

## *Virtù e forza del carattere La «psicologia positiva» ci porterà verso un paradigma dialogico?*

Luisa Salmaso\*

*Come la vera felicità è qualcosa che trascende la vita piacevole,  
così la vita piena di senso trascende la felicità  
(M. Seligman)*

**Q**ualcosa di nuovo sta avvenendo nel campo delle scienze psicologiche? Forse sì. Da ormai un decennio, lo sviluppo degli studi e delle ricerche nell'ambito della «psicologia positiva» ha dato il via alla costruzione di un possibile paradigma integrativo rispetto a quelli tradizionali, che prevedevano l'utilizzo principale della psicologia per alleviare gli stati di sofferenza psichica e la psicopatologia.

Con la pubblicazione, nel 2000, dell'articolo di Seligman e Czikszentmihaly sulla rivista *American Psychologist*, si è infatti aperto un filone di ricerca che studia le forze temperamentali e le virtù capaci di dare alla vita più valore, più significato<sup>1</sup>.

La domanda di fondo, a guida dei ricercatori che si occupano di questo filone, può riassumersi in questa frase: «Cosa fa sì che alcune persone riescano ad essere sorprendentemente contente e realizzate, anche se a volte possono trovarsi in condizioni di vita particolarmente dolorose, difficili, avverse?».

Citando le parole di Martin Seligman, il capofila di questa nuova tendenza: «La psicologia positiva è un termine che comprende gli studi delle emozioni positive, dei tratti di temperamento positivo e dell'esercizio di istituzioni positive. Le ricerche nell'ambito della psicologia positiva hanno lo scopo di integrare, non di sostituire, ciò che si conosce riguardo alla sofferenza e ai disturbi... Noi crediamo che una scienza completa e un'altrettanta completa pratica della psicologia dovrebbero includere una comprensione sia della sofferenza che della felicità, così

---

\* Psicologa, psicoterapeuta, insegnante, Padova.

come del carattere della loro interazione e interventi scientificamente fondati per alleviare la sofferenza e accrescere la felicità»<sup>ii</sup>.

### **Ma... la felicità è di questo mondo?**

Seligman e i suoi collaboratori puntano la loro attenzione sul concetto di «felicità» individuale e sui possibili interventi psicologici volti a incrementarla. Naturalmente stiamo parlando di studiosi americani che hanno la parola «felicità» inclusa nella loro Costituzione. Pare sia dovere esistenziale per ogni americano lottare per eliminare dalla società qualsiasi ostacolo volto a impedirne il raggiungimento. Nessuno scienziato, tuttavia, pur se animato dal migliore ottimismo, potrebbe considerare la felicità come un termine scientificamente utilizzabile, quindi lo stesso Seligman utilizza la simpatica definizione di «strade per la felicità» (2002), le quali indicano altrettante direzioni per l'analisi scientifica del termine<sup>iii</sup>:

- le emozioni positive e il benessere
- la vita impegnata
- la vita piena di significato

I loro studi indicano che le persone che si dichiarano più contente e soddisfatte sono quelle che orientano la loro vita in tutte e tre le direzioni e in particolare verso l'impegno e la ricerca di significato<sup>iv</sup>. Carr ha individuato delle strategie per alcuni settori che sembrano favorire lo sviluppo di una vita felice, o quantomeno soddisfacente: relazioni, ambiente, salute, produttività, tempo libero, abitazione, confronti, risposte a sconfitte e vittorie, emozioni «destressanti»<sup>v</sup>.

Una delle principali critiche rivolte agli psicologi americani della psicologia positiva è relativa al fatto che vengono troppo enfatizzate le caratteristiche intrinseche di forza individuale. Tuttavia, altri studiosi europei – in particolare Cyrulink e Malaguti<sup>vi</sup> – insistono molto sui fattori ambientali, presenti anche prima della nascita, ma, soprattutto, sull'interazione permanente tra questi ultimi e i fattori personali. Fin dalla nascita siamo plasmati dallo sguardo degli altri, prima in famiglia e poi nei vari contesti sociali in cui ci troviamo a vivere. È in queste dimensioni –individuali e relazionali – che ciascuno può realisticamente trovare una possibile strada per la felicità: essere aiutati ed aiutare costantemente ad individuare e condurre a buon fine la propria strategia personale, riconoscendo punti forti, desideri, qualità, progetti, in un dinamismo reciproco e dialogico che, per sua natura, deve permanere durante tutta la propria vita.

### **Le virtù cardinali: oggetto di studi sperimentali?**

Peterson e Seligman hanno recentemente proposto un interessante studio che ha lo scopo di classificare e correlare fra loro le forze temperamentali e le virtù che permettono alle persone di vivere contente<sup>vii</sup>. Lo studio analizza sei principali virtù

riconosciute in tutto il mondo e in differenti contesti religiosi, economici e culturali (coraggio, saggezza, umanità, temperanza, trascendenza, giustizia) e associa ognuna di esse a corrispondenti forze temperamentali che ne favoriscono l'attuazione, così come si può vedere dalla seguente tabella<sup>viii</sup>.

### Classificazione delle 6 virtù e delle 24 forze temperamentali

(Peterson e Seligman, 2004)

Virtù e forze	Definizione
<b>1. Saggezza e conoscenza</b> Creatività Curiosità Apertura mentale Amore per la conoscenza Prospettiva	Risorse cognitive che permettono di acquisire e usare le conoscenze Pensare a qualcosa di nuovo e trovare nuove vie per fare Mettere interesse in ogni attività che si sta svolgendo Pensare e analizzare le cose da tutti i punti di vista Apprendere nuove abilità, competenze e ambiti di conoscenza Diventare abili nel dare saggi consigli agli altri
<b>2. Coraggio</b> Autenticità Coraggio Persistenza Slancio	Forza emotiva che porta a raggiungere le mete nonostante le opposizioni interne ed esterne Dire la verità, essere sinceri Non tirarsi indietro di fronte alle minacce, ai cambiamenti, alle difficoltà e alle sofferenze Finire quello che si è cominciato Approcciarsi alla vita con entusiasmo ed energia
<b>3. Umanità</b> Gentilezza Amore Intelligenza sociale	Forza interpersonale che porta a curare e sostenere gli altri Fare favori e azioni buone per gli altri Apprezzare le relazioni intime Essere consapevoli dei sentimenti e delle motivazioni proprie e altrui
<b>4. Giustizia</b> Onestà Leadership Lavoro di team	Forza civica che sottolinea il benessere della comunità Trattare tutte le persone allo stesso modo secondo i principi di onestà e giustizia Organizzare attività di gruppo e supervisionare il lavoro Lavorare bene come membro di un gruppo
<b>5. Temperanza</b> Perdono Modestia Prudenza Autoregolazione	Forza che permette di procedere anche nelle estreme avversità Perdonare chi commette errori Essere accurati nelle proprie scelte, non dire o fare azioni che nel tempo potrebbero generare rammarico Regolare i sentimenti e le azioni
<b>6. Trascendenza</b> Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza Gratitudine Speranza Humor Religiosità	Forza di creare legami con un universo più ampio e trovare significati Conoscenza della bellezza e dell'eccellenza Essere consapevoli e riconoscenti per le cose belle che accadono Aspettarsi il meglio e lavorare per raggiungerlo Piacere di ridere, stuzzicare Avere credenze coerenti circa gli scopi importanti della vita

Anche se questi studi sono, ovviamente, ancora in via di definizione, è interessante notare come gli autori, mediante evidenze sperimentali, abbiano riscontrato in tutte le popolazioni del mondo un'attribuzione di importanza rispetto a tali virtù. Interessante anche notare che molte di queste forze temperamentali sono le stesse che da sempre le varie religioni del mondo cercano di promuovere ed è curioso verificare come tutte le virtù che la tradizione cattolica chiama «cardinali» (in quanto svolgono una funzione di cardine per la vita morale), siano presenti nello schema proposto dagli autori. Nulla di ciò che è autenticamente umano, è estraneo da ciò che è profondamente religioso.

Le virtù individuate e studiate nelle loro varie sottocomponenti, sono anche le stesse che da sempre la pratica educativa ha cercato di promuovere con percorsi oggi correlabili ai costrutti individuati dalla psicologia positiva. Si possono individuare, al momento, tre filoni di ricerca che cercano di rendere visibili e praticabili, sia dal punto di vista sperimentale che applicativo, le ventiquattro forze temperamentali indicate da Seligman:

- la ricerca sulle emozioni e sui sentimenti positivi provati dalle persone;
- la ricerca sui fattori di eccellenza che rendono soddisfacente la conduzione della propria esistenza, nonostante possibili difficoltà (ad esempio: abilità socio-interpersonali, ottimismo, saggezza...)ix;
- la ricerca sulle istituzioni capaci di favorire un contesto favorevole allo sviluppo del carattere positivo.

### **La sfida della psicologia positiva alle istituzioni educative**

Può essere davvero interessante per chi si occupa di educazione, porre finalmente in una prospettiva scientifica tutto ciò che anni di pratiche hanno cercato di realizzare, con esiti a volte efficaci, a volte meno, ma purtroppo raramente in modo significativamente valutabile o replicabilex.

Infatti, se noi guardiamo ai tre filoni più sopra indicati e alle ventiquattro forze temperamentali individuate da Seligman possiamo notare che, pur trattandosi degli stessi obiettivi che un qualsiasi percorso educativo rigoroso cerca di perseguire, siamo ben lontani da individuare in modo preciso quali siano le azioni e gli strumenti che portano alcune persone a condurre una vita pienamente realizzata, anche in condizioni non del tutto favorevoli, ma anche e soprattutto notare che non sono ancora ben documentate le prove di efficacia rispetto alle buone pratiche educative, quelle che aiutano ciascuno ad individuare e condurre a buon fine la propria strategia personale, cercando di segnalare punti forti, desideri e qualità.

Tuttavia, seguendo i tre filoni indicati sopra possiamo pensare al nostro contesto educativo ponendoci tre ordini di domande:

- Quanto spazio, tempo e programmazione diamo, nei nostri percorsi, allo sviluppo delle emozioni e dei sentimenti positivi?

- Quali azioni concrete riusciamo a promuovere per lo sviluppo della saggezza, della conoscenza, del coraggio, dell'umanità, della giustizia, della temperanza, della trascendenza?
- Quali valutazioni riusciamo a mettere in atto nel nostro contesto istituzionale (famiglia, scuola, centri di formazione, agenzie educative) per verificare se effettivamente stiamo promuovendo un contesto favorevole di sviluppo?

Per orientarci in queste domande, può essere utile un concetto caro agli studiosi di psicologia positiva: il concetto di «resilienza»<sup>xi</sup>. Una sua definizione a mio avviso sufficientemente breve e chiara è questa: «una stima di sé, un'assunzione di consapevolezza delle proprie capacità e una fiducia in se stessi nutrita da un legame affettivo forte, nutrito da uno sguardo degli altri che si posa sui successi e si esprime attraverso il prendere le distanze dalle proprie sconfitte e dalle proprie sofferenze pur senza annullarle o cancellarle; capacità di affermarsi e di provare una sensazione di controllo che contribuiscono ad aumentare la capacità di adattamento agli stress, di prendere le decisioni adeguate e di negoziare una soluzione senza ricorrere all'aggressività; capacità di manifestare empatia verso gli altri e sollecitare l'aiuto in caso di bisogno, inserendosi in reti di solidarietà che l'ambiente offre»<sup>xii</sup>.

Non si nasce resilienti: lo si diventa.

Non si nasce comunità educative attente allo sviluppo di persone resilienti: lo si diventa.

### **L'approccio antropologico interdisciplinare e la psicologia positiva come possibile via applicativa-dialogica**

Non mi dilungherò certamente sul dibattito circa l'importanza – ormai lapalissiana – del dialogo interdisciplinare e dell'utilizzo di contributi afferenti a diverse discipline per lo sviluppo della conoscenza in tutti gli ambiti. Qui mi limito solo ad evidenziare un aspetto: il contributo della psicologia positiva in correlazione a quello dell'antropologia cristiana di taglio psicologico (risalente a Rulla e a Lonergan) può contribuire allo sviluppo efficace di nuovi interventi e modelli sia in ambito educativo, che sociale e clinico.

Rulla<sup>xiii</sup> ci indica che per antropologia interdisciplinare s'intende lo sforzo di raccogliere in un quadro sintetico tutte le informazioni sulla realtà uomo al fine di arrivare ad una visione il più completa possibile di ciò che l'uomo è, e Lonergan<sup>xiv</sup> è autore di una teoria della conoscenza che vede l'uomo muoversi attraverso i quattro processi psichici dell'esperienza, dell'intellezione, del giudizio e della decisione-responsabilità. Processi questi ultimi che certamente richiamano alla ricerca di senso e significato, e che implicano l'attivazione di quelle virtù e forze temperamentali indicate da Peterson e Seligman, non a caso anch'esse basate su una gran mole di dati di analisi interculturale presa dalla realtà stessa.

Queste mie note naturalmente non hanno certo la pretesa di essere esplicative; trattasi solo di una sollecitazione a prendere in considerazione gli ultimi sviluppi della psicologia positiva in correlazione con l'antropologia interdisciplinare e cristiana, per vedere se effettivamente tale percorso possa risultare fecondo. Il dibattito è aperto e l'invito a forme di ricerca-azione mi sembra altamente

auspicabile per tutte le istituzioni che operano in un'ottica di sviluppo personale e di formazione.

---

<sup>i</sup> M.E.P. Seligman - M. Csikszentmihalyi, *Positive Psychology: an Introduction*, in «American Psychologist», 55 (2000), pp. 5-14.

<sup>ii</sup> M.E.P. Seligman - T. Steen - N. Park - C. Peterson, *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*, in «American Psychologist», 60 (2005), pp. 410-421, traduzione italiana: *Lo sviluppo della psicologia positiva: una validazione empirica degli interventi*, in «Nuove tendenze della psicologia», 2 (2006), pp. 153-177.

<sup>iii</sup> M.E.P. Seligman, *Authentic happiness*, Free Press, New York 2002.

<sup>iv</sup> M.E.P. Seligman - T. Steen - N. Park - C. Peterson, *Positive Psychology Progress*, cit.

<sup>v</sup> A. Carr, *Positive Psychology*, Brunner-Routledge, New York 2002.

<sup>vi</sup> B. Cyrulink - E. Malaguti, *Costruire la resilienza*, Erickson, Torino 2005.

<sup>vii</sup> M.E.P. Seligman - C. Peterson, *Character Strength and Virtues: a Handbook and Classification*, Free Press, New York 2004; cf anche M.E.P. Seligman - N. Park - C. Peterson, *The values in action (VIA), classification of character strengths*, in «Ricerche di psicologia», 27 (2004), pp. 63-78.

<sup>viii</sup> M.E.P. Seligman - T. Steen - N. Park - C. Peterson, *Positive Psychology Progress*, cit.

<sup>ix</sup> M.E.P. Seligman, *Imparare l'ottimismo*, Giunti, Firenze 2003.

<sup>x</sup> P. Meazzini, *La psicologia positiva: un nuovo paradigma?*, in «Psicologia e Scuola», nn. 126-129 (2005).

<sup>xi</sup> Sul concetto di resilienza vedi anche il libro di A. Olivero Ferraris, *La forza d'animo. Cos'è e come possiamo insegnarla a noi stessi e ai nostri figli*, Rizzoli, Milano 2004, recensito in «Tredimensioni», 1 (2005), pp. 100-108.

<sup>xii</sup> J. Fortin, *Si può educare alla resilienza?* in «Bambini in Europa», 3 (2006).

<sup>xiii</sup> L.M. Rulla, *Antropologia della vocazione cristiana. vol.1. Basi interdisciplinari*, EDB, Bologna 1987.

<sup>xiv</sup> B.J.F. Lonergan, *Il metodo in teologia*, Città Nuova, Roma 2001.