3.43 (.78)	3.88 (.71)	.60***	3.69 (.68)	3.54 (.74)	-.21

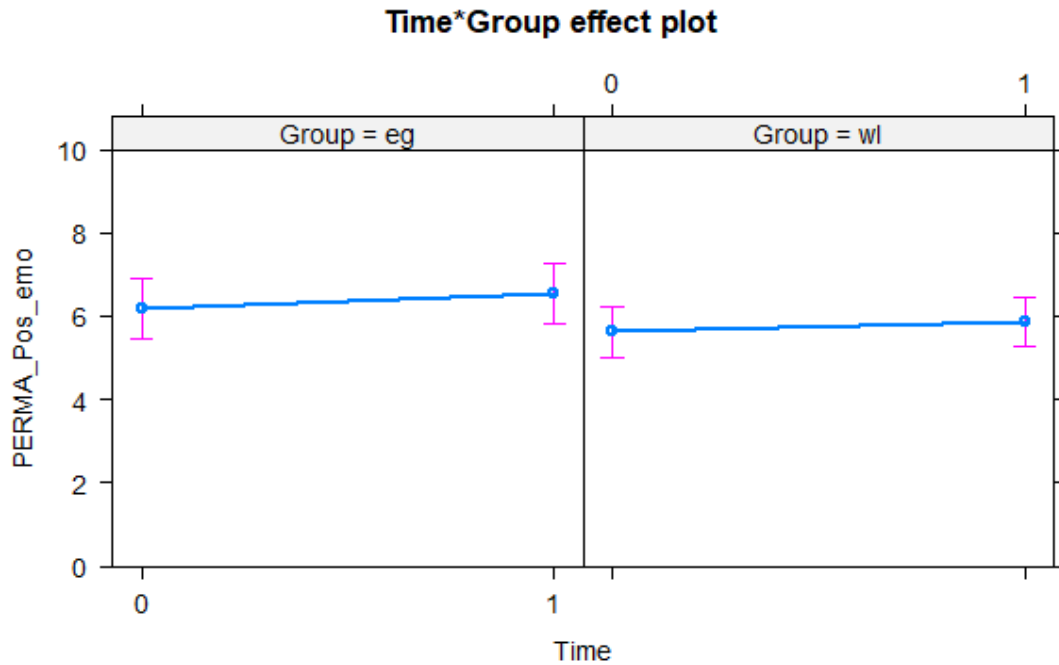
Nota. $d = d$ di Cohen, * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

3.3.3 Effetto dell'intervento sulle emozioni positive e negative

Le analisi statistiche mostrano come il tempo non determini nessun effetto significativo sulle emozioni positive ($B = 0.33$, $p = 0.28$). Risultati analoghi sono stati ritrovati anche per la variabile gruppo che non ha determinato nessun effetto significativo sulle emozioni positive ($B = -0.58$, $p = 0.23$). Anche l'interazione tempo-gruppo non ha un effetto significativo sulla variabile emozioni positive ($B = -0.07$, $p = 0.85$). Graficamente (vedi grafico 1) è tuttavia possibile notare tanto nel gruppo MBSP quanto nel gruppo di controllo un *trend* ascendente dal T0 al T1 rispetto alla variabile emozioni positive seppur non statisticamente significativo.

Grafico 1

Effetto dell'intervento sulle emozioni positive nei due gruppi

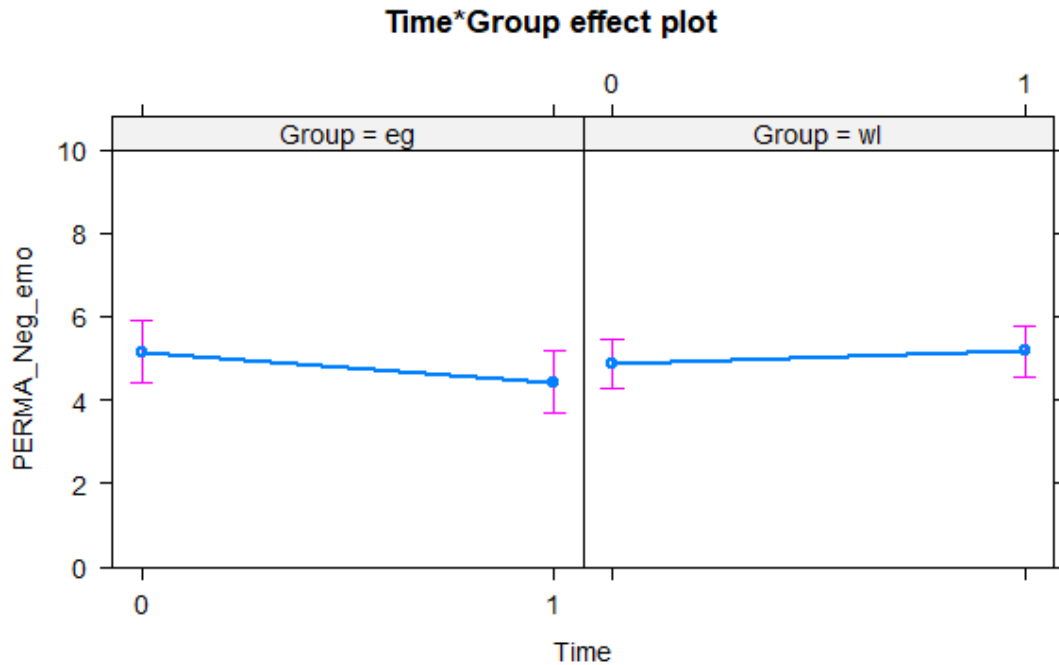


Nota. Eg = experimental group; wl = waiting list

Rispetto alle emozioni negative, le analisi statistiche mettono in evidenza come il tempo abbia su di esse un effetto significativo ($B = -0.73, p = 0.01$). Nessun effetto significativo è stato invece determinato dal gruppo sulle emozioni negative ($B = -0.29, p = 0.55$). Inoltre, le analisi statistiche mostrano come l'interazione tempo-gruppo abbia un effetto significativo sulla variabile emozioni negative ($B = 1.03; p = 0.01$). Graficamente (vedi Grafico 2) è possibile notare nel gruppo lista d'attesa un leggero *trend* ascendente dal T0 al T1 rispetto alla variabile emozioni negative e un trend discendente nel gruppo MBSP dal T0 al T1.

Grafico 2

Effetto dell'intervento sulle emozioni negative nei due gruppi



Nota. eg= experimental group; wl = waiting list

3.3.4 Modello di mediazione

I risultati del modello di mediazione evidenziano come la variabile indipendente, appartenenza al gruppo, abbia sulla variabile dipendente, emozioni negative al T1, un effetto diretto significativo ($\beta = .23, p = .02$) come già noto dal modello lineare misto. Al contrario, l'appartenenza al gruppo non determina un effetto significativo sulle emozioni positive registrate al T1 ($\beta = -.07, p = .52$). Rispetto alle emozioni positive registrate al T1, la statistica dimostra come queste non determinano nessun effetto significativo sulle emozioni negative al T1 ($\beta = -.01, p = .55$).

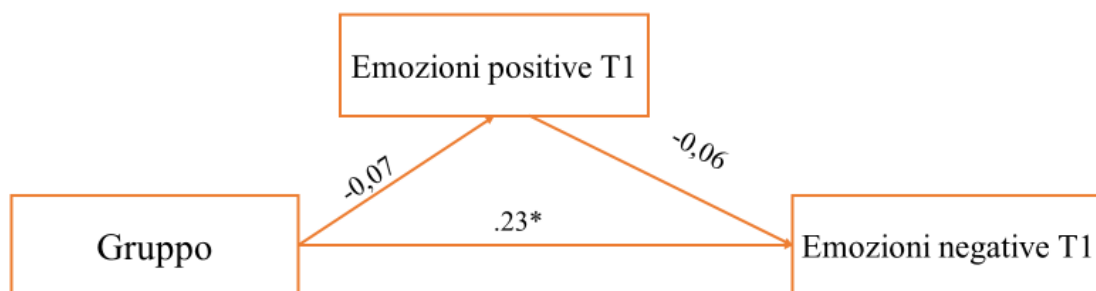
Analizzando l'effetto indiretto, ossia testando se l'effetto determinato dall'appartenenza al gruppo sulle emozioni negative al T1 sia mediato delle emozioni positive al T1, questo si è rivelato non significativo ($\beta = .004, p = .66$) escludendo il ruolo delle emozioni positive come potenziale mediatore all'interno della relazione appartenenza al gruppo ed emozioni negative.

Rispetto alle variabili di controllo, l'effetto determinato dalle emozioni positive registrate al T0 sulle emozioni positive al T1, è significativo ($\beta = .66, p < .001$). Risultati analoghi sono stati ritrovati anche per le emozioni negative in quanto l'effetto determinato dalle emozioni negative registrate al T0 sulle emozioni negative al T1, risulta essere significativo ($\beta = .70, p < .001$).

Il modello presenta degli ottimi indici di *fit* (CFI = 1.00, NNFI = 1.01, RMSEA = 0.00, SRMR = 0.03) ad indicare la sua validità per testare la corrente ipotesi di ricerca.

Grafico 3

Modello di mediazione.



Nota. * = $p < .05$

3.4 Discussione

Le analisi statistiche svolte hanno dimostrato delle differenze significative nei partecipanti che hanno preso parte all'intervento MBSP rispetto alla *mindfulness* e ad alcuni dei 24 punti di forza ad indicare che il programma MBSP può essere considerato come un *training* efficace per allenare entrambi i costrutti.

Rispetto alla *mindfulness*, è possibile concludere come l'intervento MBSP abbia su di essa un effetto in quanto risulta esserci una differenza significativa tra coloro che hanno partecipato all'intervento e coloro che restano in lista d'attesa. In particolare, le componenti descrivere, non reagire e non giudicare, risultano essere aumentate. Provando a ipotizzare cosa abbia determinato l'aumento della componente "descrivere" è probabile che la stessa organizzazione del corso in gruppo, con diversi momenti di condivisione tra

i partecipanti, abbia aiutato ad alimentare tale dimensione che implica appunto riuscire ad esternare le proprie idee e i propri sentimenti. Rispetto alla dimensione “non giudicare” e “non reagire” non sappiamo nello specifico cosa abbia determinato un loro aumento ma una potenziale chiave di lettura è che potrebbe essere collegata all’ incremento del punto di forza dell’intelligenza sociale che implica il riuscire a comprendere le proprie motivazioni risorsa necessaria per essere gentili con sé stessi e per accettare la propria esperienza interna. In generale, escludiamo che l’aumento di queste tre componenti possa essere attribuito ad altre variabili considerando che nei partecipanti assegnati alla condizione lista d’attesa in nessuna di esse è stato registrato un cambiamento significativo.

In relazione ai 24 punti di forza, i risultati ottenuti corroborano l’efficacia dell’intervento MBSP come strumento utile per svilupparli e/o rafforzarli avendo trovato delle differenze significative rispetto a molti di essi tra coloro che hanno preso parte all’intervento e coloro che rimanevano in lista d’attesa. In modo particolare i punti di forza su cui l’intervento MBSP ha avuto il suo impatto sono quelli che convergono nella virtù della trascendenza quali umorismo, speranza, gratitudine e spiritualità. Rispetto al punto di forza dell’umorismo già lo studio di Hofmann e collaboratori (2019) ha messo in evidenza la capacità del corso di incrementare tale risorsa personale e lo studio qui proposto ne è un’ulteriore dimostrazione. Soffermandosi sul punto di forza della gratitudine e sul suo aumento, una potenziale spiegazione potrebbe essere rintracciata nella presenza all’interno del corso della meditazione di gentilezza amorevole (incontro 5) esercizio che potrebbe aver aiutato in modo specifico a sviluppare tale punto di forza. Considerando il punto di forza della speranza è probabile che prendere consapevolezza delle proprie risorse interne, lavoro che questo corso induce a fare, abbia reso i partecipanti maggiormente sicuri delle loro potenzialità rafforzando, di conseguenza, la loro positività, il loro ottimismo e il loro orientamento al futuro. Rispetto al punto di forza della spiritualità, non sappiamo in modo preciso cosa abbia determinato un suo aumento ma questo incremento appare coerente con quanto ottenuto da precedenti studi che hanno dimostrato la capacità del corso di incrementare il benessere che nella teoria di Seligman comprende al suo interno anche la voce “significato”, voce presente anche nella definizione del punto di forza della spiritualità.

Anche due dei tre punti di forza che convergono nella virtù dell’umanità risultano essere

aumentati quali amore e intelligenza sociale. Questo aumento potrebbe essere facilmente spiegato se si tiene conto che una delle tematiche del corso è “Valorizzare le proprie relazioni” tanto quella con sé stessi tanto quella con gli altri e per il raggiungimento di questo obiettivo l’utilizzo di questi due punti di forza risulta imprescindibile.

Altri punti di forza su cui il corso sembra avere avuto un impatto significativo sono il punto di forza della lungimiranza, della prudenza e della curiosità. Riprendendo la letteratura e la definizione di *mindfulness* che Bishop e collaboratori hanno proposto (2004), sappiamo che la curiosità ne è un aspetto centrale e il suo incremento risulta essere perfettamente in linea con l’incremento trovato nel costrutto della *mindfulness*. Rispetto all’aumento del punto di forza della lungimiranza, se consideriamo che una parte della sua definizione è “avere una visione d’insieme” ci sembra perfettamente coerente con l’aumento della *mindfulness* che, come sappiamo, attraverso le sue pratiche insegna a porre attenzione a tutto quello che è presente nell’ambiente interno ed esterno non soffermandosi in maniera esclusiva sul positivo e non escludendo a priori il negativo. Non sappiamo se l’aumento di queste due risorse sia da attribuire principalmente alle pratiche di *mindfulness* o ad un lavoro più specifico sui punti di forza ma tale risultato può essere letto come un’ulteriore conferma dell’importanza del modello integrato su cui questo intervento si basa.

Rispetto al punto di forza della prudenza, un suo aumento è stato registrato anche in coloro che sono assegnati alla condizione lista d’attesa. Non sappiamo se tale effetto sia da attribuire solo alla variabile tempo o a un’altra variabile qui non considerata ma in generale, i risultati ottenuti sui 24 punti di forza confermano l’efficacia e la potenza dell’intervento MBSP per accrescere queste risorse personali di cui tutti siamo in possesso.

L’obiettivo principale che questo studio si è posto era quello di valutare l’efficacia dell’intervento MBSP nell’aumentare le emozioni positive e nel riuscire ad attenuare quelle negative provando, anche, a fare chiarezza su quali siano i meccanismi in grado di spiegare questo potenziale effetto.

I risultati del presente lavoro mettono in evidenza come l’intervento MBSP non abbia determinato sulle emozioni positive l’effetto ipotizzato. Tale risultato è inatteso in quanto studi già presenti in letteratura (Monzani et al., 2021; Pang & Ruch, 2019a; Wingert et al., 2020) hanno indagato e dimostrato come l’intervento MBSP possa essere considerato

uno strumento valido per aumentare il benessere teorizzato da Seligman (2011) come un costrutto multidimensionale comprendente al suo interno anche le emozioni positive. Il rifiuto dell'ipotesi teorizzata in partenza è dettato dal non aver trovato nei partecipanti assegnati alla condizione sperimentale, alla fine dell'intervento, un aumento delle emozioni positive. Anche i partecipanti in lista d'attesa non hanno registrato nessun cambiamento significativo rispetto alla variabile emozioni positive. Considerando invece le emozioni negative, in coloro che sono assegnati al gruppo sperimentale è evidente un andamento in discesa, dopo la conclusione dell'intervento, a differenza dei partecipanti assegnati alla condizione lista d'attesa in cui le emozioni negative seguono la traiettoria opposta, ossia aumentano. Questo risultato indica come l'intervento MBSP sia un valido strumento per lavorare sulle emozioni con valenza negativa e per contribuire ad una loro riduzione.

Per interpretare correttamente tali risultati è necessario, però, tenere conto del ruolo ricoperto dalle variabili di controllo stabilite all'interno del modello. Le emozioni positive registrate prima dell'inizio dell'intervento determinano un effetto significativo sulle emozioni positive registrate alla fine dell'intervento stesso ad indicare come un alto livello di emozioni positive in partenza sia predittivo di un livello più alto di emozioni positive dopo aver concluso l'intervento, ridimensionando, di conseguenza, il ruolo che il programma MBSP potrebbe determinare su un loro potenziale aumento.

Tale considerazione può essere estesa anche alle emozioni negative. Un maggior livello di emozioni negative registrate prima dell'inizio dell'intervento è predittivo di un alto livello di emozioni negative registrate dopo la fine dell'intervento. Questo dato non sminuisce il ruolo dell'intervento MBSP nel determinare una riduzione delle emozioni negative ma chiarisce piuttosto quanto sia robusta l'influenza che un livello alto di emozioni negative pregresse possa determinare sull'esito finale. È doveroso anche considerare che il corso ha una tempistica circoscritta a otto settimane risultate comunque sufficienti a limitare un aumento delle emozioni negative come successo invece nella condizione lista d'attesa.

Un contributo unico del corrente studio è quello di aver indagato il ruolo di mediatore delle emozioni positive all'interno della relazione gruppo MBSP e riduzione delle emozioni negative. Il ruolo delle emozioni positive come possibile mediatore all'interno di questa relazione è stato scelto sulla base di risultati a studi precedenti (Cabanac, 1971;

Fredrickson & Levenson, 1998; Lazarus et al., 1980; Solomon, 1980) che hanno infatti dimostrato come le emozioni positive si colorino di una funzione adattativa indiretta ossia quella di smussare le emozioni negative. Tale effetto non ha trovato però delle conferme empiriche all'interno di questo disegno di ricerca. Nonostante sia messo in evidenza che la partecipazione al programma MBSP determini una riduzione delle emozioni negative, non è la variabile emozioni positive a spiegare questo risultato escludendo, di conseguenza, il loro ruolo come mediatore all'interno di questa relazione e lasciando la domanda di ricerca come irrisolta.

3.4.1 Limiti e prospettive future

Il presente studio e i risultati che ne derivano devono essere interpretati tenendo conto di alcuni limiti che sono emersi.

In primo luogo, l'uso di misure di autovalutazione limita qualsiasi studio di questo tipo in quanto i partecipanti possono essere suscettibili a *bias* di desiderabilità sociale, *bias* di positività e alle caratteristiche della domanda. Tale limite potrebbe essere in futuro ovviato utilizzando delle misure differenti rispetto a quelle di cui questo studio si è servito seppur, al momento, non è presente in lingua italiana un'alternativa per poter misurare i 24 punti di forza. Inoltre, revisionando gli strumenti utilizzati, un limite è rappresentato dall'utilizzo di uno strumento multidimensionale per misurare il costrutto del benessere. Nonostante il PERMA *Profiler* abbia il vantaggio di valutare diverse sfaccettature del benessere, per ognuna di esse utilizza un numero di item estremamente ridotto per poter testare con precisione eventuali cambiamenti nelle diverse dimensioni che lo compongono. Tale limite, in futuro, potrebbe essere superato con l'impiego di strumenti unidimensionali come il *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener et al., 1985) e il *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) (Goldberg, 1979) da affiancare al PERMA per una stima più precisa rispetto a tali costrutti.

Un altro limite da considerare nell'interpretazione dei risultati è la numerosità del campione che risulta essere esigua. In futuro tale disegno di ricerca dovrebbe essere replicato aumentando la grandezza del campione permettendo così di raggiungere delle stime più affidabili e una generalizzazione dei risultati. Altro fattore che non può essere trascurato e che potrebbe rappresentare un limite nella comprensione dei risultati è il numero degli incontri seguito dai partecipanti che risulta essere disomogeneo all'interno

del campione. Ogni incontro si caratterizza per un tema specifico e la non aderenza a un incontro o più potrebbe aver rappresentato una mancata possibilità per i partecipanti per approfondire tale argomento condizionandone, di conseguenza, i risultati finali. Un campione più ampio potrebbe anche essere utile per tamponare l'effetto determinato sui risultati dal numero di incontri seguiti dai partecipanti.

Infine, a seguito delle analisi statistiche, è stato escluso il ruolo delle emozioni positive come mediatore tra la partecipazione al programma MBSP e la riduzione delle emozioni negative, non chiarendo i meccanismi che sono alla base di questo effetto. In futuro tale studio potrebbe essere replicato aggiungendo come ulteriore obiettivo quello di indagare il ruolo di altri potenziali mediatori che possano spiegare tale risultato.

Conclusione

Il presente lavoro di tesi si è posto come obiettivo quello di approfondire la conoscenza del programma MBSP e di indagare, attraverso un disegno di ricerca randomizzato controllato, la sua efficacia sulla popolazione italiana in quanto non ancora testata da nessun altro studio presente in letteratura.

Il passo iniziale è stato quello di descrivere i due pilastri su cui il programma si basa ossia la *mindfulness* e i 24 punti di forza. Si è scelto di presentarli in maniera separata per poter offrire al lettore una trattazione esaustiva di entrambi i costrutti descrivendone la storia, gli sviluppi successivi e i loro utilizzi considerando che, prima dell'unione avvenuta all'interno di questo programma, sono sempre stati trattati e impiegati in modo indipendente. È stato doveroso poi proporre al lettore una fotografia del corso descrivendo le tematiche, la struttura e i suoi effetti nell'aumentare il benessere su popolazioni come studenti e lavoratori.

Altro tema centrale di questo lavoro ha previsto la trattazione delle emozioni positive. È stata discussa la loro funzione adattativa e il legame che queste hanno con la resilienza, con la salute e con le emozioni negative.

Oltre alla descrizione teorica di questi due macro-argomenti, l'obiettivo di questa tesi è quello di illustrare lo studio sperimentale che vede il programma MBSP come protagonista. L'ipotesi formulata era quella di trovare a seguito della somministrazione dell'intervento un aumento delle emozioni positive e una diminuzione delle emozioni con valenza negativa. I risultati ottenuti sono stati, in parte, inattesi rispetto a quanto inizialmente ipotizzato. All'interno di questo studio non è stato confermato il ruolo dell'intervento MBSP come strumento per aumentare le emozioni positive seppur il programma risulta essere in grado di determinare una riduzione delle emozioni negative. L'obiettivo era poi quello di valutare l'effetto delle emozioni positive come possibile mediatore in questa relazione. I risultati hanno escluso il ruolo delle emozioni positive come mediatore tra partecipazione al gruppo MBSP e riduzione delle emozioni negative non chiarendo quindi i meccanismi attraverso cui il *training* riesce a mitigare le emozioni negative, lacuna questa che speriamo possa essere colmata da studi successivi. Inoltre, solo con un fine esplorativo sono stati indagati i cambiamenti rispetto alla *mindfulness* e rispetto ai 24 punti di forza, cambiamenti che confermano la validità di questo corso per implementare tali costrutti.

In generale questo studio rappresenta un tentativo per ampliare la conoscenza del programma MBSP, per testarlo su una popolazione estranea rispetto agli studi precedenti e per provare a chiarire dei punti non ancora analizzati in maniera empirica. Diverse sono le informazioni che ne possiamo desumere come diverse sono le domande lasciate irrisolte ma confidiamo che questo lavoro possa essere uno strumento utile da cui partire per molteplici e futuri sviluppi.

Bibliografia

A.A. V.V., Treccani. *Dizionario della Lingua Italiana*, 2464 pagine, Giunti TVP, Treccani, 2017.

Amutio, A., Martínez-Taboada, C., Hermosilla, D., Delgado, LC. (2015). Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through a mindfulness training program: A one-year study. *Psychology, Health & Medicine*, 20(6), 720-731.

doi: 10.1080/13548506.2014.986143.

Andreason, N.J.C., Powers, P.S., (1975). Creativity and psychosis: An examination of conceptual style. *Archives of General Psychiatry*, 32, 70–73.

doi: 10.1001/archpsyc.1975.01760190072008.

*Aspinwall, LG. Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. (2001). In: Tesser, A.; Schwarz, N., editors. *The Blackwell handbook of social psychology, 1, Intrapersonal processes*. (pp. 591-614).Blackwell; Maiden, MA.

Azañedo, C. M., Fernández-Abascal, E. G., and Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: validation of the values in action inventory of strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25, 123–130.

doi:10.1016/j.clysa.2014.06.002

Baer, R. (2015). Ethics, Values, Virtues, and Character Strengths in Mindfulness-Based Intervention. A Psychological Science Perspective. *Mindfulness*, 6(4), 956–969.

[doi:10.1007/s12671-015-0419-2](https://doi.org/10.1007/s12671-015-0419-2)

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206.

[doi:10.1177/1073191104268029](https://doi.org/10.1177/1073191104268029)

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.

doi: 10.1177/1073191105283504

Barbosa, P., Raymond, G., Zlotnick, C., Wilk, J., Toomey III, R., & Mitchell III, J. (2013). Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and

reduced anxiety for graduate healthcare students. *Education for Health*, 26(1), 9-14.
doi:10.4103/1357-6283.112794

*Barefoot, J. C., Brummett, B. H., Helms, M. J., Mark, D. B., Siegler, I. C., & Williams, R. B. (2000). Depressive symptoms and survival of patients with coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 62, 790–795.

doi: 10.1097/00006842-200011000-00008

*Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370.

doi:10.1037/1089-2680.5.4.323

Bishop S., Lau M., Shapiro S., Carlson L., D’Anderson L., Carmody J., Segal Z.V. , Abbazia S., Speca M., Velting D., Devins G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230-241.

doi:10.1093/clipsy.bph07711

*Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106–118.

doi:10.1080/17439760.2010.545429

*Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect and social relations: The Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

*Block, J., Kremen, A., M. (1996). IQ and ego-resilience: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 349–361.

[doi:10.1037/0022-3514.70.2.349](https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349)

Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H., Larimer, M. E. (2014). Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 71(5), 547–556.

doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4546

*Brackney, B. E., & Westman, A. S. (1992). Relationships among hope, psychosocial development, and locus of control. *Psychological Reports*, 70, 864 – 866.

doi:10.2466/pr0.1992.70.3.864

*Boulton, MJ.; Smith, PK. (1992). The social nature of play fighting and play chasing: Mechanisms and strategies underlying cooperation and compromise. In: Barkow, JH.; Cosmides, L.; Tooby, J., editors. *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. (pp. 429-444). New York: Oxford University Press.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248.

doi:10.1093/clipsy.bph078

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Greswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.

doi:10.1080/10478400701598298

Buschor, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2013). Self- and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *Journal of Positive Psychology*, 8(2), 116–127.

doi:10.1080/17439760.2012.758305

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1–48.

*Cabanac M. Physiological role of pleasure. (1971). *Science*, 173(4002),1103–1107.

doi:10.1126/scienza.173.4002.1103

*Cannon, W.B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York. Appleton-Century-Crofts.

Carmody, J., Baer, R. A., L. B. Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 613–626.

doi:10.1002/jclp.20579

Carlson, E. N. (2013). Overcoming the barriers to self-knowledge: Mindfulness as a path to seeing yourself as you really are. *Perspectives on Psychological Science, 8*(2), 173–186.

doi:10.1177/1745691612462584

Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review, 31*(3), 449–464.

doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

*Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine, 65*, 652–657.

doi: 10.1097/01.psy.0000077508.57784

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology, 68*(1), 491–516.

doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139

*Creswell, J. D., Myers, H. F., Cole, S. W., & Irwin, M. R. (2009). Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity, 23*(2), 184–188.

doi:10.1016/j.bbi.2008.07.004

*Creswell J. D., Lindsay, E.K., (2014). How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account. *Sage journal, 23* (6), 401–407.

[doi:10.1177/0963721414547415](https://doi.org/10.1177/0963721414547415)

Danner, D. D., Snowden, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 804 – 813.

doi:10.1037/0022-3514.80.5.804

*Derryberry, D., & Tucker, D. M. (1994). Motivating the focus of attention. In P. M. Neidenthal & S. Kitayama (Eds.), *The heart's eye: Emotional influences in perception and attention* (pp. 167-196). San Diego, CA: Academic Press.

*De Rivera, J., Possel, L., Verette, J.A., Weiner, B. (1989). Distinguishing elation, gladness, and joy. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1015–1023. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1015

*Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., Vago, D. R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, *6*(2), 356–372. doi:10.1007/s12671-013-0269-8.

Diener E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985) The Satisfaction With Life Scale. *Journal Personality Assessment*, *49*(1),71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.

*Diener, E.; Larsen, R.J. (1993). The experience of emotional well-being. In: Lewis, M.; Haviland, J.M., editors. *Handbook of emotions* (pp.405-415). Guilford Press.

Diener, E., Lucas, R.E., Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *The American Psychology*, *61*(4),305-14.

*Dolhinow, P.J.; Bishop, N. (1970). The development of motor skills and social relationships among primates through play. In: Hill, J.P., editor. *Minnesota Symposia on Child Psychology*. Vol. 4. (pp. 141-198). Minneapolis: University of Minnesota Press. doi:10.1037/0003-066X.61.4.305.

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*(1), 629–651. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

*Easterbrook, J.A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, *66*, 183–201. doi:10.1037/h0047707

*Ekman, P., Friesen, W.V., O’Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompre, W.A., Ritcain, T., Ricci-Bitti, P.E., Scherer, K., Tomita, M.,

Tzavras, A. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 712–717.
doi:10.1037//0022-3514.53.4.712

*Ellsworth, P.C., Smith, C.A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2, 301–331.
doi:10.1080/02699938808412702

Escandón, S., Martínez, M. L., and Flaskerud, J. H. (2016). Exploring character strengths: forging a relationship between nursing students and community youth. *Issues in Mental Health Nursing*, 37(11), 875–877.
doi:10.3109/01612840.2016.1149748

*Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
doi:10.1006/obhd.1997.2734

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
doi:10.1037/1089-2680.2.3.300

Fredrickson, B.L., (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Author Manuscript*, 56(3), 218–226.
doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
doi:10.1080/02699930441000238

Fredrickson, B. L & Losada, M. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
doi:10.1037/0003-066x.60.7.678

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 95(5),

1045-1062.

doi:10.1037/a0013262

Fredrickson, B.L., Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion, 12*, 191–220. doi:10.1080/026999398379718.

Fredrickson, B.L., Mancuso, R.A., Branigan, C., Tugade, M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion, 24*, 237–258.

doi:10.1023/a:1010796329158

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376.

doi:10.1037/0022-3514.84.2.365

Freidlin, P., & Littman-Ovadia, H. (2020). Prosocial Behavior at Work Through the Lens of Character Strengths. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 3046.

doi:10.3389/fpsyg.2019.03046

*Friedman, H., S., & Booth-Kewley, S. (1987). The “disease-prone personality”: A meta-analytic view of the construct. *American Psychologist, 42*, 539–555.

doi:10.1037//0003-066x.42.6.539

*Frijda, NH. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

*Frijda, N. H., Kuipers, P., & Ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of personality and social psychology, 57*(2), 212–228.

doi:10.1037/0022-3514.57.2.212

*Futterman, A. D., Kemeny, M. E., Shapiro, D., & Fahey, J. L. (1994). Immunological and physiological changes associated with induced positive and negative mood. *Psychosomatic Medicine, 56*, 499–511.

doi:10.1097/00006842-199411000-00005

Gál, É., Ștefan, S., Cristea, I. A., (2021). The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 279, 131-142.

doi:10.1016/j.jad.2020.09.134

Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). The good character at work: An initial study on the contribution of character strengths in identifying healthy and unhealthy work-related behavior and experience patterns. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 85, 895–904.

doi:10.1007/s00420-012-0736-x

Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds Eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26, 293–314.

doi:10.1080/1047840X.2015.1064294

Giangrasso, B. (2021). Psychometric properties of the PERMA-Profilier as hedonic and eudaimonic well-being measure in an Italian context. *Current Psychology*, 40, 1175–1184.

doi:10.1007/s12144-018-0040-3

Giovannini, C., Giromini, L., Bonalume, L., Tagini, A., Lang, M., & Amadei, G. (2014). The Italian Five Facet Mindfulness Questionnaire: A Contribution to its Validity and Reliability. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 415-423.

doi:10.1007/s10862-013-9403-0

Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), 139–145.

doi:10.1017/S0033291700021644

Goleman, D. (2011). *Intelligenza emotiva*. Bur.- Rizzoli.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., Cavanagh, K., (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12.

doi:10.1016/j.cpr.2015.01.006

Güsewell, A., & Ruch, W. (2012). Are only emotional strengths emotional? Character strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 218-239.

doi:10.1111/j.1758-0854.2012.01070.x

*Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.

doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152

*Hodges, T. D., & Asplund, J. (2010). Strengths development in the work- place. In P. A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology at work* (pp. 213–220). New York, NY: Oxford University Press.

doi:10.1093/oxfordhb/9780195335446.013.0017

Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183.

doi:10.1037/a0018555

*Isen, A.M. (1990). The Influence of Positive and Negative Affect on Cognitive Organization: Some Implications for Development. In: Stein, N., Leventhal, B. and Trabasso, T., Eds., *Psychological and Biological Approaches to Emotion* (pp.75-94). Erlbaum.

*Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.

doi:10.1037/0022-3514.47.6.1206

*Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.

doi:10.1037/0022-3514.52.6.1122

*Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 48, 1413-1426.

doi:10.1037/0022-3514.48.6.1413

*Isen, A. M., & Means, B. (1983). The influence of positive affect on decision-making strategy. *Social Cognition*, 2, 18-31.

doi:10.1521/soco.1983.2.1.18

*Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 2, 221-227.

doi:10.1177/0272989X910110031

Ivtzan, I., Niemiec, R. M., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 6(2), 1-13.

doi:10.5502/ijw.v6i2.557

Ivtzan, I., Gardner, H. E., & Smailova, Z. (2011). Mindfulness meditation and curiosity: The contributing factors to wellbeing and the process of closing the self-discrepancy gap. *International Journal of Wellbeing*, 1(3), 316-326.

doi:10.5502/ijw.v1i3.2

*Izard, CE. *Human emotions*. Plenum Press; 1977.

*Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

doi:10.1093/clipsy.bpg016

*Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety-seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, 20, 257-270.

[doi:10.1086/209347](https://doi.org/10.1086/209347)

*Kaplan, S. (1992). Environmental preference in a knowledge-seeking, knowledge-using organism. In: Barkow, JH.; Cosmides, L.; Tooby, J., editors. *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp. 581-598). Oxford University Press.

Karris Bachik, M.A., Carey, G. & Craighead, W.E. (2020). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. *The Journal of Positive Psychology, 16*, 512-525.

doi:10.1080/17439760.2020.1752785

*Kawachi, I., Sparrow, D., Spiro, A., Vokonas, P., & Weiss, S. T. (1996). A prospective study of anger and coronary heart disease: The Normative Aging Study. *Circulation, 94*, 2090–2095.

doi:10.1161/01.cir.94.9.2090

*Keng S. L., Smoski M. J., Robins C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041- 1056.

doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Hofmann, S. G.(2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763–771.

doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S., Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*, 519–528.

doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2011). Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science, 2*, 425–431.

doi:10.1177/1948550610396585

Kubzansky, L. D., & Kawachi, I. (2000). Going to the heart of the matter: do negative emotions cause coronary heart disease? *Journal of psychosomatic research, 48*(4-5), 323-337.

doi:10.1016/S0022-3999(99)00091-4

*Kubzansky, L. D., Kawachi, I., Spiro, A., III, Weiss, S. T., Vokonas, P. S., & Sparrow, D. (1997). Is worrying bad for your heart? A prospective study of worry and coronary

heart disease in the Normative Aging Study. *Circulation*, 95, 818 – 824.

doi:10.1161/01.cir.95.4.818

Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2016). My Better Self: Using Strengths at Work and Work Productivity, Organizational Citizenship Behavior, and Satisfaction. *Journal of Career Development*, 44 (2), 95-109.

doi:10.1177/0894845316634056

*Lazarus, RS (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

*Lazarus, R.S., Kanner, A.D., Folkman, S. (1990). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In: Plutchik, R.; Kellerman, H., editors. *Emotion: Theory, research and experience: Vol. I. Theories of emotion* (pp. 189-217).New York: Academic Press.

*Lazarus RS. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44,1–21.

doi:10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lindsay, E. K., Chin, B., Greco, C. M., Young, S., Brown, K. W., Wright, A. G., & Creswell, J. D. (2018). How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *Journal of personality and social psychology*, 115(6), 944-973.

doi:10.1037/pspa0000134

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of Mindfulness Training: Monitor and Acceptance Theory (MAT).*Clinical Psychology Review*,51, 48–59.

doi:10.1016/j.cpr.2016.10.011

Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6–15.

Littman-Ovadia, H. (2015). Short form of the VIA inventory of strengths: Construction and initial tests of reliability and validity. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education*, 2, 229–237.

Littman-Ovadia, H., Dubreuil, P., Meyers, M. C., & Freidlin, P. (2021). Editorial: VIA Character Strengths: Theory, Research and Practice. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 653941.

doi:10.3389/fpsyg.2021.653941

Littman-Ovadia, H., Lavy, S., & Boiman-Meshita, M. (2017). When theory and research collide: Examining correlates of signature strengths use at work. *Journal of Happiness Studies*, 18, (2), 527–548.

doi:10.1007/s10902-016-9739-8

Littman-Ovadia, H., e Lavy, S. (2012). Punti di forza del carattere in Israele: adattamento ebraico dell'inventario dei punti di forza VIA. *European Psychological Assessment Journal*, 28, 41–50.

doi: 10.1027/1015-5759/a000089

Littman-Ovadia, H., and Lavy, S. (2016). Going the extra mile: perseverance as a key character strength at work. *Journal Career Assessment*, 24, 240–252.

doi:10.1177/1069072715580322

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research*, 7(1), 52–69.

Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *JAMA*, 300(11), 1350–1352.

doi:10.1001/jama.300.11.1350

*Lustman, P. J., Frank, B. L., & McGill, J. B. (1991). Relationship of personality characteristics to glucose regulation in adults with diabetes. *Psychosomatic Medicine*, 53, 305–312.

doi:10.1097/00006842-199105000-00004

Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Quinta edizione, DSM-5. Raffaello Cortina Editore (2014).

Mayne, T. J. (2001). Emotions and health. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 361–397). Guilford Press.

Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and wellbeing across the life span: data from a repriman-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology, 5*, 12-53.

doi:10.3389/fpsyg.2014.01253

Matsuguma, S., & Niemiec, R. M. (2021). Hikikomori from the Perspective of Overuse, Underuse, and Optimal Use of Character Strengths: Case Reports. *International Journal of Applied Positive Psychology, 6*(3), 219–231.

doi:10.1007/s41042-020-00047-3

McAdams, D. P., Anyidoho, N. A., Brown, C., Huang, Y. T., Kaplan, B., & Machado, M. A. (2004). Traits and stories: Links between dispositional and narrative features of personality. *Journal of Personality, 72*(4), 761–784.

doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00279.x

Meyers, M. C., & van Woerkom, M. (2016). Effects of a strengths intervention on general and work-related well-being: The mediating role of positive affect. *Journal of Happiness Studies, 18* (3), 671–689.

doi:10.1007/s10902-016-9745-x

Monzani, Escartín, J., Ceja, L., & Bakker, A. B. (2021). Blending mindfulness practices and character strengths increases employee well-being: A second-order meta-analysis and a follow-up field experiment. *Human Resource Management Journal, 31*(4), 1025–1062.

doi:10.1111/1748-8583.12360

*Moyer, C. A., Donnelly, M. P. W., Anderson, J. C., Valek, K. C., Huckaby, Wiederholt, D. A., Rice, B. L. (2011). Frontal electroenceph alographic asymmetry associated with positive emotion is produced by very brief meditation training. *Psychological Science, 22*, 1277–1279.

doi:10.1177/0956797611418985

*Nesse RM.(1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature, 1*, 261–289.
doi:10.1007/BF02733986

Niemiec, R. M. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing, 2*(1), 22-30.
doi: 10.5502/ijw.v2i1.2

Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Hogrefe.

Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions*. A Field Guide for Practitioners. Hogrefe.

Niemiec, R. M., (2020). Character strengths cinematherapy: Using movies to inspire change, meaning, and cinematic elevation. *Journal of Clinical Psychology, 76*, 1447–1462.
doi:10.1002/jclp.22997

Niemiec, R. M., and McGrath, R. E. (2019). *The power of character strengths: Appreciate and ignite your positive personality*. VIA Institute on Character.

Niemiec, R. M., & Lissing, J. (2016). Mindfulness-based strengths practice (MBSP) for enhancing well-being, managing problems, and boosting positive relationships. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing* (pp. 15–36). Routledge/Taylor & Francis Group.

Niemiec, R. M., & Pearce, R. (2021). The Practice of Character Strengths: Unifying Definitions, Principles, and Exploration of What’s Soaring, Emerging, and Ripe With Potential in Science and in Practice. *Frontiers in Psychology, 11*. Article590220.
doi:10.3389/fpsyg.2020.590220

Niemiec, R., Rashid, T., & Spinella, M. (2012). Strong Mindfulness: Integrating Mindfulness and Character Strengths. *Journal of Mental Health Counseling, 34*(3), 240–253.
doi:10.17744/mehc.34.3.34p6328x2v204v21

*Nunn, K. (1996). Personal hopefulness: A conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry. *British Journal of Medical Psychology*, *69*, 227–245. doi:10.1111/j.2044-8341.1996.tb01866.x

*Oatley, K.; Jenkins, JM. (1996). *Understanding emotions*. MA: Blackwell.

Pang, D., & Ruch, W. (2019). Fusing character strengths and mindfulness interventions: Benefits for job satisfaction and performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, *24*(1), 150-162.

doi:10.1037/ocp0000144

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, *23*, 603–619.

doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, *1*, 17-26.

doi:10.1080/17439760500372739

Peterson, C., Park, N., Hall, N., and Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, *30*, 161–172.

doi:10.1002/job.584

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, *14*, 381–384.

doi:10.1111/1467-9280.24482

*Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F., & Seligman, M. E. P. (2010). Strengths of character and work. In P. A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology and work* (pp. 221–234). Oxford University Press.

Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1032–1040.

doi:10.1016/j.cpr.2011.05.002

Polusny, M. A., Erbes, C. R., Thuras, P., Moran, A., Lamberty, G. J., Collins, R. C., Lim, K. O. (2015). Mindfulness-based stress reduction for post traumatic stress disorder among

veterans: A randomized clinical trial. *JAMA*, 314(5), 456–465.

doi:10.1001/jama.2015.8361

Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011a). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153–169.

doi:10.1007/s10902-009-9181-2

Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Fox Eades, J., and Linley, P. A. (2011). Strengths gym: the impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 6, 377–388.

doi: 10.1080/17439760.2011.594079

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., and Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *Journal of Positive Psychology*, 8, 222–232.

doi: 10.1080/17439760.2013.777767

Richards, R., Kinney, D.K. (1990). Mood swings and creativity. *Creativity Research Journal*, 3, 202–217.

doi:10.1080/10400419009534353

Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: going beyond the negative. *Health psychology*, 24(4), 422–429.

doi: 10.1037/0278-6133.24.4.422

Roberts, B. W., Luo, J., Briley, D. A., Chow, P. I., Su, R., & Hill, P. L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. *Psychological Bulletin*, 143(2), 117–141.

doi:10.1037/bul0000088

Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 9(1), 54–68.

doi:10.1093/clipsy.9.1.54

Ros-Morente, A., Mora, C. A., Nadal, C. T., Belled, A. B., & Berenguer, N. J. (2018). An examination of the relationship between emotional intelligence, positive affect and character strengths and virtues. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *34*(1), 63-67. doi:10.6018/analesps.34.1.262891

RStudio: Integrated Development for R. RStudio, PBC, Boston, MA
<http://www.rstudio.com/>.

Ruch, W., & Proyer, R. T. (2015). Mapping strengths into virtues: The relation of the 24 VIA-strengths to six ubiquitous virtues. *Frontiers in Psychology*, *6*, Article 460. doi:10.3389/fpsyg.2015.00460

Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). La validazione italiana delle Psychological Well-being Scales (PWB). *Rivista di Psichiatria*, *38*(3), 117–130. doi 10.1708/173.1864

*Rustoen, T., & Wiklund, I. (2000). Hope in newly diagnosed patients with cancer. *Cancer Nursing*, *23*, 214–219. doi:10.1097/00002820-200006000-00009

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. doi:10.1159/000353263

*Salzberg, S. *Loving-kindness*. (1995). Shambhala.

Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., Freedman, B., (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62* (3), 373–386. doi:10.1002/jclp.20237

*Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention. *Psychological Review*, 84 (1), 1-66.
doi:10.1037/0033-295X.84.1.1

Schutte N., Malouff J. (2019). The Impact of Signature Character Strengths Interventions: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20 (4),1179–1196.
doi:10.1007/s10902-018-9990-2

*Scioli, A., Chamberlin, C. M., Samor, C. M., Lapointe, A. B., Campbell, T. L., Macleod, A. R., & Mclenon, J. (1997). A prospective study of hope, optimism, and health. *Psychological Reports*, 81, 723–733.
doi:10.2466/pr0.1997.81.3.723

*Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.

*Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing. A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Nicholas Brealey.

Seligman, M. E. P & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14.
doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association & Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Shaw ED, Mann JJ, Stokes PE, Manevitz AZ. Effects of lithium carbonate on associative productivity and idiosyncrasy in bipolar outpatients. (1986). *American Journal Psychiatry*, 143(9), 1166-1169.
doi: 10.1176/ajp.143.9.1166. PMID: 3092681.

Shoham, A., Goldstein, P., Oren, R., Spivak, D., & Bernstein, A. (2017). Decentering in the process of cultivating mindfulness: An experience sampling study in time and context. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85, 123–134.
doi:10.1037/ccp0000154

*Silvia, P. J. (2001). Interest and interests: The psychology of constructive capriciousness. *Journal of General Psychology*, 5, 270–290.

doi:10.1037/1089-2680.5.3.270

*Solomon, R.L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691–712.

doi:10.1037//0003-066x.35.8.691

*Spielberger, C. D., & Jacobs, G. A. (1982). Personality and smoking behavior. *Journal of Personality Assessment*, 46, 396–403.

doi:10.1207/s15327752jpa4604_11

*Stein, N.L., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T.A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 872–884.

doi:10.1037//0022-3514.72.4.872

*Swan, G. E., & Carmelli, D. (1996). Curiosity and mortality in aging adults: A 5-year follow-up of the Western Collaborative Group Study. *Psychology and Aging*, 11, 449–453.

doi:10.1037/0882-7974.11.3.449

Tang, Y.Y., Hölzel, B.K. & Posner, M.I., (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225.

doi:10.1038/nrn3916

Teasdale, J.D., Segal, Z.V. , Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M. & Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Clinical Psychology and Counseling Journal*, 68 (4), 615–623.

doi:10.1037/0022-006X.68.4.615

Tooby J, Cosmides L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375–424.

doi:10.1016/0162-3095(90)90017-Z

der Velden A., Kuyken W., Wattar U., Crane C., Pallesen K., Dahlgard J., L.O. Fjorback, Piet J. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-

based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 37, 26-39.

doi:10.1016/j.cpr.2015.02.001.

Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, 30, 87–99.

doi:10.1007/s11031-006-9021-1

Wagner, L., Pindeus, L., & Ruch, W. (2021). Character Strengths in the Life Domains of Work, Education, Leisure, and Relationships and Their Associations With Flourishing. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 597534.

doi:10.3389/fpsyg.2021.597534

Whelan-Berry, K., & Niemiec, R. (2021). Integrating Mindfulness and Character Strengths for Improved Well-Being, Stress, and Relationships: A Mixed-Methods Analysis of Mindfulness-Based Strengths Practice. *International Journal of Wellbeing*, 11(2), 38-50.

doi:10.5502/ijw.v11i2.1545

Wingert, J. R., Jones, J. C., Swoap, R. A., & Wingert, H. M. (2022). Mindfulness-based strengths practice improves well-being and retention in undergraduates: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 70(3), 783–790.

doi:10.1080/07448481.2020.1764005

Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819–829.

doi:10.1016/j.cpr.2010.06.003

Wrzesniewski, A., McCauley, C. R., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31, 21–33.

doi:10.1006/jrpe.1997.2162

Xu, J., & Roberts, R. E. (2010). The power of positive emotions: It's a matter of life or death—Subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology*, 29(1), 9-19.

doi:10.1037/a0016767

Zhu T, Xue J, Montuclard A, Jiang Y, Weng W, Chen S. (2019). Can Mindfulness-Based Training Improve Positive Emotion and Cognitive Ability in Chinese Non-clinical Population? A Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 3(10), Article 1549.
doi: 10.3389/fpsyg.2019.01549.

* voci bibliografiche non direttamente consultate