Corsi on Line di Erba Sacra

Psicologia dell'Ottimismo

modellare la mente al servizio del ben-essere psicofisico

Docente: D.ssa Anna Fata

LEZIONE 1 Studi, Ricerche, Benefici, Applicazioni

Programma completo

PARTE PRIMA: FONDAMENTI TEORICO-SCIENTIFICI

Lezione 1: Studi, Ricerche, Benefici, Applicazioni
Lezione 2: Potenzialità della saggezza e della conoscenza; Potenzialità del coraggio
Lezione 3: Potenzialità dell'umanità; Potenzialità della giustizia
Lezione 4: Potenzialità della temperanza; Potenzialità della trascendenza
Lezione 5: Strumenti di valutazione e applicazioni

PARTE SECONDA: ESERCIZI PRATICI PER COLTIVARE LA DINAMICA INTERIORE

Lezione 6 Introduzione e Esercizi sui principi fondamentali della felicità (1-4)
Lezione 7 Esercizi sui principi fondamentali della felicità (5-8)
Lezione 8: Esercizi sui principi fondamentali della felicità (9-11)
Lezione 9: Esercizi sui principi fondamentali della felicità (12-14)
Lezione 10: Appendici e Bibliografia

Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
***OPERA,** Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

Psicologia dell'Ottimismo

modellare la mente al servizio del ben-essere psicofisico

PARTE PRIMA

FONDAMENTI TEORICO SCIENTIFICI

(Lezioni 1-5)

1. Introduzione alla Psicologia dell'Ottimismo

Secondo Peterson e Seligman (2004) è possibile misurare le potenzialità del carattere lungo tutto il corso della nostra vita e classificarle in modi più articolati e scientifici rispetto a quanto fatto fino ad oggi dalla filosofia e dalla retorica.

Il lavoro di classificazione compiuto da tali ricercatori ha permesso di porre le basi per la coltivazione del "carattere buono".

Tale opera si ispira all'approccio adottato nel DSM e nell'ICD relativamente alle patologie mentali.

Peterson e Seligman (2004) partono dal presupposto in base al quale la salute psicologica, il benessere, lo stare bene sono qualcosa di più della mera assenza di disturbi. Essi si focalizzano sia sui punti di forza, sia sui punti deboli, cioè sulla costruzione delle cose migliori nella vita, così come sulla riparazione di ciò che non va.

In pratica essi sono interessati alla promozione delle potenzialità umane, a partire non da un modello fondato sulla patologia, ma sulle potenzialità che non sono secondarie, derivate dagli aspetti negativi, ma costituiscono i fondamenti della condizione umana e le linee guida per una buona vita psicologica.

La psicologia positiva, secondo la definizione di Peterson e Seligman (2004), si differenzia anche dalla psicologia umanistica degli anni '60 e '70 e dal movimento del pensiero positivo. Gli umanisti, infatti, erano piuttosto scettici circa il metodo scientifico, contrariamente agli psicologi positivi che ritengono che le potenzialità così come i punti deboli siano conoscibili scientificamente.

La psicologia positiva si focalizza su tre aree principali:

- lo studio delle esperienze soggettive positive;
- lo studio dei tratti individuali positivi;
- lo studio delle istituzioni che rendono possibili le esperienze e i tratti positivi.

Peterson e Seligman (2004) hanno cercato di lavorare in modo particolare sulla seconda area.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.1. Le classificazioni

Tutti siamo abituati quotidianamente a creare delle liste. Gli scienziati sociali vanno oltre e fanno in modo che queste diventino delle classificazioni o tassonomie.

Le classificazioni scientifiche analizzano alcune parti dell'universo, delimitano il suo dominio e poi specificano delle sub-categorie mutualmente escludentisi ed esaustive all'interno di quel dominio.

Le tassonomie, invece, sono basate su una teoria che spiega il dominio di interesse.

Peterson e Seligman (2004), in questo caso, hanno creato una classificazione delle potenzialità e delle virtù umane che si ispira al DSM, che rappresenta una sorta di catalogo dei comportamenti problematici. Al pari di quest'ultimo tale classificazione include i criteri espliciti per la definizione delle potenzialità e ha portato a sviluppare una serie di strumenti per la loro valutazione. Inoltre, tale classificazione è multiassiale nel senso che pone l'attenzione non solo sulle potenzialità del carattere, ma anche sui talenti, le abilità, le condizioni che permettono alle potenzialità di manifestarsi, alla soddisfazione associata alla loro messa in atto e ai risultati che ne derivano.

La classificazione degli Autori si basa su una struttura complessiva delle virtù morali suggerita da ricerche storiche e cross-culturali. Essa comprende 24 potenzialità ed è aperta ad eventuali aggiunte e/o modifiche. Le potenzialità vengono considerate come differenze individuali, come un continuum e non come categorie, seguono un percorso di evoluzione nel tempo e possono essere misurate con strumenti di valutazione validi e affidabili.

Tale classificazione, inoltre, si basa anche su una lunga tradizione filosofica legata alla moralità e al concetto di virtù. Secondo i filosofi greci ciò che rendeva buona una persona era una serie di virtù intese come tratti del carattere.

L'influsso del Cristianesimo modificò l'interrogativo che diventava relativo a cosa fare per essere una persona buona. Si affermava, così, una legge morale che definiva le regole di buona condotta in opposizione alle potenzialità.

Di recente si è assistito, all'interno della filosofia, al ritorno dell'etica della virtù. L'etica della virtù è l'approccio attuale alle potenzialità del carattere adottato in filosofia. Quest'ultimo approccio pare essere il più interessante per gli psicologi, perché

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

enfatizza più che le prescrizioni, le leggi morali per la vita buona, il perché e il come del carattere buono.

1.2. Lo studio del carattere

Peterson e Seligman (2004) fanno riferimento alla nuova psicologia dei tratti che ritiene che le differenze individuali siano stabili e generali, ma anche forgiate dall'ambiente e, quindi, modificabili.

Il primo passo, quindi, consiste nell'esaminare il carattere specificando separatamente le potenzialità e le virtù e poi trovando dei modi per valutarle come differenze individuali.

Ci sono, inoltre, delle condizioni che possono consentire o meno la manifestazione delle potenzialità e delle virtù: la famiglia, il vicinato, la scuola, il clima politico stabile e (forse) anche la democrazia. Schematicamente si possono identificare:

- l'ambiente fisico (ad es.: la natura);
- l'ambiente sociale (ad es.: quello professionale);
- entrambi insieme.

Mettere a frutto le proprie potenzialità e virtù è alla base della vita buona, che è il riflesso della scelta e della volontà, e si estende nel tempo e nello spazio.

Riprendendo l'esempio del DSM, le potenzialità personali si collocano sull'Asse I, mentre i talenti, le abilità, le circostanze, i risultati si trovano su altri assi.

1.3. Alcune definizioni

Peterson e Seligman (2004) propongono una classificazione orizzontale e verticale che specifica i diversi livelli concettuali in una gerarchia. Tale gerarchia si ispira alla classificazione Linneana delle specie che si estende dal concreto allo specifico, tramite un'astrazione crescente e categorie generali.

Sono stati individuati tre livelli concettuali:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- le virtù: sono le caratteristiche centrali individuate dai filosofi morali e dai teologi (saggezza, coraggio, umanità, giustizia, temperanza, trascendenza). Sono universali, probabilmente hanno un substrato biologico e sono stati selezionate nel corso di un processo evolutivo al fine dell'evoluzione della specie;
- le potenzialità del carattere: sono gli ingredienti psicologici (processi o meccanismi) che definiscono le virtù. Sono le rotte visibili per mostrare le virtù. Sono riconosciute e valutate ovunque, anche se un singolo individuo difficilmente le manifesta tutte. In genere una persona con un buon carattere ne manifesta una o due per gruppo di virtù. Sono state individuate 24 potenzialità che non sono né esclusive, né esaustive;
- i temi situazionali: sono le abitudini specifiche che inducono le persone a manifestare determinate potenzialità in peculiari situazioni. Ad esempio, secondo la Gallup Organization le condizioni professionali fondamentali sono: l'empatia, il senso di appartenenza e la positività. I temi situazionali sono localizzati in situazioni specifiche (ad es. del lavoro, della famiglia), in alcuni casi un tema può avere senso solo per descrivere una condotta in una data situazione, anche all'interno di un contesto (ad es. professionale, familiare ecc.), i temi possono differire in base alla cultura, al genere, all'età e a vari altri fattori sociali: questo indica che vi sono delle variazioni socioculturali nel modo in cui le persone concepiscono la bontà che si esplica più a livello di temi che non di potenzialità del carattere e per niente a livello di virtù. Infine, i temi di per se stessi non sono né buoni, né cattivi: essi costituiscono un mezzo che può essere utilizzato per contribuire allo sviluppo delle virtù, oppure in senso opposto. Inoltre, i medesimi risultati possono essere raggiunti tramite la configurazione di diversi temi.

1.4. La raccolta dei dati

I dati necessari per la classificazione sono stati ottenuti in vari modi:

- brainstorming tra docenti universitari (D. Clifton, M. Csikszentmihalyi, E. Diener, K. H. Jamieson, R. Nozick, D. Robison, M. Seligman, G. Vaillant, C. Peterson) che ha portato a compilare una lista delle potenzialità umane;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- ricerche nella letteratura da parte di Peterson relativamente al carattere buono, in particolare in ambito psichiatrico, evolutivo, filosofico, degli insegnamenti psicologici;
- inventari di virtù e potenzialità da varie fonti: Charlemagne, B. Franklin, W. Bennet, Sir J. Templeton, Boy Scout of America, Girl Guides of Canada, Klingon Empire, i biglietti augurali Hallmark, le figurine, le copertine del Saturday Evening Post di N. Rockwell, le pubblicità personali, le canzoni popolari, i graffiti, le "Tarot cards", i profili dei Pokémon.

Le categorie naturali (Rosch e coll., 1976) sono emerse spontaneamente come un modo delle persone per categorizzare il mondo ad un livello che massimizza la similarità percepita tra gli oggetti di una categoria e la dissimilarità tra questi oggetti e quelli in altre categorie. In questo senso le potenzialità del carattere appaiono come categorie naturali ed ognuna racchiude un gruppo di tratti relativi. Insieme tali tratti catturano la "somiglianza della famiglia" della potenzialità, sebbene tali tratti nella stessa categoria non siano le repliche esatte l'uno dell'altro.

1.5. I criteri di definizione delle potenzialità

Le potenzialità sono il livello intermedio della classificazione di Peterson e Seligman (2004), tra il concreto (i temi) e l'astratto (le virtù morali). Sono stati individuati dieci criteri, che ogni potenzialità deve soddisfare per poter essere definita tale e che considerati insieme colgono una "somiglianza familiare":

- **Criterio 1**: una potenzialità contribuisce a varie forme di soddisfacimento che costituiscono la vita buona per se stessi e per gli altri. Sebbene le potenzialità e le virtù determinino il modo in cui una persona affronta le avversità, il focus è su come esse soddisfano un individuo. Le potenzialità consentono all'individuo di raggiungere una condizione di benessere di vita che va oltre l'assenza di disagi e disturbi.

Il concetto di soddisfazione passa attraverso il "deathbed test", cioè il "test del letto di morte", in cui si chiede agli intervistati di immaginare di trovarsi sul letto di morte e di completare la frase seguente: "Vorrei aver trascorso più tempo…". Di solito si tendono ad indicare attività che riguardano il lavoro, gli affetti o la spiritualità. Pare, quindi, che

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

la soddisfazione rifletta lo sforzo, la scelta consapevole e la perseveranza nel tempo in attività moralmente rilevanti. In questo senso le potenzialità del carattere contribuiscono alla soddisfazione piuttosto che causarla: l'approccio di Peterson e Seligman (2004) riflette la nozione aristotelica di eudaimonia che considera il benessere non una conseguenza delle azioni virtuose, ma un aspetto inerente a tali azioni. In concreto: fare un favore ad un'altra persona non rende soddisfatti, ma essere soddisfatti è un aspetto che deriva dal sentirsi utili. Ogni persona possiede delle "potenzialità autografe", simili ai tratti personali descritti da Allport (1961), che ciascuno celebra ed esercita e che sono definite dai seguenti criteri:

- senso di possesso e di autenticità;
- vissuto di eccitazione quando le si mostra;
- rapido apprendimento di aspetti connessi ad esse;
- apprendimento continuo di nuovi modi di mettere in atto le potenzialità;
- grande desiderio di agire in accordo con esse;
- senso di inevitabilità del loro utilizzo;
- scoperta del loro possesso in un modo simil-epifanico;
- senso di rinvigorimento quando le si mettono in atto;
- creazione di progetti che comprendono il loro impiego;
- motivazione intrinseca al loro utilizzo.

In sintesi: l'esercizio delle potenzialità induce soddisfazione e questo si esplica nelle componenti motivazionali ed emozionali.

➢ **Criterio 2**: sebbene le potenzialità possano e producano dei risultati desiderabili, ciascuna di esse viene valutata a livello morale in se stessa, anche in assenza di benefici risultanti evidenti. L'esercizio delle potenzialità produce molto delle gratifiche immediate, una minore probabilità di disagi, ma soprattutto:

- il benessere soggettivo e la felicità;
- l'autoaccettazione;
- il rispetto della vita;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- la competenza, l'efficacia, la padronanza;
- la salute mentale e fisica;
- delle reti sociali ricche e supportive;
- il rispetto da e per gli altri;
- un lavoro soddisfacente;
- la soddisfazione materiale;
- un ambiente familiare e comunitario sano.

Le potenzialità del carattere differiscono dai talenti e dalle abilità: le prime, a differenza degli altri, sono valutate moralmente, possono essere esercitate e sono valutate in se stesse più che per le loro conseguenze.

➢ **Criterio 3**: la manifestazione di una potenzialità da parte di una persona non sminuisce le altre persone. Coloro che osservano la manifestazione di una potenzialità vengono elevati dalle azioni virtuose, provano ammirazione perché le potenzialità sono caratteristiche a cui molti possono aspirare. Questo, a sua volta, accresce la possibilità che anche gli osservatori agiscano a loro volta in tal modo. Le potenzialità del carattere pervadono numerose attività e sono associate alla popolarità.

➢ **Criterio 4**: essere in grado di formulare "l'opposto" di una potenzialità in modo adeguato è in opposizione al considerarla una potenzialità. Per quasi ogni potenzialità e virtù è possibile trovare dei contrari con connotazioni desiderabili, ma ciò che conta è la facilità con cui questo può essere fatto.
Alcune potenzialità e virtù sono bipolari, cioè hanno un'estremità negativa in un continuum che definisce le caratteristiche, altre sono invece unipolari, cioè non hanno uno spettro negativo significativo. Il focus della classificazione degli autori è quello positivo, anche se la mera assenza di una debolezza non deve essere intesa in se stessa come una potenzialità.

➢ **Criterio 5**: una potenzialità ha bisogno di manifestarsi nello spettro di un comportamento individuale (pensieri, vissuti e/o azioni) in modo tale da poter essere misurata. Dovrebbe essere come un tratto, nel senso di avere un grado di generalità tra le situazioni e una stabilità nel tempo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le potenzialità possono essere toniche (costanti) o fasiche (si rafforzano o si indeboliscono in base al loro utilizzo). Una caratteristica tonica (ad es. l'umorismo) si manifesta in varie situazioni e può essere valutata tramite domande generali (ad es.: Ti piace prendere in giro gli altri?), mentre una fasica si può manifestare solo in determinate circostanze (ad es.: il coraggio).

- **Criterio 6**: le potenzialità si distinguono dagli altri tratti positivi nella classificazione e non si possono scomporre in essi. Ad esempio, la "tolleranza" è una miscela complessa di apertura mentale ed equità.

- **Criterio 7**: una potenzialità del carattere è personificata da modelli consensuali. Uno tra i modi in cui le culture mettono in luce le potenzialità del carattere è narrando storie, parabole, credenze, motti, sonetti, poemi che raffigurano persone che mettono in evidenza un determinato tratto positivo. I modelli possono essere reali, mitici o apocrifi.
Un altro modo è il riconoscimento di persone viventi che ci circondano e che personificano un determinato tratto positivo. Tali paragoni di virtù mostrano quelli che Allport definisce "tratti cardinali".

- **Criterio 8**: un altro criterio di definizione delle potenzialità è l'esistenza di prodigi ad esse riferiti. Tale criterio, però, non si può applicare a tutte le potenzialità.
Se, come si pensa, esistono dei prodigi a livello caratteriale, è verosimile pensare di poter compiere delle predizioni su di essi a partire da ciò che si sa a proposito di altre forme di prodigi.
In primo luogo ciò che si raggiunge in modo prodigioso non avviene in modo spontaneo, ma attraverso stadi che, comunque, sono attraversati più rapidamente da alcune persone rispetto ad altre.
In secondo luogo i prodigi non raggiungono i loro livelli avanzati senza qualche forma di istruzione.
Da ultimo, è possibile che tali prodigi non vengano coltivati perché non compresi dagli adulti, specie nel caso dei bambini.

- **Criterio 9**: un altro criterio per definire una potenzialità del carattere è l'esistenza di persone che mostrano in modo selettivo l'assenza totale di una data potenzialità.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Peterson a Seligman (2004) usano l'espressione "imbecille caratteriale" ("character imbecile") per indicare coloro che mancano totalmente di una (o più) potenzialità del carattere come nel caso, ad esempio, di persone prive di curiosità nei confronti del mondo oppure incapaci di amare o di essere amati. Si sa che tali persone esistono, ma non si sa se la loro carenza sia specificamente riferita ad una potenzialità del carattere, oppure se sia generale.
Secondo tali ricercatori, inoltre, coloro che mancano di una o più potenzialità del carattere sono stati studiati nell'ambito dei disturbi di personalità e compresi nell'Asse II del DSM, cosa che, a loro avviso, rappresenta un tentativo di medicalizzare gli stili problematici del comportamento.

- **Criterio 10**: come suggerito dalla disamina di Erickson (1963) relativa agli stadi psicosociali e alle virtù che derivano dalla loro risoluzione soddisfacente, la società offre istituzioni e rituali per coltivare le potenzialità e le virtù e per sostenere la loro pratica.

Le potenzialità e le virtù possono essere coltivate. In America, ad esempio, esistono dei programmi appositi nelle scuole e i giovani che vi partecipano mostrano nel tempo minori comportamenti devianti tra i quali: fallimenti scolastici, assunzione di droghe, violenza, gravidanze indesiderate.
È importante fornire norme, regole e ruoli per favorire la loro espressione. Concretamente, sarebbe sufficiente non punire coloro che mettono a frutto le potenzialità toniche (che si fondano su basi stabili, come nel caso della modestia, della curiosità, dell'entusiasmo) e insegnare, tramite premi e punizioni, il modo appropriato di mostrare le potenzialità fasiche (che vengono modulate in base alle richieste delle situazioni specifiche).

Secondo tali criteri le sei virtù, che costituiscono l'asse verticale, e le 24 potenzialità sono riconosciute a livello universale e ubiquitario, grazie alle ricerche cross-nazionali e cross-culturali che hanno portato alla loro valutazione. Sono state misurate solo le potenzialità, non le virtù, in quanto queste ultime sono eccessivamente astratte e generali.
La classificazione risultante si intende provvisoria e si prevedono evoluzioni, aggiunte, combinazioni e riformulazioni nel tempo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.6. Le virtù universali

La ricerca di virtù universali si è esplicata lungo due direzioni. Da una parte, nella ricerca e nell'analisi a livello interdisciplinario e cross-culturale dei tentativi precedenti di enumerare le virtù cruciali per crescere e prosperare umanamente. Dall'altra parte si è cercato empiricamente di capire se tali liste compilate dai primi pensatori convergevano tra loro e se alcune virtù erano ampiamente valutate, al di là delle tradizioni e della cultura.

La ricerca è stata limitata a quelle culture antiche di cui si riconoscono l'influenza e l'impatto duraturo sulla civilizzazione umana e ancor più nello specifico a quei testi scritti di tali società.

Nel dettaglio, sono state esaminate le tradizioni di: Cina, Asia del sud (India, in prevalenza), Occidente e di esse: Confucianesimo, Taoismo, Buddismo, Induismo, Giudaismo, Cristianesimo, Islamismo.

Questo ha portato ad individuare delle virtù centrali ("core virtues") in ciascuna tradizione che condividono tra loro alcune caratteristiche e che insieme costituiscono una categoria.

L'analisi della letteratura ha rivelato un'ampia quantità di similarità tra le culture e forti convergenze storiche e cross-culturali intorno a sei virtù centrali:

- **coraggio**: per definirlo si è partiti dall'assunto di Comte-Sponville (2001) dell'universalità del coraggio e dei tre tipi di coraggio delineati da Putnam (1997): fisico, morale, psicologico. Il coraggio non si limita ad un solo atto isolato sorprendente, ma si estende a manifestazioni ripetute che implicano aspetti osservabili, oltre che cognitivi ed emotivi. Il coraggio è la scelta consapevole di fronteggiare i pericoli e di sopportare la fatica;
- **giustizia**: è ciò che in generale rende la vita giusta. Questo si declina nelle nazioni occidentali industrializzate nel concetto di equità, in base al quale i riconoscimenti dovrebbero essere attribuiti secondo i contributi o i meriti. Nelle culture collettivistiche, invece, questo si concretizza nel concetto di uguaglianza o bisogno. Ciò che accomuna le due declinazioni è che deve essere messo in pratica qualche standard per preservare il concetto intuitivo di ciò che è giusto;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- **umanità**: si tratta di una virtù che entra in gioco quando ci si relaziona con gli altri. Anche la giustizia ha una dimensione interpersonale, ma di solito è considerata una virtù solo nella sua dimensione impersonale. L'aspetto virtuoso della giustizia sta nella sua imparzialità, quello dell'umanità nel fare più di quanto è solo giusto (ad es.: essere generosi anche quando uno scambio equo sarebbe sufficiente). Solitamente alla base dell'altruismo e dei comportamenti prosociali vi sono l'empatia e la simpatia. Tutti siamo capaci di impegnarci in atti di generosità, gentilezza o benevolenza riconosciuti consensualmente, valutati positivamente e che elevano chi li osserva;
- **temperanza**: è la virtù del controllo sugli eccessi, è la capacità di fare ciò che è giusto e di evitare ciò che è sbagliato e si esplica nell'autocontrollo. Le persone con un elevato grado di autocontrollo sono più felici, più produttive, più di successo e hanno delle relazioni sociali più armoniche. La temperanza è, quindi, una forma di negazione di se stessi che, a sua volta, implica generosità verso se stessi e gli altri;
- **trascendenza**: è ciò che va oltre la conoscenza umana, è la connessione con qualcosa di superiore, è la convinzione che c'è un senso o uno scopo che oltrepassa noi stessi. La trascendenza si differenzia dalla religiosità, perché quest'ultima implica un legame con delle istituzioni formali, non presente nella prima. Entrambe, però, si riferiscono a credenze e pratiche relative al sacro, come un essere divino, una potenza superiore o una realtà ultima. Ciò che è trascendente deve essere sacro, ma non necessariamente divino. La trascendenza è ciò che ci ricorda quanto siamo minuscoli, ma allo stesso tempo ci sottrae da un senso di completa insignificanza;
- **saggezza**: è un tipo di intelligenza, ma non coincide con il Q.I., né con l'intelligenza generale. Ha a che fare con l'esperienza e con la possibilità di emergere come una persona migliore e di condividere con gli altri ciò che è stato appreso. È una forma di conoscenza conseguita con fatica e impegno che viene utilizzata a fin di bene. È una forma di intelligenza nobile che tutti apprezzano. Le potenzialità che racchiude sono quelle che consentono l'acquisizione e l'uso della conoscenza, come la creatività, la curiosità, il giudizio, la prospettiva.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.7. I sei valori del mondo

In Cina due tradizioni si affermano quasi contemporaneamente nel corso del sesto secolo, il Confucianesimo, che divenne la religione di Stato nel secondo secolo e che enfatizzava la critica sociale e l'educazione dei giovani, e il Taoismo, una tradizione religioso-filosofica con anche esortazioni politiche.

Il Confucianesimo aveva un focus prescrittivo sull'educazione e sulla leadership. In esso si trovano 5 virtù centrali:

- umanità/incoraggiamento/benevolenza (Jen) che si esplica nell'amare il prossimo;
- dovere/giustizia/equità (Yi) che indica il rispetto reciproco che le persone dovrebbero avere tra loro a partire dal contesto familiare a quello più ampio della città e dello stato;
- etichetta/osservanza dei comportamenti nelle cerimonie rituali (Li) che si esplica nell'essere cortesi, umani, considerando i sentimenti altrui;
- saggezza/perspicacia (Zhi) intesa come applicazione funzionale di un intelletto informato all'umanità, alla giustizia, all'etichetta;
- sincerità, viene bene esemplificata dalla fedeltà agli ideali presenti nelle virtù precedenti.

Non vengono citate esplicitamente la temperanza, la cui importanza rimane implicita e che si esplica nel rispetto della proprietà, nella modestia e nell'autocontrollo, e la trascendenza perché anche se i Cinesi non credono ad un essere divino che legifera, Confucio invocò il cielo nel discutere l'origine delle virtù.

La Tradizione Taoista ha come valori centrali la trascendenza, la naturalezza o spontaneità (tzu-jan) o qualità della vita senza sforzo, che si declina nella non-azione (wu-wei). A questi principali si aggiungono: l'umanità, la giustizia, la proprietà, la saggezza, la temperanza.

Nel Sud dell'Asia sono state esaminate due tradizioni principali: Buddista ed Induista.

Le virtù centrali del Buddismo sono: l'umanità, la giustizia, la temperanza, la trascendenza, la saggezza a cui si aggiunge, in un secondo momento, la temperanza, che viene indicata in modo indiretto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Vi sono, inoltre, delle virtù universali, che concernono gli aspetti pratici del Buddismo: la benevolenza, la compassione, la gioia, la serenità.

L'Induismo e il Buddismo differiscono relativamente al concetto del sé: per il primo il sé è eterno, universale, indistinguibile dal bramino, per il secondo non esiste un sé permanente, né un creatore ultimo.

L'Induismo si focalizza sulle virtù personali, come la negazione di sé, la rinuncia, l'auto-miglioramento nella vita quotidiana al fine della salvezza successiva. A seconda della casta di appartenenza prevalgono alcune virtù: la spiritualità (dei Bramini), il valore (dei soldati), le prestazioni utili e concrete che si esplicano nel lavoro (dei servitori).

Esistono, inoltre, esempi di giustizia (rettitudine), coraggio (valore), temperanza (autocontrollo), umanità (carità).

Nelle civiltà occidentali i primi riferimenti a ciò che è bene per una persona si trovano nelle opere dei filosofi greci: in esse le virtù vengono descritte come tratti del carattere.

Platone nella "Repubblica" cita la saggezza, il coraggio, l'autocontrollo, la giustizia quali virtù centrali per la città ideale. Si tratta di virtù civiche che fungono da basi per il sano funzionamento psicologico individuale. L'anima ha le sue suddivisioni a ciascuna delle quali appartiene una virtù: la saggezza viene esercitata dalla ragione, il coraggio dalla parte "ardente", l'autocontrollo si impone sull'appetito. Sia nel contesto civico, sia in quello individuale ricorre la giustizia.

Secondo Aristotele nella Etica Nicomachea la virtù è un'abilità appresa per prove ed errori, è la dottrina del mezzo, è cioè la media tra due estremi di disposizione, la mancanza e l'eccesso.

Oltre alle virtù elencate da Platone, coraggio, giustizia, temperanza, saggezza, Aristotele aggiunge: la generosità, l'intelligenza, la benevolenza, l'onestà, la magnificenza, la grandezza d'animo.

Sia in Aristotele, sia in Platone, inoltre, il riferimento alla trascendenza e all'umanità (gentilezza, amore) è indiretto.

Nel filone della tradizione Cristiana, San Tommaso d'Aquino nella "Summa Teologia" parte dalle virtù enumerate da Platone, temperanza, coraggio, giustizia, saggezza, a cui aggiunge quelle teologiche proposte da San Paolo, fede, speranza, carità, che

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ritiene siano organizzate gerarchicamente. Inoltre indica in modo indiretto la trascendenza (fede e speranza) e l'umanità (carità).

Nel Vecchio Testamento si fa riferimento alle virtù nei Dieci Comandamenti, in cui si prescrive ciò che si dovrebbe e non si dovrebbe fare, e nei due libri dei Proverbi, che raccolgono le raccomandazioni per un comportamento virtuoso. In questi ultimi si fa riferimento a numerose virtù: integrità (coraggio), rettitudine, comando giusto, fiducia (giustizia), amore, grazia, gentilezza (umanità), diligenza, prudenza, umiltà, controllo (temperanza), speranza, timore/amore per Dio (trascendenza), comprensione, conoscenza, rispetto per l'istruzione e l'insegnamento (saggezza).

Nel contesto islamico risulta centrale, specie nel Corano, la trascendenza, che si esplica nell'importanza di Dio e nella gratitudine per la rivelazione e per la legge divina.

Alla trascendenza si aggiunge quanto scritto da Alfarabi relativamente alla giustizia nella città-stato e circa la virtù, che viene definita come il giusto mezzo tra gli estremi. Esistono due categorie di virtù: personali della contemplazione e sociali coinvolte nell'avere a che fare con gli altri. All'anima Razionale corrispondono le virtù Razionali: saggezza, intelletto, destrezza, acutezza mentale e comprensione; mentre le virtù Etiche sono la moderazione, il coraggio, la generosità e la giustizia.

1.8. Conclusioni

Il lavoro di ricerca di Peterson e Seligman (2004) è stato finalizzato alla realizzazione di una classificazione consensuale delle potenzialità umane. Da esso è risultata una forte convergenza attraverso il tempo, lo spazio, i luoghi e le tradizioni delle virtù centrali, nel senso che alcune di esse ricorrono in modo persistente.

Viene spontaneo chiedersi se tutte le sei principali virtù siano ubiquitarie allo stesso modo: probabilmente no, quelle che lo sono maggiormente sono la giustizia e l'umanità, seguite poi dalla temperanza e dalla saggezza, poi dalla trascendenza ed infine dal coraggio.

Esiste un'ampia variabilità tra le culture relativamente a ciò che in ciascuna di esse viene valutato di maggiore importanza: probabilmente è per questo che non è stata rinvenuta alcuna lista identica di valori valida a livello interculturale.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'influsso dei diversi contesti sociale, politico, educativo, di suddivisione del lavoro sembrano giustificare in parte tali differenze.

Per spiegare la diffusione ubiquitaria delle virtù centrali si può ipotizzare che:

- siano esclusivamente culturali, legate a società ricche di cultura, denaro, con ampie città e suddivisione del lavoro;
- siano esclusivamente biologiche, in grado di definire l'"animale morale";
- che vi sia una predisposizione evolutiva, cioè tali stili di comportamento possono essere stati selezionati, possono emergere ed essere stati sostenuti perché ciascuno consente di risolvere un problema cruciale di sopravvivenza. Questa è l'ipotesi per cui propendono maggiormente Peterson e Seligman (2004).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2. Studi e ricerche precedenti

2.1. Classificazioni precedenti

I tentativi precedenti di creare degli inventari delle potenzialità e delle virtù sono stati definiti da Peterson e Seligman (2004) "cataloghi", perché stanno a metà tra le liste e le classificazioni.

Un catalogo si propone di essere esaustivo e di avere delle categorie che si escludono a vicenda. Aspira alla stabilità, perché dovrebbe essere utile non solo nel presente, ma anche nel futuro.

Lo scopo principale di un catalogo è di fornire un linguaggio per la discussione e la valutazione morale per cui gli individui e le organizzazioni dovrebbero battersi. I cataloghi, però, non specificano come riconoscere i progressi verso tali obiettivi o cosa significhino in concreto questi ultimi.

Nonostante tali limiti, i cataloghi hanno agevolato molto il lavoro di brainstorming di Peterson e Seligman perché attraverso essi è stato loro possibile trovare quasi tutte le potenzialità e le virtù, tranne quelle definite nel gergo moderno della psicologia.

2.2. Nella psicologia

Nel contesto psicologico l'interesse per lo studio del carattere e la sua coltivazione ad un certo momento venne meno. Gordon Allport, il principale teorico dei tratti di personalità nella psicologia americana del ventesimo secolo, bandì il termine "carattere" dalle discussioni accademiche sulla personalità, in quanto riteneva che fosse di pertinenza della filosofia e non della psicologia. Altri fattori hanno contribuito all'abbandono dello studio del carattere:

- alcuni problemi sociali più pressanti come la violenza, la povertà, il razzismo, i disturbi psicologici hanno richiesto attenzione e risorse, che sono state sottratte allo studio del carattere;
- lo studio delle persone mentalmente superdotate, i geni, è stato sopraffatto da controversie relative ai test di intelligenza, mascherate da implicazioni sul carattere;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- le teorie psicoanalitiche hanno portato molti psicologi a considerare ogni aspetto positivo delle persone come manifestazione di difese inconsce che mascherano le reali intenzioni. In realtà, secondo Peterson e Seligman (2004), le potenzialità umane sono reali così come le debolezze;
- i fallimenti, precedenti all'abbandono dello studio del carattere, nel misurare la reale esistenza dei tratti positivi (es. Hartshorne e May, 1928) e la successiva impossibilità di Walter Mischel (1968) di sostenere la reale consistenza della personalità hanno portato alla sua negazione ed alla sua sostituzione con una versione della teoria dell'apprendimento che ha collocato la personalità in contesti specifici.

Di recente la psicologia della personalità è rinata in modo nuovo. Tra gli autori maggiormente rappresentativi sono stati individuati:

- **Edward L. Thorndike**: secondo lui il carattere può essere coltivato e in questo senso il contesto riveste un ruolo rilevante. Egli è stato in grado, prima dell'avvento della psicologia positiva, di guardare oltre i deficit ed i disordini definendo la qualità della vita come qualcosa di più della eliminazione dei problemi. Inoltre, egli ha sostenuto che la moralità di una persona (carattere) poteva essere misurata in termini quantitativi;
- **Erik Erickson**: secondo lui ogni individuo deve fronteggiare e risolvere sfide specifiche in ogni fase della sua vita. In ciascuna di tali fasi si sviluppano delle virtù psicosociali. Il lavoro di Erickson si è rivelato assai utile perché:

  - é stato il primo esempio di classificazione psicologica delle potenzialità umane;
  - ha considerato tali potenzialità come qualcosa che evolve nel tempo e ha sostenuto che alcune di esse possono fungere da fondamento per altre;
  - ha evidenziato gli aspetti sociali connessi ai conflitti individuali e l'aiuto che tali contesti umani possono veicolare.

Nonostante ciò, nell'opera di Erickson vi sono alcuni limiti:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- l'approccio rigido all'evoluzione individuale con fasi fin troppo rigidamente definite;
- l'adattamento della teoria più agli uomini che alle donne e agli individui inseriti in società con istituzioni formali;
- la proposta di modi "corretti" di passare da uno stadio all'altro: in realtà, secondo Peterson e Seligman (2004), esistono diverse strade possibili nella vita;

- **Abraham Maslow**: secondo Maslow le motivazioni umane possono essere raggruppate secondo una gerarchia di bisogni che, a partire dalla base, sono: biologiche, di sicurezza, di attaccamento, di stima, di conoscenza, di comprensione e novità (bisogni cognitivi), estetiche (ordine e bellezza), di autorealizzazione, di trascendenza. Tale gerarchia può essere riformulata in termini di potenzialità e virtù. Peterson e Seligman condividono il concetto di gerarchia di bisogni, ma rifiutano la gerarchia specifica formulata da Maslow, per questo preferiscono una classificazione non allineata ad alcuna teoria specifica;
- **Ellen Greenberg e coll**.: hanno prodotto un modello multidimensionale di maturità psicosociale degli adolescenti che si estende oltre gli aspetti cognitivi e intellettivi. Alcune dimensioni della maturità corrispondono alle potenzialità del carattere di Peterson e Seligman. Il limite principale del lavoro di Greenberg e coll. consiste nel fatto che alcune dimensioni da loro individuate sono molto influenzate culturalmente e limitate storicamente;
- **Marie Jahoda**: nella sua opera "Current concepts of positive mental health" anticipa uno dei concetti fondamentali della psicologia positiva, cioè che il benessere psicologico non è la semplice assenza di malesseri o disturbi. I processi e criteri della salute psicologica da lei individuati sembrano essere distorti da una visione occidentale della persona come autonoma piuttosto che interdipendente e non includono le potenzialità di umanità e giustizia;
- **Carol Ryff e coll**.: hanno riunito ciò che i maggiori teorici e clinici hanno detto circa le componenti psicologiche dello stare e del fare bene, dello sforzarsi, dell'avere successo. Nello specifico hanno identificato sei punti di convergenza e hanno coniato il concetto di "crescita personale" che definisce il senso di continuo sviluppo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

personale, di realizzazione delle proprie potenzialità, quella che in seguito gli umanisti chiameranno autorealizzazione. Questo costrutto, eccessivamente legato alla cultura americana della società medio-alta, non include la virtù della giustizia;

- La **tradizione dei Big Five**: Gordon Allport e Henry Odbert, a partire dalle parole inglesi che si riferivano ai tratti, identificarono le differenze individuali di base. In seguito, Warren Norman propose i cinque tratti di base della personalità, i Big Five, che sono stati testati a livello cross-culturale. Altre classificazioni dei tratti di personalità sono state proposte da Eysenck, Cattell e dai creatori dell'MMPI. Osservando i Big Five in termini di potenzialità del carattere si nota che quattro dei cinque tratti di base hanno una controparte tra le virtù;
- **Michael Cawley, James Martin e John Johnson**: hanno ricercato nel vocabolario tutti i termini che potevano indicare le diverse virtù in base al requisito linguistico di avere sia una forma di nome, sia di aggettivo. Dai 140 termini identificati sono riusciti ad identificare 4 fattori, tra i quali però non compaiono le potenzialità saggezza, virtù e apertura all'esperienza presente nei Big Five. L'approccio di Cawley e coll. é stato utile per Seligman e Peterson per stabilire i criteri per individuare le potenzialità del carattere;
- **Lawrence Kohlberg**: ha formulato la teoria del ragionamento morale ed era interessato più ad esso che al comportamento morale in se stesso, o alle potenzialità e virtù associate ad esso. Egli ha individuato tre stadi di sviluppo del ragionamento morale: preconvenzionale, convenzionale e postconvenzionale. Seligman e Peterson condividono lo sviluppo della moralità, così come del carattere, ma non concordano con la traiettoria e l'ordine individuato da Kohlberg. Quest'ultimo enfatizza in particolare le regole e i principi astratti (giustizia), ma sorvola sulla cura di sé e sulla compassione (umanità) e si è fatto eccessivamente influenzare dalla cultura americana. Inoltre, non è chiara la relazione tra il ragionamento ed il comportamento morale. In generale, tutti i ricercatori interessati allo sviluppo morale hanno trascurato gli aspetti emotivi e motivazionali di esso;
- **George Vaillant**: ha classificato, secondo un approccio psicodinamico, le difese da relativamente immature (ad es.: la negazione) a mature (ad es.: la sublimazione) a seconda del loro utilizzo per distorcere la realtà. Le difese mature possono essere legate al benessere sia fisico, sia psicologico e quando utilizzate abitualmente possono costituirsi come potenzialità del carattere. Secondo Seligman e Peterson,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

però, le difese sono stili che caratterizzano il fronteggiare le situazioni più che contenuti del comportamento. È rilevante, tuttavia, il contributo di Vaillant nell'affermare che il carattere buono può essere costruito in un modo tale da non ridurre le potenzialità a qualcosa di negativo;

- **Howard Gardner**: il concetto di intelligenza plurale o multipla, secondo la quale essa sarebbe il risultato di una serie di abilità specifiche, di Thurstone, Guilford, Cattell è stata portata avanti da Gardner che ha identificato i criteri per distinguere i sei tipi di intelligenza (linguistica, logico-matematica, spaziale, musicale, corporea, personale). Seligman e Peterson non considerano l'intelligenza in sé come una potenzialità o una virtù, tranne l'intelligenza personale che lo stesso Gardner considerava a parte rispetto alle altre;
- **Shalom Schwartz e coll**.: hanno individuato 44 valori individuali, raggruppati in 10 classi, a loro volta accorpate in 4 gruppi di livello più elevato. I valori rappresentano ciò che è desiderabile, che di riflesso influenza il modo in cui le persone selezionano le azioni e valutano gli eventi. Le virtù incarnano i valori nel momento in cui il comportamento che loro organizzano e dirigono diventa un'abitudine. C'è una buna corrispondenza tra i 10 valori universali e le potenzialità del carattere, anche se nella classificazione di Peterson e Seligman non figura l'edonismo. Il modello di Schwartz e coll. é circomplesso con due dimensioni che si riferiscono agli interessi a cui rispondono i valori, individuali o collettivi, e secondo il tipo di obiettivo, strumentale (modo di comportarsi: es. l'obbedienza) o terminale (stato finale: es. la saggezza). Seligman e Peterson ritengono che la seconda dimensione potrebbe essere molto utile per dare un senso alla struttura della loro classificazione, in quanto alcune delle potenzialità da loro individuate si riferiscono a processi psicologici mentre altre a contenuti psicologici;
- **Psicologia evolutiva**: uno dei suoi interessi principali di ricerca si focalizza su ciò che rende attraente un compagno: gli studi cross-nazionali e cross-culturali evidenziano in buona parte la medesima lista di valori individuata da Seligman e Peterson. Le differenze individuali che non hanno una controparte nella classificazione degli Autori cadono nel dominio delle abilità e dei talenti, che sono più immutabili e meno spontanei rispetto alle potenzialità;
- **la resilienza**: le ricerche sulla invulnerabilità (Anthony & Cohler, 1987), in seguito definita resilienza (Masten, 2001; Rutter, 1999), sono volte ad identificare i fattori

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

protettivi che permettono di superare situazioni anche molto difficili e dolorose. Alcuni dei fattori che sono stati identificati corrispondono alle potenzialità del carattere. Gli studi sulla resilienza sono andati oltre l'individuo e hanno preso in esame anche il contesto in cui egli si inserisce. Inoltre, hanno analizzato anche i fattori di rischio, che hanno effetti cumulativi ed interattivi con quelli protettivi. Allo stesso modo, anche le potenzialità devono essere studiate in relazione alle avversità: in alcuni casi il carattere potrebbe non essere rilevante a meno che non vi sia l'occasione per svilupparlo o per mostrarlo. Inoltre, la resilienza non è un tratto o caratteristica unitaria, ma un termine ombrello, proprio come il carattere. Nella resilienza possono essere individuati fattori protettivi ambientali (ad es.: saldi legami familiari) e interni, che includono alcune potenzialità del carattere classificate da Seligman e Peterson. Tali fattori interni possono essere: talenti, anche con base fisica (ad es.: buona salute), abilità (ad es.: intelligenza), esempi specifici di conoscenza procedurale (ad es.: saper svolgere un compito), risultati delle potenzialità (ad es.: felicità), potenzialità del carattere connotate culturalmente (ad es.: competenza multiculturale). Seligman e Peterson ritengono che la loro classificazione potrebbe essere utile per ricerche successive sui fattori di resilienza connesse con queste particolari classi di fattori protettivi.

2.3. Conclusioni

In base alle indagini effettuate da Seligman e Peterson è stato possibile notare che:

- quando gli psicologi parlano di caratteristiche positive in molti casi si riferiscono ai tratti di personalità che sono differenze individuali generali e relativamente stabili. Esistono, in realtà, anche le potenzialità del carattere che si distinguano dai tratti;
- quasi tutti gli psicologi propongono varietà di potenzialità del carattere che differiscono in base all'astrattezza della descrizione, anche se molte di queste sono state soggette a distorsioni culturali e/o teoriche;
- la maggior parte delle classificazioni precedenti fa riferimento alle potenzialità del carattere degli adulti. Vi è qualche rara eccezione di ricerca dei tratti positivi tra i giovani, ma manca un legame tra i due filoni di ricerca. Sarebbe necessaria

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

un'indagine evolutiva che tenga anche in considerazione l'ambiente prossimale (ad es.: la famiglia d'origine) e distale (ad es.: la cultura);
- non c'è un consenso unanime relativo alla scelta delle voci da classificare. Fare riferimento ad una teoria, secondo gli Autori, è prematuro, meglio sarebbe, come essi stessi hanno fatto, affidarsi alle tradizioni filosofiche, morali e religiose;
- gli strumenti di misura maggiormente utilizzati dagli psicologi sono i questionari self-report e pare che questi, nonostante gli innegabili limiti, siano comunque i migliori per la valutazione delle potenzialità del carattere.

2.4. L'età evolutiva

Il campo evolutivo è un settore interdisciplinare che fa riferimento a varie scienze sociali al fine di comprendere in termini evolutivi i bambini e gli adolescenti.

Lo sviluppo avviene in diversi contesti che, secondo l'approccio ecologico di Bronfenbrenner, si articolano in:

- **microsistema**: famiglia, amici, scuola, vicinato;
- **mesosistema**: è la relazione tra i vari microsistemi;
- **esosistema**: sistema legislativo, economico, mass media;
- **macrosistema**: modelli ideologici e istituzionali che insieme definiscono una cultura.

Lo sviluppo individuale avviene in un contesto dal quale è influenzato e su cui esercita un influsso.

L'approccio evolutivo ha anche un fronte applicativo che si rivolge ai problemi e alle crisi dei giovani rispetto ai quali organizza interventi di prevenzione. Essi devono rivolgersi a più elementi problematici, perché è più facile che questi si presentino contemporaneamente.

Sul versante preventivo si inserisce lo "sviluppo positivo dei giovani" che si concretizza in termini di risultati desiderabili (ad es.: buon rendimento scolastico, coinvolgimento sociale, buone relazioni interpersonali). In questo senso l'approccio evolutivo si avvicina a quello della psicologia positiva, secondo la quale la vita buona non è la semplice assenza di disturbi o disfunzioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Rispetto al carattere, l'atteggiamento dell'approccio evolutivo è ambivalente. In realtà esso è uno dei fattori che forgiano una persona a cui se ne aggiungono altri, tra i quali il contesto.

Il versante applicativo dell'approccio evolutivo ha come effetto principale la riduzione dei problemi dei giovani: in realtà, oltre a questi, si riducono anche gli effetti negativi.

Esistono dei fattori esterni ed interni (Leffert e coll., 1998) che possono favorire la piena realizzazione individuale e molti di questi ultimi corrispondono alle potenzialità del carattere. Due precisazioni sono degne di nota: la prima è che le risorse evolutive sono definite nel contesto, mentre le potenzialità del carattere sono tratti ampi della personalità; la seconda si riferisce al fatto che gli aspetti evolutivi che non hanno un corrispettivo tra le potenzialità sono culturalmente vincolati.

Riferirsi alle potenzialità, quindi, consente non solo di ridurre i risultati negativi, ma anche di incoraggiare quelli positivi.

Un modo in cui l'approccio evolutivo si riferisce al cambiamento del carattere si esplica nel parlare delle competenze, che includono: tratti, talenti, abilità e istanze specifiche di conoscenza procedurale. In realtà, sarebbe più opportuno distinguere tra le varie competenze e non considerarle un esito dei programmi di intervento, al pari della riduzione dei problemi, ma definirle più correttamente come dei mediatori, cioè dei fattori coltivati grazie al programma che, a loro volta, producono i risultati positivi attesi.

Un programma efficace dovrebbe essere:

- **frequente**: meglio più ore distribuite in varie settimane che non le full immersion nei fine settimana;
- **precoce**: meglio se prima dell'adolescenza;
- **ampio**: che faccia riferimento a più sistemi (ad es.: casa e scuola);
- **sofisticato**: che si indirizzi sia a fattori interni, sia esterni.

In sintesi, l'approccio evolutivo indica che:

- le potenzialità del carattere possono essere specificate, misurate e se ne possono vedere i risultati anche tra i giovani;
- nonostante l'interesse precipuo per le potenzialità del carattere, questo non porta ad escludere completamente il contesto;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- un approccio evolutivo può essere utile nella comprensione delle potenzialità;
- le potenzialità non esauriscono ogni elemento positivo dei giovani: esistono anche altri fattori che possono promuovere la piena realizzazione individuale.

2.5. La filosofia

In ambito filosofico, ancor prima che in quello psicologico, sono sorti i primi interrogativi relativi alla moralità e all'etica.

La filosofia dell'etica si riferisce a tre ambiti:

- lo studio degli **ordini** (ad es.: comandi, proibizioni);
- la **classificazione** e l'organizzazione, in genere gerarchica, delle virtù intese come predisposizioni ad agire in modi che conducono all'eccellenza umana o all'autorealizzazione;
- l'analisi dei **modi di vivere** protetti dagli ordini e distinti dalle virtù.

Gli ultimi due ambiti sono stati quelli più rilevanti per il lavoro di classificazione di Seligman e Peterson.

I primi filosofi greci erano partiti dal quesito "cosa è il bene per una persona?" che li ha portati ad esaminare il carattere e le virtù intese come tratti del carattere che rendono buona una persona.

In seguito, il Cristianesimo individuava in Dio la fonte della legge e delle prescrizioni per una vita virtuosa. In questo caso il quesito che i filosofi della morale si ponevano era: "Quali sono le cose giuste da fare?".

Nel momento in cui il Cristianesimo cominciò a declinare, venne reintrodotta la ragione umana nella filosofia morale e l'etica della virtù è diventata l'approccio contemporaneo nell'ambito della filosofia alle potenzialità del carattere.

L'etica della virtù deve quindi:

- spiegare cosa è una virtù;
- elencare i tratti del carattere che rappresentano le virtù;
- definire cosa sono i tratti;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- esplicitare perché tali tratti specifici sono desiderabili;
- chiarire se le virtù sono le medesime per tutti oppure differiscono da persona a persona o da cultura a cultura.

Da ciò deriva che i campi della moderna etica della virtù sono:

- la definizione di virtù come tratto della personalità, che è una disposizione ad agire, desiderare e sentire che comprende l'esercizio del giudizio e conduce all'eccellenza umana o all'autorealizzazione. La virtù è una proprietà dell'individuo nel suo complesso e della vita che conduce;
- le classificazioni delle virtù sono numerose, con diversi livelli di astrattezza. Gli ordinamenti gerarchici sono stati introdotti per decidere se e quali virtù devono essere manifestate;
- nel mostrare una virtù le persone non pensano alla virtù in se stessa o al modo di vita che è associato;
- le classificazioni delle virtù e il loro ordinamento gerarchico dipendono dal modo di vivere in cui si inseriscono. È possibile quindi misurare una determinata virtù (ad es. la curiosità) in ogni Paese, ma dovrebbe cambiare il modo in cui ciò viene fatto;
- nella maggior parte dei casi ci si riferisce alle virtù come correttive nel senso che esse permettono di fronteggiare alcuni problemi connessi alla condizione umana, di resistere alle tentazioni o di canalizzare le proprie energie verso qualcosa di positivo.

In realtà, l'etica della virtù appare per certi aspetti incompleta: non spiega ciò che si dovrebbe fare, né come si dovrebbero risolvere i conflitti morali.

Nonostante tali limiti, Seligman e Peterson ritengono che vi siano numerose virtù importanti, che sono in relazione tra loro, legate ad un modo di vita a sua volta inserito in un contesto culturale e storico. La loro classificazione vorrebbe essere l'equivalente dell'etica della virtù nelle scienze sociali, ottenuta tramite un metodo scientifico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicologia dell'Ottimismo solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione