

“La pandemia passerà, l’infodemia resta”



Tutte le questioni che il coronavirus pone alla comunicazione di crisi. La proposta di Gianluca Comin all’HuffPost: un incontro tra i direttori dei grandi gruppi editoriali per fronteggiare e dare regole nell’emergenza, e non solo

“La pandemia passerà, come altri fenomeni del genere non dovrebbe durare a lungo, ma l’infodemia resta, e pone delle sfide nuove a tutti noi”. Il virus partito dal mercato di Wuhan oltre a produrre angoscia e attenzione, a porre un’infinità di problemi pratici, ha creato un’importante corto circuito nel delicato settore della comunicazione delle emergenze. Un unicum che pone delle questioni globali e inedite. Ne abbiamo parlato con Gianluca Comin, docente di strategie di comunicazione della Luiss e fondatore Comin and Partners.

Solo oggi, filtrano dalla Cina notizie di farmaci efficaci,

smemorate dall'Oms. Siamo di fronte a una vera e propria campagna mediatica. Sta funzionando la comunicazione della pandemia?

C'è stata una prima fase in cui tutti hanno comunicato troppo, dalle istituzioni ai medici e ai media, ovviamente tutti con il duplice obiettivo di non creare panico e di "collocare" il rischio perché possa essere governato, ma si è prodotta una sensazione di poco coordinamento. Troppe voci. Poi si è cambiato registro, e la situazione è migliorata, dopo la confusione iniziale oggi c'è decisamente maggiore ordine nella comunicazione. E ho trovato interessante il coordinamento del ministero della Salute con twitter per difendersi dalle fake news.

Che tipo di emergenza è il coronavirus, che problemi pone alla comunicazione di crisi?

È una crisi globale, che pone diverse condizioni. La tua comunicazione si deve confrontare con quella di altri Paesi: è una crisi *non localizzata*, che tocca tutte le categorie di persone, con una diffusione più ampia possibile. Una crisi che riguarda la salute delle persone, e questo è il classico caso in cui spesso si dà più credito al barista che al medico. Queste condizioni rendono oggettivamente più complicata la gestione della comunicazione. Ma non è finita, una pandemia di questo tipo coinvolge più istituzioni, dal ministero agli ospedali ai porti, e riuscire a coordinare una comunicazione univoca è complicato. Poi c'è un'altra caratteristica: si tratta di un *evento in divenire*, a differenza di un sisma o di una catastrofe che ha un tempo limitato, una pandemia si sviluppa nel tempo e necessita di continui aggiornamenti: sui contagi, sulle guarigioni, sulle aree di crisi... Tutto questo esige una comunicazione *dinamica*, più complicata rispetto a una comunicazione che si definirebbe *puntuale*.

Un passo indietro: da esperto, come si comunica un'emergenza?

Innanzitutto si parte dai pilastri: *trasparenza* e *tempestività*, i cittadini vogliono essere aggiornati correttamente e costantemente – più bollettini più volte al giorno, per esempio -; in gioco c'è l'emotività delle persone, di qui la necessità di usare un linguaggio che siamo abituati a sentire. Un uso esagerato del linguaggio scientifico e di termini tecnici possono disorientare. Un altro fattore è la *concretezza*, ossia dare istruzioni precise su prassi reali: come comportarsi, che tipo di attrezzature usare, come affrontare ambienti di potenziale contagio o come affrontare un viaggio. Infine, ma è molto importante, c'è la capacità di reagire in maniera tempestiva rispetto a comunicazioni false.

E qui entriamo nel tormentato mondo digitale, dei social, delle fake news. Croce e delizia di chi lavora nell'informazione, figuriamoci in un momento di crisi come quella del coronavirus.

Purtroppo le fake news sono ormai prassi in qualsiasi ambito, il punto è come contrastare questo tipo di comunicazione falsa, nata per disorientare o creare panico. Certo, i social media sono fondamentali, veloci. Serve però anche l'autorevolezza dei media tradizionali. L'obiettivo deve essere equilibrare la comunicazione sociale e digitale con comunicazione offline e televisiva. In questo senso, è importante coinvolgere comunità di persone credibili, esperti, professori, giornalisti di fama che rendono autorevole il messaggio, in un momento in cui le istituzioni in generale non godono di grande reputazione pubblica. Ovviamente non puoi arginare le fake news, ma cercare di costruire una comunicazione credibile, trasparente e continua.

Qual è il confine tra corretta informazione ed eccessivo controllo? Dopo un proliferare di informazioni dei primi giorni oggi filtra poco.

In un mondo come il nostro è velleitario pensare di censurare

qualcosa, ci sono talmente fonti che è difficile persino per Pechino bloccare i canali. Figuriamoci in Italia, ma non è questo il punto, piuttosto quello che devi attivare è un senso di responsabilità diffusa. Penso a iniziative inedite, come a un riunione dei direttori dei grandi gruppi editoriali che garantiscano autorevolezza, linee guida, senza però impedire al giornalista di fare il proprio mestiere.

Una pandemia, e una comunicazione sbagliata dei rischi e degli eventi, può mettere in ginocchio intere economie.

Il rischio maggiore è che il panico provochi la chiusura delle frontiere e delle merci, c'è il caso del Salone del lusso di Milano, a cui si sta provando a rispondere organizzando collegamenti online. Come stiamo vedendo, un'epidemia di tali dimensioni crea danni ai movimenti delle persone, all'economia legata ai viaggi, alla ristorazione. La buona notizia è che non dura a lungo. Da questo punto di vista anche le imprese possono fare molto, affiancandosi alle istituzioni, possono aiutare a distinguere i rischi reali da quelli emotivi.

Non sono mancati i casi di speculazione politica.

Sì, ma la speculazione politica di fatti come questi ha le gambe corte. Creare storytelling negativi lo posso capire per fattori come immigrazione e terrorismo, ma speculare su salute e paure può ritorcersi contro, ecco, a un politico non consiglierai di cavalcare un'emergenza pandemia in maniera aggressiva.

Aspettando la reale portata della pandemia, un effetto immediato il coronavirus l'ha provocato. A fronte delle eccessive fughe di notizie – vere o false – l'Organizzazione mondiale della sanità ha coniato una parola nuova: infodemia.

Sì, effettivamente è la prima volta che la sento. Trovo interessante questa crasi tra epidemia e informazione, che evoca un'epidemia di informazioni, o un'epidemia di fake news. E ho scoperto sul web [che la Treccani online l'ha appena](#)

[inserita tra le nuovi voci](#). C'è da dire che l'Oms ha risposto con grande prontezza a questo problema, per la prima volta il settore dell'informazione e la comunicazione si chiama in causa direttamente.

Infodemia come nuovo paradigma?

Di certo stabilisce un nuovo ambito con cui confrontarci, una nuova strada che può essere applicata ad altre cose, pensiamo all'infodemia politica, a certi prodotti commerciali, le applicazioni sono molteplici. Questo salto di qualità nella coscienza collettiva dell'informazione pone una grande sfida ai comunicatori, spinge a mettere in atto competenze, all'utilizzo di strumenti sofisticati e di linguaggi nuovi e interessanti.

COME L'OSSESSIONE PER LA POSITIVITÀ STA ROVINANDO LA NOSTRA SALUTE MENTALE



Tra le tante cose che hanno caratterizzato la prima era di Facebook e oggi conservate nell'archivio iconografico collettivo "[We Pretend It's 2007-2012 internet](#)", c'è la grafica "*Keep calm and carry on*". [La storia](#) di questa immagine è molto interessante: si tratta infatti di un poster di propaganda britannico realizzato nel 1939 con l'intento di distribuirlo in caso di catastrofe, ma mai effettivamente pubblicato. Nel 2000 un libraio inglese se lo aggiudicò all'asta e cominciò a venderne riproduzioni, finché nel 2007 non aprì un e-commerce dedicato che ebbe un successo straordinario. Testate come il [Guardian](#), [The Independent](#) e il [New York Times](#) si interrogarono sul perché questa opera fosse così popolare, collegando la sua fama al clima politico depresso e alla crisi economica che nel 2009 ricordavano il periodo pre-bellico. Si può dire che "*Keep calm and carry on*" sia stato non solo uno dei primi [meme](#) di internet (vista la sua riproposizione in infinite varianti, spesso ironiche), ma abbia anche anticipato un fenomeno che ancora oggi è tra i più distintivi dei social network: l'ossessione per la positività.

Come sappiamo, sia internet che i social [sono nati](#) come strumenti per unire e connettere le persone, e la loro ascesa

è stata accompagnata da un clima di fiducia ed entusiasmo positivista. A distanza ormai di una decina d'anni, il panorama è cambiato totalmente: i social sono associati alla manipolazione mentale, all'*hate speech*, al [capitalismo di sorveglianza](#) e all'ansia sociale. Tuttavia, esiste ancora una fetta di internet che non ha perso l'entusiasmo dei primi tempi, ma anzi sfrutta l'onda lunga del cinismo anti social per proporre la propria visione del mondo dove tutto va per il meglio e i social sono solo un mero passatempo. Parliamo di quella sterminata galassia che va dal *coaching* di laureati alla Bocconi, ai *travel blogger*, dai fanatici del fitness, ai guru spirituali improvvisati, che non fanno altro che condividere post motivazionali e citazioni sul successo e sulla felicità. Secondo loro, non è vero che stai male: in realtà stai benissimo, sei solo troppo negativo. E il mondo non è un brutto posto, sei tu che lo vedi in quel modo.



Questo fenomeno è stato chiamato in diversi modi: "[Toxic positivity](#)", "[Oppressive positivity](#)", "[Fake positivity](#)", tutti termini che si riferiscono sia alla cultura dell'ottimismo a

priori sia alla fiorente industria che la sostiene: il problema, infatti, non è tanto condividere la scritta “*Stay positive*” o una frase ispirazionale, ma il fatto che chi posta queste cose a quanto pare sta cercando di venderci qualcosa. E con altrettanta probabilità, questo qualcosa sarà legato al nostro benessere, con la promessa di cambiare le nostre vite in meglio: corsi di fitness, *coaching*, app per la meditazione, piani alimentari salutisti e quant’altro.

Ovviamente, non c’è niente di male nell’essere ottimisti e nel cercare di stare fisicamente e psicologicamente meglio e cambiare le proprie abitudini negative, ma questa esposizione continua alle *good vibes* risulta spesso in contrasto con il sentire comune: la nostra realtà, infatti, somiglia sempre più a quella [vignetta](#) del cane che beve il tè dicendo “*This is fine*”, mentre la sua casa è in fiamme. La cultura della positività tossica ci potrebbe far finire dritti nell’incendio.

Basta guardare i dati sullo stato di salute mentale globale per capire che c’è una contraddizione di fondo: [secondo l’Organizzazione mondiale della sanità](#), più di 300 milioni di persone nel mondo soffrono di depressione e questo numero sta crescendo, specialmente nei Paesi più poveri. Oltre alla depressione, che è anche la prima causa di disabilità nel mondo, i sintomi dell’ansia sono sempre più diffusi: secondo Assosalute, soltanto nel nostro Paese l’[85%](#) degli italiani soffre di disturbi legati allo stress. Se dovessimo farci un’idea basandoci solo sul nostro feed di Instagram, l’impressione sarebbe invece quella di vivere in pieno edonismo reaganiano.



È evidente che qualcuno ha ben pensato di privatizzare e quindi capitalizzare quello che è anzitutto un problema sociale. Anche se siamo abituati a pensare che le malattie mentali siano una questione privata, è innegabile che la loro diffusione esponenziale negli ultimi anni sia stata legata a un sistema socio-economico sempre più esigente e soffocante – come dimostrano [i dati](#) in crescita sulla sindrome del *burnout*. La falsa positività ovviamente non ha interesse a risolvere il problema alla radice, altrimenti nessuno sarebbe più interessato a comprare un'app che ti sprona a pensare positivo quattro volte al giorno.

La positività è diventata così rilevante nella nostra società anche grazie all'influenza dell'ex presidente della *American Psychology Association*, Martin Seligman, famoso proprio per i suoi studi sulla [psicologia positiva](#): secondo Seligman, la disciplina si concentrava troppo sull'aspetto patologico della salute mentale, e non sull'ottimismo e la felicità. Questi concetti introdotti ormai vent'anni fa, vengono spesso

svuotati e semplificati per un consumo immediato diventando, come dice Nicholas Gilmore sul [Saturday Evening Post](#), materiale “da workshop motivazionali e meeting aziendali”. Il marketing [ha sempre sfruttato](#) la felicità per venderci di tutto, ma ora sembra che si sia creata una sorta di “meta-industria” che usa questi valori non per proporci un prodotto, ma la [felicità](#) in sé.



Il sistema si autoalimenta in modo molto sapiente: la falsa positività ci induce a nascondere tutte le emozioni negative e riduce la complessità dei nostri sentimenti a un binarismo tra “buoni” e “cattivi”, che a lungo andare si rivela nocivo. La [repressione](#) genera sempre frustrazione, e di conseguenza nuove emozioni negative: non basta fare pensieri felici per essere felici, ma anzi, questa convinzione può rivelarsi controproducente. Secondo due studi pubblicati dalla rivista scientifica [Motivation and Emotion](#), le persone che credono che le proprie emozioni possano essere cambiate con la forza di volontà e la positività sono più inclini a incolparsi per le proprie emozioni negative.

La cultura della positività imposta è opprimente sia per chi decide di abbracciarla (e che presto si accorgerà che non si può vivere la propria vita con un sorriso sempre stampato in faccia) sia per chi invece soffre di depressione o di altre malattie mentali, magari sottovalutate o non diagnosticate. L'idea che basti pensare positivo per far sì che le cose belle accadano, significa far ricadere la responsabilità delle esperienze e dei sentimenti negativi esclusivamente sulle scelte dell'individuo. Ma le persone non decidono di essere depresse, o anche semplicemente tristi: la falsa positività è una forma di gaslighting, che invalida emozioni che tutti proviamo, con l'aggravante di farlo spesso nel nome del profitto.



“Essere positivi è diventata una nuova forma di correttezza morale”, ha spiegato la psicologa della Harvard Medical School Susan David in un Ted Talk, “Alle persone col cancro viene automaticamente detto che basta pensare positivo. Alle donne viene detto di non essere così arrabbiate. E la lista va avanti. È una tirannia. È la tirannia della positività, ed è

crudele, ingiusta e inefficace". Secondo David, la cosa fondamentale per sottrarsi a questo dominio dell'ottimismo è interpretare le emozioni non come un'imposizione, ma come dati da cui partire per analizzare la propria condizione.

A volte sono proprio i social ad alimentare questo disagio, facendoci sentire in difetto in confronto a vite artificialmente perfette o [a standard estetici irraggiungibili](#). Il panorama, però, sta cominciando a cambiare: sempre più persone usano i social, specialmente Instagram, come una piattaforma di *advocacy* per la salute mentale. I cosiddetti "*therapy influencer*" raccontano le loro esperienze e i loro percorsi psicologici. In particolare, si insiste sull'inevitabilità e la normalità delle emozioni negative che la cultura della positività cerca di cancellare a tutti i costi. Dopotutto, anche quel "*Keep calm and carry on*" serviva a nascondere agli inglesi che sarebbe arrivata l'invasione nazista.

Grazie a Twitter evitata la terza guerra mondiale



Ora che la terza guerra mondiale sembra di nuovo scampata, qualcuno inizia a dire che è stato anche per merito di Twitter se alla fine Stati Uniti e Iran si sono fermati. La questione ovviamente è molto più complessa, ma certo la crisi nel giro di poche ore ha dimostrato in maniera lampante come sia cambiata la diplomazia al tempo dei social media. Subito dopo l'attacco missilistico dell'altra notte il ministro degli esteri iraniano Javad Zarif in un inglese perfetto (ha studiato a Denver) ha detto al mondo tre cose in meno di 280 caratteri: 1) la risposta iraniana era proporzionata; 2) l'azione era giustificata da un articolo della carta delle Nazioni Unite; 3) l'Iran non è in cerca di escalation militari né di guerre ma vuole solo difendersi.

Appena dodici minuti dopo il presidente americano Trump, che di solito usa Twitter come una clava al punto che [molti vorrebbero](#) che fosse escluso dalla piattaforma, ha risposto con un tweet quasi celebrativo, "fin qui tutto bene!", che lì per lì è parso surreale visto il personaggio e invece era una dichiarazione di pace. E' dal 2011 che si parla di twitdiplomacy, cioè dell'utilizzo di Twitter da parte di capi di governo per gestire le relazioni e in particolare le crisi internazionali. Il motivo è che Twitter offre la possibilità di comunicare istantaneamente, pubblicamente e per scritto in modo conciso. Rispetto al passato, anche recente, si tratta di

un passo in avanti formidabile. Lo storico della Guerra Fredda Garrett Graff [ha ricordato](#) che al tempo della crisi cubana dei missili all'ambasciata americana a Mosca ci vollero 12 ore per decodificare e inviare a Washington il messaggio dei russi (cinque pagine, non esattamente un tweet).

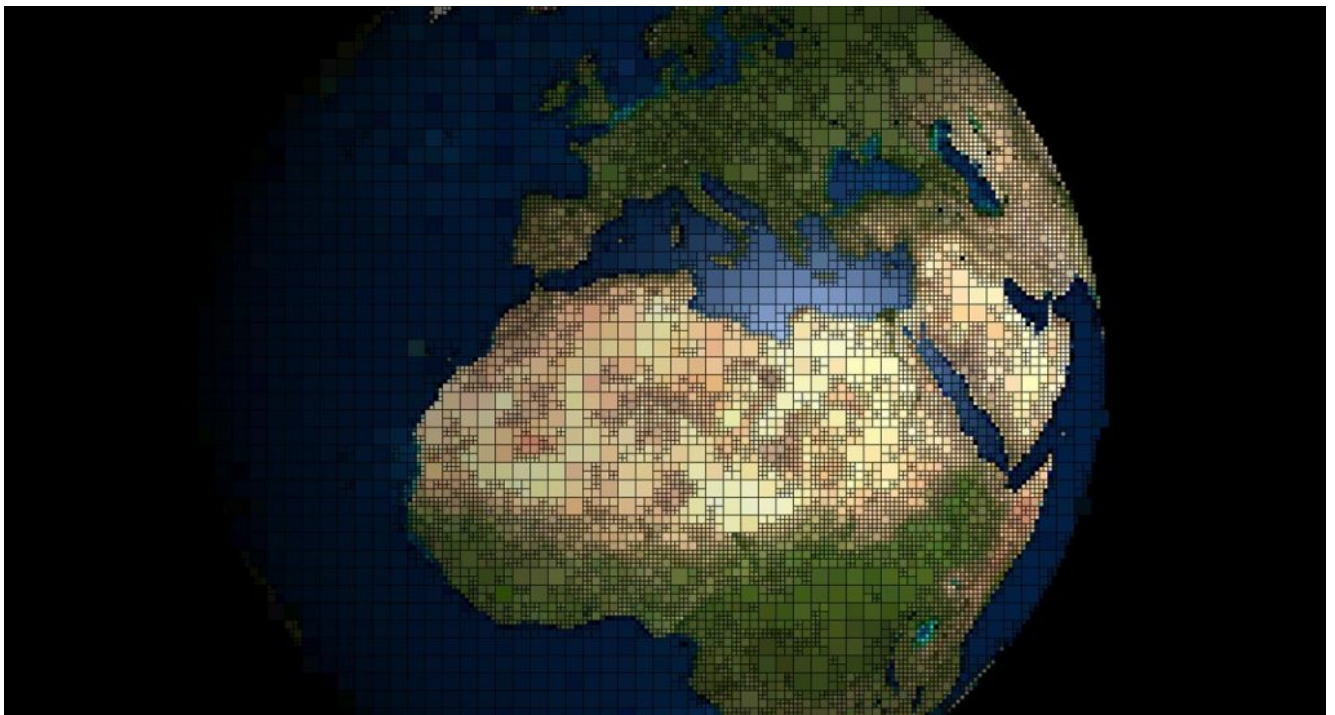


Il ministro Jarad Zarif

E la risposta americana fu affidata dall'ambasciata sovietica a Washington ad un messo in bicicletta diretto ad un ufficio postale della Western Union. Era il 1962 e la scena non era molto diversa dai metodi antichi, quando per dichiararsi guerra o pace i re dovevano inviare messi che a volte percorrevano personalmente decine di chilometri per recapitare il messaggio (si pensi al povero Filippide che percorse 42 chilometri con l'armatura da soldato da Maratona ad Atene per poter annunciare la vittoria sui persiani).

Fu allora che russi e americani decisero di creare un telefono rosso, per comunicare direttamente, anche se in realtà non era un telefono bensì una telescrivente (che da Washington passava per Londra, Copenaghen, Stoccolma ed Helsinki prima di arrivare a Mosca); perché quando c'è di mezzo la guerra, meglio scriversi ed evitare i rischi di equivoci con la traduzione. Come accaduto l'altra notte. Ma senza segreti: in diretta, sotto gli occhi del mondo, con il fiato sospeso. E così abbiamo capito che se un giorno scoppierà la guerra, lo sapremo da Twitter. Ma intanto è arrivata la pace.

Il co-founder di Wikipedia ha lanciato un social network sulle notizie



Jimmy Wales ha lanciato Wt:social, progetto con il quale intende prendere le distanze dai modelli tradizionali di social esistenti

Un social network che si chiama [Wt:social](#) focalizzato sulle notizie. E' l'idea "che sta crescendo" di **Jimmy Wales**, co-founder di **Wikipedia**, nato nel 1966, originario dell'Alabama. **Wt:social** è stato lanciato una settimana fa e, da allora, ci sono state più di 25 mila persone registrate sulla piattaforma, che funziona in modo diverso dai social

network “tradizionali”. Ci si iscrive e si finisce in una sorta di lista di attesa. Due le versioni, gratis e premium (12 euro al mese, 90 l’anno). Una volta registrato, chiunque può condividere informazioni e pubblicare ciò che viene chiamato “talk” (la piattaforma è attualmente disponibile solo in inglese). Inoltre, puoi anche modificare le informazioni di altri e qualsiasi altro utente può modificare le pubblicazioni che fai.



Un modello diverso

“Gli attuali social network si reggono su un modello di business legato alla pubblicità. Questo porta ad una dipendenza, a rimanere incollati ad un sito e ad essere trasportati in discorsi di odio e radicali, non nella cura del lato umano” ha spiegato Wales.

Informare ed essere utili

L’approccio di **Wt:social** vuole essere diverso: il suo obiettivo è informare, essere utile agli utenti, seguendo la filosofia collaborativa che ha già reso **Wikipedia** uno strumento di base su Internet.

Fake news, disinformazione e social

“Mi sono reso conto che il problema delle fake news e della disinformazione ha molto a che fare con le piattaforme social” ha spiegato Wales sul suo profilo Twitter, specificando che questa nuova piattaforma è una evoluzione di **WikiTribune**, sito fondato nel 2017 in cui giornalisti e volontari, in stile **Wikipedia**, scrivono notizie neutrali e verificate. “Non venderemo mai i vostri dati – si spiega sul sito – ci manterremo sulle donazioni per assicurare la protezione della privacy e che lo spazio social sia privo di annunci”. Insomma, lo stesso modello su cui si basa Wikipedia. L’interfaccia

di **Wt.social** è solo in inglese ma si può pubblicare in qualsiasi lingua.

Come si accede

Per iscriversi alla piattaforma bisogna registrarsi ed avere più di 13 anni. Gli utenti social hanno la loro pagina del profilo con una bacheca e possono condividere le notizie nei diversi subforum tematici (subwiki) esistenti nel social network.

My new social network <https://t.co/x4CpI3XgDz> now has over 25,000 members and growing. That's growth of 23,500 in a week. 1/

– Jimmy Wales (@jimmy_wales) [November 6, 2019](#)

Anche il ‘pensiero positivo’ ha un lato oscuro



Il settimanale americano Newsweek si scaglia contro la dittatura del 'positive thinking': pensare che "per essere felici basta volerlo" crea ansia e può renderci miopi davanti alle difficoltà. E la scienza conferma: la psiche è troppo complessa per nutrirsi di slogan. Meglio parlare di 'resilienza', la capacità di vivere i momenti difficili con consapevolezza

Pensare positivo può far male alla salute? L'ottimismo forzato ci renderà più fragili e insicuri? L'allarme viene da [Newsweek](#), che ha dedicato un articolo alla tirannia del pensiero positivo.

Partendo da studi recenti da cui sembra emergere il **lato oscuro dell'ottimismo**: pensare che "per essere felici basta volerlo" – il messaggio rimandato da decine di manuali di auto aiuto – può mettere in crisi i più fragili, colpevolizzando chi non riesce a risollevarsi. Sembrano confermarlo due studi recenti apparsi sulla rivista *Motivation and Emotion*: nel primo Karin Coifman della Kent State University mostra come le emozioni negative possano aiutarci a gestire meglio le situazioni difficili. Mentre per il secondo, uno studio sperimentale firmato da Elisabeth Kneeland dell'Università di Yale, chi ritiene che gli stati emotivi non siano imm modificabili, e possano quindi essere condizionati, tende a sentirsi in colpa per le proprie emozioni negative.

A essere sotto accusa, secondo la rivista americana, è la **psicologia positiva**, un filone di ricerca che si basa sulla psicologia umanista di **Abraham Maslow** e **Carl Rogers**. Sono stati loro i primi a notare, negli anni '50 del secolo scorso, come la ricerca psicologica si fosse focalizzata sugli aspetti più oscuri della personalità umana, trascurandone la potenzialità e le risorse nell'ottica di un funzionamento ottimale. Anche se il merito di averne ripreso le idee di fondo, aprendo lo studio del "positivo" a una seria indagine scientifica, va soprattutto a **Martin Seligman** – già presidente dell'American Psychological Association e oggi responsabile

del Centro di psicologia positiva dell'Università della Pennsylvania – insieme con altri, tra cui vale la pena di citare il nome di Mihaly Csikszentmihalyi.

Negli ultimi anni, però, la psicologia positiva ha avuto un crescente successo soprattutto nella versione popolarizzata e divulgativa, utilizzata spesso anche nella formazione aziendale e nell'esercito. Una semplificazione che ha attirato molte critiche da parte di chi pensa che l'ottimismo a priori – quello che la psicologa Barbara Held definisce la “tirannia dell'atteggiamento positivo”- possa fare più male che bene, colpevolizzando chi non riesce a vedere l'aspetto positivo dei guai con cui deve fare i conti.

Diversi studi sembrano alimentare lo scetticismo: una ricerca australiana realizzata nel 2012 mostra che le persone tendono a sentirsi più tristi quando pensano che gli altri si aspettino da loro un atteggiamento ottimista. Mentre altri studi mostrano che, in determinate situazioni, visualizzare l'esito positivo di un compito che ci spaventa come un esame o un colloquio di lavoro – una tecnica frequentemente proposta da corsi e manuali di auto aiuto – può rendere il successo meno probabile.

Anche perché –e forse questa è l'obiezione più interessante e solida avanzata dal reporter americano – **un irragionevole ottimismo può tradursi in un atteggiamento superficiale, o nell'ostinazione a negare una verità non gradita, come il fatto di non essersi preparati a dovere.**

Tanto che secondo la giornalista Barbara Ehrenreich – autrice di *Bright-Sided: How Positive Thinking Is Undermining America* – la crisi economica del 2008 sarebbe stata causata anche dall'irrazionale ottimismo di quanti rifiutavano di credere al possibile fallimento di operazioni finanziarie azzardate.

Una preoccupazione legittima, resta da capire se queste

evidenze rappresentino critiche effettive alla psicologia positiva. “In questo modo si rischia di banalizzarla: il giornalista fa lo stesso errore che attribuisce agli psicologi. Semplificando un pensiero complesso, che non lavora solo sulle emozioni, ma sul funzionamento normale – e, potenzialmente, ottimale – dell’essere umano, sia dal punto di vista emotivo che da quello cognitivo”, spiega Marta Bassi, ricercatrice universitaria e past president della Società Italiana di Psicologia Positiva.

L’idea della psicologia positiva, insomma, non è quella di “prescrivere” la felicità proponendo scorciatoie o facili ricette, ma di aiutare le persone a trovare un senso e una ragione di speranza anche nelle circostanze più difficili. Non a caso, molte delle ricerche realizzate in questo settore riguardano persone che si trovano in situazioni difficili, disabili o malati e loro familiari: “Non puoi chiedere a chi assiste un familiare malato terminale se è felice nella situazione in cui si trova, se per felicità intendi solo un’emozione positiva – osserva Bassi – ma se ti riferisci alla consapevolezza di quello che c’è di buono anche in un’esperienza così dolorosa – la vicinanza delle persone care, la possibilità di sentirsi utili e di essere vicini in un momento difficile- allora può arrivare una risposta che stupirebbe chi in una tragedia umana non sa vedere altro che l’inevitabile sofferenza”.

E’ questa la differenza tra l’Edonia – un concetto di benessere molto semplificato, che tende a ridurre la felicità al vissuto di emozioni positive, sviluppato soprattutto in ambito statunitense – e l’ Eudaimonia, un benessere che nasce dalla capacità di dare un senso alla propria esistenza e di funzionare quanto meglio possibile, date le circostanze. “Anche vivendo la sofferenza, quando è necessario, senza dimenticare che il dolore può essere un’occasione di crescita personale – osserva Bassi – tanto che **la psicologia positiva parla di crescita post traumatica (Postraumatic growth o**

PGT)".

Anche **Seligman** in realtà **non parla mai di ottimismo a tutti i costi ma di resilienza, ossia della capacità di recuperare rispetto a un'esperienza problematica**: il termine, mediato dalla fisica, indica originariamente la capacità di un materiale di resistere a un urto senza rompersi. "E la resilienza passa anche attraverso il dolore, l'accettazione del fatto che esiste un problema che deve essere gestito e se possibile risolto ", prosegue Bassi. Tenendo conto che non tutti sono uguali, e per qualcuno affrontare le avversità è più difficile, "ma il merito della psicologia positiva è proprio quello di cercare di capire come aiutare le persone ad attivare al meglio le proprie risorse". Tenendo conto della personalità di ogni individuo, del suo equilibrio – "è comprensibile che chi soffre di ansia si senta schiacciato da un perentorio invito a essere felice" – e soprattutto del contesto sociale e culturale.

Che è, in fondo, quello contro cui si mobilita Newsweek: "Può succedere che chi vive emozioni negative si senta in colpa, ma il problema sono le pressioni sociali, non la psicologia positiva, che piuttosto di tali pressioni cerca di comprendere gli effetti – osserva Bassi – Siamo parlando di un messaggio che arriva da una società che ci vuole performanti a ogni costo, e impone modelli sociali cui stare dietro è difficile".

E quindi, può avere senso ricordare che i corsi che spuntano un po' dappertutto, all'insegna di "se lo vuoi davvero, ci riuscirai", possono ferire i più deboli e aumentare l'ansia di chi sente di non farcela. E che – lo ricordano alcune delle ricerche citate da Newsweek – un momento di cattivo umore può renderci più persuasivi e perfino migliorare la nostra memoria. "Ma soprattutto – conclude Bassi – è importante ricordare che la personalità umana è troppo complessa per racchiuderla in uno slogan".