

Paolo Meazzini

VIVERE CON IL SOLE IN TASCA

Cos'è la psicologia positiva
e cosa può fare per noi



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Paolo Meazzini

**VIVERE
CON IL SOLE
IN TASCA**

Cos'è la psicologia positiva
e cosa può fare per noi

Le Comete FrancoAngeli

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta
tutte le condizioni della licenza d'uso
dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

Indice

1. Dalla psicologia del malessere a quella del benessere	pag.	9
1. L'alba	»	9
2. Le vacanze alle Hawaii	»	10
3. Alle origini della psicologia positiva	»	11
4. I primi passi della psicologia positiva: <i>virtues</i> (capacità) e <i>strengths</i> (potenzialità)	»	17
5. La diffusione della psicologia positiva nel mondo	»	25
2. Pensar bene fa bene e pensar male? Male! No?	»	28
1. Quando sembra che tutto vada male: le leggi di Murphy	»	28
2. Effetti negativi, e talvolta drammatici, prodotti dalla nostra mente	»	30
3. Perché gli altri hanno sempre torto? Le attribuzioni e lo stile attributivo	»	40
4. Le strategie di <i>self help</i>	»	44

3. Ottimismo e pessimismo: l'un contro l'altro armato?	pag. 51
1. Un po' di chiarezza	» 51
2. Le molte facce dell'ottimismo	» 52
3. La teoria di Seligman a riguardo dell'ottimismo	» 58
4. L'ottimismo e i suoi effetti	» 63
4. Vivere felicemente: un traguardo raggiungibile	» 76
1. Il gioco delle emozioni e dei sentimenti	» 76
2. La felicità: una definizione infelice?	» 82
3. Come misurare la felicità	» 85
4. Felicità: ereditarietà o apprendimento?	» 89
5. La felicità è anche <i>flow</i>	» 91
6. La felicità può essere incrementata da determinate scelte di vita? Sì, <i>of course!</i>	» 96
7. E la religione? Ha ancora un ruolo in una civiltà laica e secolare come la nostra?	» 98
8. Effetti della felicità	» 100
9. Strategie per incrementare il nostro stato di felicità	» 104
5. Amicizia	» 107
1. L'amicizia: cos'è e perché è così indispensabile	» 107
2. Definire l'amicizia	» 108
3. A cosa serve l'amicizia?	» 110
4. La condivisione (<i>sharing</i>): l'architrave dell'amicizia	» 112
5. Esistono differenze per quanto riguarda maschi e femmine a proposito dell'amicizia?	» 115
6. Come possiamo migliorare le nostre amicizie?	» 116
7. Sentirsi escluso: un'esperienza che fa riflettere	» 119
6. Amore	» 121
1. Uno o più amori?	» 121
2. Il triangolo di Sternberg	» 124

4.	I principali fattori che danneggiano la relazione	pag. 131
5.	Fattori sociali e culturali che influenzano il matrimonio o una lunga relazione	» 132
6.	Strategie per migliorare la vita di coppia	» 133
7.	Il coraggio	» 136
1.	Introduzione	» 136
2.	I diversi tipi di coraggio	» 142
3.	La relazione tra coraggio e paura e altre caratteristiche	» 144
4.	Il coraggio si può apprendere?	» 147
8.	Kindness e gratitudine	» 151
1.	<i>Kindness</i>	» 151
2.	Come si sviluppa la <i>kindness</i> ?	» 153
3.	Conseguenze della <i>kindness</i>	» 153
4.	Gratitudine: anatomia di un sentimento e di un comportamento	» 154
5.	Come misurare la gratitudine	» 159
6.	Quali sono gli effetti della gratitudine?	» 164
9.	Spes, ultima dea	» 166
1.	Introduzione	» 166
2.	Le molte facce della speranza	» 167
3.	La speranza: un concetto a più livelli	» 169
4.	La speranza può essere misurata?	» 175
5.	Speranza e salute	» 177
10.	Problem solving, apprendimento socio-emotivo e saggezza	» 181
1.	Problemi e problem solving	» 181
2.	L'intelligenza socio-emotiva	» 185
3.	Saggezza	» 193
4.	È davvero possibile apprendere a essere saggi?	» 200

11. Applicazioni della psicologia positiva alla scuola e al mondo del lavoro	pag. 201
1. Introduzione	» 201
2. Applicazioni della teoria di Seligman nella scuola	» 202
3. Come valutare l'ottimismo dei bambini	» 205
4. Il programma POP: contenuti	» 210
5. Nelsen: stella crescente della psicopedagogia statunitense	» 216
6. La psicologia positiva nell'organizzazione e il cosiddetto capitale psicologico	» 218
7. Lo <i>smartwork</i> (traduzione sorprendente: "lavoro agile") ci renderà più felici?	» 223
Bibliografia	» 227
Riferimenti bibliografici	» 227
Libri recenti in italiano	» 230
Siti web italiani riguardanti la psicologia positiva	» 231

Dalla psicologia del malessere a quella del benessere

1. L'alba

Anno 1998, congresso annuale della psicologia americana che, senza alcun dubbio, è la società scientifica e professionale più estesa e prestigiosa della psicologia mondiale.

Si alza il presidente eletto, prof. Seligman, per la sua relazione introduttiva. Le attese dell'uditorio erano sostenute sia per la sua fama acquisita nel campo della ricerca sulla psicopatologia sia per il fatto, non trascurabile, di essere lo psicologo probabilmente più celebre in quel periodo storico. Fu eletto, infatti, a questa carica con il più alto numero di voti registrato nella storia di questa società. Malgrado il suo status di celebre scienziato, pochi, comunque, si attendevano una relazione così innovativa, tale da scuotere in breve tempo l'intera comunità degli psicologi.

Il succo? Era giunto il tempo di imporre alla psicologia clinica un cambiamento di 90°. La ragione non consisteva tanto nei successi raggiunti da essa, quanto nel fatto che essi oscuravano un secondo aspetto della psicologia applicata, a suo dire non meno importante. Era infatti suo radicato convincimento che la psicologia avrebbe dovuto interessarsi non solo della zona d'ombra della persona ma

anche di quella dominata dalla luce. In altre parole, il senso della sua conferenza fu semplice a esprimersi ma rivoluzionario per le conseguenze.

La psicologia avrebbe dovuto non solo occuparsi di ciò che non funziona nella persona (ansia, stress, depressione e chi più ne ha, più ne metta) ma anche di ciò che l'arricchisce. Fuori dalle valli delle lacrime, quindi, per aprirci a un mondo di cui spesso ci siamo dimenticati e nel quale tutti noi desidereremmo vivere.

Ecco allora emergere fenomeni, quali felicità, speranza, ottimismo, saggezza ecc. che, malgrado la loro rilevanza ai fini del benessere individuale e collettivo, erano stati oggetto di scarso interesse da parte del mondo della scienza e della filosofia, se si escludono alcune interessanti e autorevoli eccezioni.

Da quella data storica non fu più oggetto di interdizione, da parte della comunità scientifica, dedicare tempo allo studio di questi fenomeni positivi. Fu allora che sorse spontaneamente la domanda: "Perché mai studiare solo ciò che spesso rende la vita una valle di lacrime e non dedicarsi a quel tanto di positivo che è rintracciabile in ognuno di noi?".

Non trascurabile poi fu il fatto che la felicità individuale, che, come vedremo non equivale affatto al piacere momentaneo, rientra in uno degli articoli portanti della Costituzione americana. In altre parole rappresenta parte insostituibile dell'*american dream*.

2. Le vacanze alle Hawaii

Se il 1998 vide il formale battesimo della psicologia positiva, è anche vero che esso fu preceduto da un incontro decisivo, anche se del tutto casuale, con uno psicologo che nutriva interessi molto simili a quelli di Seligman, pur provenendo da culture psicologiche diverse.

Il suo nome è Csikszentmihályi. Da non pronunciare per intero se non si vogliono incontrare insormontabili difficoltà fonologiche. D'ora in poi qui sarà chiamato Csi. Qualora questa proposta non vi soddisfi, trovate l'abbreviazione che maggiormente vi aggrada.

Tra i due scattò subito simpatia, che poi si trasformò in salda e profonda amicizia, dato che Csi aveva da tempo elaborato un'interessante teoria fondata sul fenomeno da lui chiamato *flow* (vedi cap. 4).

In breve si tratta di quel fenomeno di totale concentrazione su uno specifico evento tale da creare in noi uno stato di accentuato benessere. Un semplice esempio potrebbe chiarire tale fenomeno.

Vi è mai capitato di essere affascinati dalla lettura di un libro e di voler finirlo a tutti i costi? In quel momento il mondo esterno sparisce, come se fosse risucchiato da quello che state leggendo. Non sentite più il passare del tempo, tanto che sacrificate ore di sonno pur di completare la lettura di un libro così affascinante. Il tempo non esiste più. Possiamo azzardarlo? È come vivere in un'altra dimensione, nella quale i problemi non esistono. Siete soltanto voi e la narrazione che si sta dipanando di fronte ai vostri occhi.

Tornando all'incontro così gratificante per i due futuri leader della psicologia positiva e alla loro conseguente collaborazione, contribuì il fascino del posto in cui si ebbe l'incontro: l'isola di Kauai, naturalmente nello Stato delle Hawaii.

Quale miglior setting di questo per sollecitare creatività e amicizia, al suono dell'ukulele intercalato da qualche delizioso cocktail hawaiano e quale migliore situazione per aprirsi all'altro e lasciarsi andare al gioco della creatività?

È plausibile pensare che quest'incontro fu ricco di convergenze e di accordi e che da esso scaturirono le principali linee di sviluppo della psicologia positiva.

Tuttavia se il 1998 fu l'anno ufficiale di nascita della psicologia positiva, sarebbe certamente cattiva cultura non riconoscere che importanti aspetti di quella che sarà poi chiamata psicologia positiva erano stati già individuati da alcuni celebri psicologi e filosofi appartenenti alla passata generazione.

3. Alle origini della psicologia positiva

La psicologia positiva attuale è, infatti, come un enorme *melting pot* (crogiolo), all'interno del quale è possibile rintracciare numerosi, diversi filoni, che hanno contrassegnato la storia della psicologia dal 1950 in poi.

Storicamente il debito la psicologia positiva lo ha nei confronti della cosiddetta terza forza. Essa era costituita da un gruppo influente di psicologi umanistici, quali Maslow e Rogers in particolare, che

fornirono alla psicologia del tempo un tessuto valoriale tuttora apprezzabile, oltre a una visione dell'uomo fondata su una filosofia, nella quale erano posti in evidenza gli aspetti più positivi dell'essere umano, quali la dignità, la libertà, la spiritualità ecc.

Questo movimento, culturalmente piuttosto influente, ebbe un seguito prevalentemente nella cosiddetta psicologia divulgativa, all'incrocio con la filosofia. A riprova numerosi furono e sono i libri di *self help*, che si ispirano a uno o all'altro dei leader riconosciuti di questo movimento. Non ebbe, però, destino favorevole all'interno della psicologia accademica e tanto meno di quella sperimentale, che costituisce il suo nucleo scientificamente più rispettabile.

I suoi limiti furono da un lato l'orientamento verso una visione, che potremmo chiamare d'aiuto, nei confronti della persona psicologicamente debole, dall'altro lo scarso interesse nei confronti della psicologia accademica, quella cioè deputata alla ricerca.

Ad eccezione di qualche discepolo di Rogers (Truax, Carkuff ecc.), gli altri psicologi di impianto umanistico ebbero nei confronti della psicologia scientifica una forma di scetticismo, se non di vero e proprio snobbismo.

Devo ammettere che queste caratteristiche furono adeguatamente controbilanciate da un'analoga svalutazione, che queste teorie subirono, all'interno del mondo della ricerca. La critica più frequente era rivolta al linguaggio usato all'interno di queste teorie e alle finalità che esse intendevano perseguire. È doveroso ammetterlo: il linguaggio da essi usato aveva una base filosofica, che ne impediva una sperimentazione accurata.

Entrambe mal si prestavano a una verifica scientifica sia teorica sia terapeutica. Erano, cioè, considerate un cumulo di parole affascinanti ma sprovviste di interesse scientifico. Non male come critica!

È probabile (o auspicabile) che tale reciproca impermeabilità possa trovare ora un punto d'accordo all'interno della psicologia positiva.

Il secondo contributo proviene dalla psicologia della salute e dalla sua apprezzabile insistenza sul concetto di prevenzione, primaria in modo particolare.

Ciò comportava spostarsi al di là o al di sopra del modello medico, che aveva monopolizzato l'intera psicologia clinica e particolarmente la psicoterapia e porsi domande di estremo interesse ai

fini della futura psicologia positiva. Una di queste era: “A parità di analoghe esperienze drammatiche, quali sono i fattori in grado di proteggere alcuni soggetti, sottraendoli a disturbi psicologici più o meno pesanti, mentre altri, al contrario, cadono in una rete vischiosa di traumi e sindromi psicologiche?”.

La risposta, come spesso succede in psicologia, non può che essere duplice. Una di natura genetica o innatistica, l'altra connessa a fattori cosiddetti di *resiliency* (resilienza), che sembrano proteggere alcuni bambini e permettere loro di pervenire a una forma accettabile di adattamento alle situazioni di rischio.

È grazie a questo forte nucleo, derivabile dalla psicologia della salute, che gli psicologi, i quali si rifanno a quella positiva, vanno alla ricerca proprio di questi fattori, in grado di proteggere e impedire all'adulto e al soggetto in età evolutiva non solo di cadere preda di disturbi psicologici ma anche di condurre una vita qualitativamente migliore rispetto alle persone, nelle quali tali fattori sono assenti.

In poche parole piuttosto che scoprire le debolezze della persona perché non mirare alla scoperta di quei fattori, che la rendono forte e maggiormente resistente nei confronti di eventuali rischi alla sua salute, globalmente intesa (organica e psichica)?

Altro contributo proveniente dalla psicologia della salute e confluita in quella positiva è l'importanza attribuita all'ambiente in tutte le sue accezioni. Una prevenzione adeguata richiede, ovviamente, una valutazione attenta dei punti di forza e di debolezza sia della persona sia dell'ambiente nel quale egli vive e opera (Wright e Lopez, 2002).

È un truismo affermare che l'ambiente può essere una fucina di fattori, in grado di danneggiare la persona e il suo sviluppo. Proprio per questa ragione il concetto di ambiente è stato sottoposto a una forma di radiografia, grazie alla quale disponiamo ora di tre diverse accezioni del termine.

La prima di queste riguarda i fattori di natura fisica, quali il clima, il tasso di inquinamento, il modo con cui le nostre città e le nostre abitazioni furono e vengono costruite ecc.

Inevitabilmente si tratta di dimensioni inerenti al mondo fisico e a quello socio-strutturale, in grado di produrre non pochi problemi. Ma ecco la domanda intrigante dello psicologo positivo: “È possibile individuare fattori ambientali di natura fisica in grado di pro-

durre benessere piuttosto che malessere?”. Invece di insistere con pervicacia, in altre sedi lodevoli, sul rapporto tra ambiente negativo e comportamento umano, perché non spostarsi sulla dimensione positiva e porsi la domanda contrapposta: “Quali sono i fattori presenti nell’ambiente fisico che possono sostenere e sviluppare le capacità positive della persona?”.

Per inciso, si tratta di una domanda che non sembra essere tra quelle più gettonate nel mondo della politica. Anzi, a me sembra, e non solo negli ultimi anni, che la domanda più diffusa tra i politici sia quella di escogitare il modo mediante quale verificare l’entità del masochismo presente nella popolazione italiana. In questo – lo riconosco – l’Italia è un Paese altamente competitivo. Speriamo solo che non si trasformi in oggetto di tassazione.

La seconda accezione riguarda l’ambiente socio-organizzativo, quello cioè in cui la persona spende gran parte della sua vita. Si tratta prevalentemente della famiglia e della scuola per i soggetti in fase evolutiva, della famiglia e dell’organizzazione lavorativa nella stagione successiva del nostro sviluppo.

Anche in questo caso sono numerose le ricerche nelle quali sono stati messi in luce i fattori che producono stress, burn-out, insoddisfazione ecc. Perché, però, non porci la domanda contrapposta: “Cosa fare per rendere famiglia, struttura educativa e lavorativa altrettanti ambienti in grado di migliorare la qualità della vita delle persone?”. La domanda, e la risposta che a essa sarà fornita, è tra le più interessanti, visto che nella famiglia e nell’organizzazione lavorativa spendiamo gran parte della nostra esistenza. Perché mai trasformare queste strutture in imitazioni, più o meno pallide, dell’inferno dantesco, potendo ora contare su conoscenze, in grado di favorirne uno sviluppo lungo una direzione positiva?

Infine eccoci alla terza accezione del termine ambiente. È quella che fa riferimento all’intreccio di relazioni, che collega ognuno di noi a un numero più o meno ampio di persone. È evidente che comportamenti inadeguati, manifestati in modo particolare dalle persone che godono di potere, per esempio su soggetti in età evolutiva (genitori e insegnanti), sono in grado di produrre i problemi più seri e diffusi. È altresì vero che vi è una serie quanto mai ampia e articolata di comportamenti adeguati, che, invece, possono favorire la genesi e lo sviluppo di capacità forti e positive nel soggetto in età evolutiva.

Un terzo movimento, che è confluito nella psicologia positiva, non porta un'etichetta precisa. Può essere denotato con il termine di *empowerment*. Si tratta, cioè, di un insieme di strumenti teorici e pratici, il cui fine è quello di trasferire alla persona delle vere e proprie abilità e competenze, in grado di ampliare i confini della sua esistenza, migliorandone ancora una volta la qualità di vita.

All'interno di questo fiume, ribollente e innovativo, ritroviamo il training assertivo, la prosocialità, l'intelligenza socio-emotiva ecc. per quanto riguarda la dimensione interpersonale; lo yoga il rilassamento, le tecniche di respirazione, la *mindfulness* ecc. per quanto concerne la dimensione emozionale della persona; l'insegnamento del pensiero positivo, dell'ottimismo, del problem solving, della creatività ecc. per quanto riguarda la dimensione cognitiva. Molti di questi strumenti devono la loro esistenza a teorie consolidate, quale quelle di Bandura, Seligman, Goleman, Gardner e numerosi altri.

A onor del vero, però, la parte positiva dell'uomo e della donna aveva già suscitato l'interesse di nomi prestigiosi, come abbiamo già accennato. Per esempio nella filosofia sono numerosi gli studiosi che hanno segnato la storia culturale dell'umanità e che vanno da Epicuro a Seneca, da questi a Hume ecc.

In psicologia, invece, fu il movimento umanistico (da Maslow a Rogers) a tentare di suscitare interesse verso la parte lucente della persona con risultati, però, piuttosto deludenti, perlomeno a livello di diffusione. Unica eccezione i libri, oramai desueti, di Dale Carnegie, che negli Stati Uniti riscosse un successo inaspettato e duraturo. Il suo punto debole? Non era supportato da dati scientifici e questo decretò il suo tramonto, anche se esistono ancora alcuni suoi *aficionados*. Non servirono da traino, cioè, per la maggior parte degli psicologi. Le scienze umane e in particolare la psicologia clinica rimanevano imperterrite nel loro ostinato e crescente interesse, volto a inseguire qualsiasi forma di patologia.

Paradossale! L'interesse di questi professionisti si alzava e continua ad alzarsi solo al sentire le parole magiche, tipiche della loro disciplina. La noia saliva al sentire pronunciare parole quali fiducia, intraprendenza, bontà ecc. A loro dire questi fenomeni avrebbero dovuto suscitare l'interesse di filosofi e preti, quando andava bene, o di persone di scarso spessore culturale, quando andava male.

In altre parole gli psicologi, bravi e maturi, avrebbero dovuto impegnare il loro tempo nello studio dei fenomeni dolorosi che segnano l'esistenza umana, tralasciando l'altro lato della medaglia, quello positivo. Probabilmente perdere tempo nell'indagare l'altro lato della psicologia non produceva né uditorio né cassetta. Perché mai questo sbilanciamento verso la parte dolente della persona? La risposta che Seligman (2004) fornì fu quanto mai semplice e priva di fronzoli.

Fino alla seconda guerra mondiale gli obiettivi perseguiti dalla psicologia erano quelli di curare la malattia mentale, di arricchire la persona di tratti positivi e di studiare le persone geniali, quelle, cioè, con un quoziente di intelligenza molto elevato. Sorpresa, sorpresa, il QI dell'attrice Sharon Stone supera i 160. Non male, vero?

A conclusione della seconda guerra mondiale di questi tre obiettivi solo uno rimase in vita, vale a dire lo studio delle cosiddette malattie mentali e del loro trattamento. Come mai? La risposta fu semplice! Il numero delle persone psicologicamente colpite dagli eventi bellici e dalle loro conseguenze sul piano individuale e sociale crebbe in misura esponenziale rispetto al passato e il loro trattamento costituì una miniera economica, che fu sfruttata in tutto il mondo. Il finanziamento delle prestazioni terapeutiche poteva essere prevalentemente pubblico, privato o congiunto. In ognuno dei tre casi, una calamita in grado di attirare un numero incredibilmente elevato di persone.

In Italia quest'attrazione verso le patologie, aventi una natura psicologica o psichiatrica, a me parve a sua volta un fenomeno di interesse non solo economico ma anche psicologico. Avendo insegnato Psicologia clinica per molti anni rimango tuttora interdetto da un interesse così diffuso. La psicologia, infatti, offre numerose strade alternative alla psicoterapia. Perché mai dedicarsi in modo prevalente allo studio della sofferenza psicologica?

La risposta più ovvia è che colui o colei che la pratica gode di una fonte economica più certa e meno evanescente rispetto ad altri settori psicologici. Meno spiegabile è la fascinazione che molti sentono verso tale settore di intervento. È una calamita che aspetta ancora una spiegazione, forse dolorosa.

4. I primi passi della psicologia positiva: *virtues* (capacità) e *strengths* (potenzialità)

Il primo decisivo passo verso la psicologia positiva fu quello di creare una codificazione degli elementi individuali e sociali che danno vita alla psicologia positiva e che vanno sotto il nome di *Virtues and strengths*. Di non facile traduzione, a dire il vero, visto che quella letterale di virtù e di forza non dicono nulla o ben poco al lettore italiano. Una traduzione sicuramente meno letterale ma più facilmente comprensibile potrebbe essere quella di capacità (*virtues*) e di potenzialità (*strengths*).

Al fine di poter elencare capacità e potenzialità, che costituiscono il nucleo della psicologia positiva, furono organizzati gruppi di ricerca il cui scopo era quello di consultare i testi fondamentali delle religioni (Bibbia, Corano, Unpanishad ecc.) e delle diverse filosofie (da quella greca a quella moderna). Un lavoro davvero imponente, che richiese l'intervento di decine di studenti e ricercatori, coordinati dallo stesso Seligman e da Peterson, un suo stretto collaboratore. Uno sforzo così grandioso approdò infine a un elenco di 24 capacità, che costituiscono le basi della psicologia positiva (Peterson e Seligman, 2004), per ognuna delle quali è indicato un numero diverso di potenzialità, come si può evincere dalla lettura della tab. 1.

Il modello cui i ricercatori si ispirarono fu quello del *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* al quale è già stato fatto riferimento in precedenza. L'acronimo inglese è DSM e negli anni ebbe diverse edizioni. Quella più recente, il DSM5, la quinta rivisitazione dei disturbi psichiatrici e psicologici, è la *summa* di riferimento per psichiatri, psicoterapeuti *et similia*. Ma torniamo, con sollievo, alla psicologia positiva.

Nella tab. 1 viene presentato il risultato di quest'attività, volta a individuare capacità e potenzialità, che costituiscono la base dell'attuale psicologia positiva. In essa le capacità sono elencate nella colonna di sinistra e le potenzialità in quelle di destra.

Tab. 1 – I contenuti della psicologia positiva

Virtues (capacità)	Potenzialità (strengths = forze)
Saggezza: forze intellettuali che aiutano ad acquisire informazioni e a usarle	<p><i>Creatività</i>: usare l'immaginazione per sviluppare idee e oggetti originali. Questi possono consistere in prodotti in ambito artistico ma anche far riferimento a soluzioni inventive di ogni giorno e a soluzioni pratiche</p> <p><i>Curiosità</i>: sentirsi affascinati dalla realtà e da un'ampia varietà di argomenti. Esplorare e vivere nuove esperienze</p> <p><i>Apertura mentale</i>: esaminare i problemi da ogni angolatura, senza farsi influenzare da preconcetti</p>
Coraggio: forza di volontà che aiuta a raggiungere le mete, malgrado la paura e altri ostacoli interni od ostacoli alla persona	<p><i>Integrità</i>: dire la verità, agire in modo sincero e presentarsi in modo autentico (senza alcuna pretesa)</p> <p><i>Audacia</i>: parlare e agire di fronte agli altri malgrado l'opposizione. Non ritirarsi di fronte alle sfide (fisiche o no), a difficoltà, minacce o situazioni dolorose</p> <p><i>Persistenza</i>: portare a buon fine ciò che è stato iniziato malgrado resistenze esterne. Mostrare perseveranza e industriosità</p> <p><i>Vitalità</i>: vivere la vita con pienezza, entusiasmo ed energia</p>

Tab. 1 – I contenuti della psicologia positiva (continua)

Virtues (capacità)	Potenzialità (strengths = forze)
<i>Umanità</i> : capacità interpersonali che aiutano a stringere rapporti di amicizia con gli altri	<p><i>Intelligenza socio-emozionale</i>: essere consapevole sia dei propri sentimenti e delle proprie motivazioni che di quelli degli altri</p> <p><i>Amore</i>: possedere la capacità di dare e ricevere amore. Dar valore e mantenere relazioni strette con gli altri</p>
<i>Giustizia</i> : capacità sociali o civiche che l'aiutano a creare e a mantenere una comunità giusta e corretta	<p><i>Lavoro di squadra</i>: saper lavorare bene in gruppo. Mostrare lealtà e responsabilità utili a sostenere il gruppo e a giocare il proprio ruolo</p> <p><i>Equità</i>: perdonare quelli che vi hanno fatto un torto o che hanno agito contro i vostri desideri</p>
<i>Temperanza</i> : tratti protettivi che aiutano a evitare eccessi e vi permettono di resistere alle tentazioni	<p><i>Comprensione e perdono</i>: perdonare coloro che vi hanno fatto un torto o hanno agito contro i vs. desideri. Dare agli altri una seconda chance, evitando ogni forma di vendetta. Il perdono calma l'odio e la rabbia</p> <p><i>Umiltà e modestia</i>: far sì che siano le sue azioni a parlare di lei. Non cerchi di essere al centro dei riflettori o di sembrare più speciale di quanto lo sia. Riconosca con sincerità chi davvero lei è e che cosa ha fatto. L'umiltà attenua l'arroganza</p>