

## LIBRI

## Tempo di potenziare più che di correggere

**T**rasformare i problemi in risorse, pensare positivo, allenare la mente a diventare anti-fragile, è l'imperativo di questi tempi difficili. Le aziende vogliono lavorare con persone capaci di crescere e cambiare, di innovare e innovarsi. Se fino a ieri l'empowerment dei dipendenti era un'aspirazione delle aziende più illuminate, oggi è la norma. Anche per questo i corsi di sviluppo personale sono in aumento, nelle imprese come nel privato. Con i posti di lavoro a rischio, la crisi delle famiglie, il venir meno della speranza, l'autostima delle persone precipita ai minimi storici. Occorre risollevarla, e in fretta, prima che la depressione faccia il suo corso. C'è una branca della psicologia che, da qualche anno, ha spostato il focus d'attenzione dalla "correzione dei difetti" al "potenziamento delle risorse", un approccio preventivo dal nome rassicurante, psicologia positiva. È nata ufficialmente nel 2000 e il suo principale artefice è Martin Seligman, lo psicologo americano che con il best-seller, *Imparare l'ottimismo*, ha acquistato fama e successo. In Italia la psicologia positiva è arrivata in ritardo. I testi tradotti sono pochi, e non sempre i più autorevoli. Oppure con titoli fuorvianti, come *The Pursuit of Perfect* del rigoroso Tal Ben-Shahar che da noi è diventato *La felicità in tasca*. Conseguenza, chi è meno addentro alla disciplina se ne è fatta un'idea distorta, accomunandola alle farneticazioni

dei guru del pensiero positivo o ai fanatici della Pnl popolare alla Anthony Robbins che promette di fare miracoli con il minimo sforzo. Nulla di tutto questo, la psicologia positiva è una cosa seria, tanto che a Milano è nata la Società Italiana di Psicologia Positiva, presieduta da eminenti professori universitari, ricercatori e studiosi che, ogni anno, si incontrano nel convegno nazionale per fare il punto della disciplina. Convegno che quest'anno è a Bergamo, il 12 e 13 giugno. Una buona occasione per approfondire il tema.

A rendere noti i presupposti teorici e metodologici di questa nuova branca della psicologia, ecco finalmente un libro che fa chiarezza su questo nuovo campo d'indagine e di cui si avvertiva il bisogno. Ha un titolo accademico, **Manuale di Psicologia Positiva** – dopotutto a scriverlo sono il professore e consulente Andrea Laudadio (di cui abbiamo recensito il libro precedente, *La valutazione della resilienza*, su "L'impresa" di settembre 2012) e la psicologa Serena Mancuso – ma, a dispetto del titolo, non è un testo per soli accademici e laureandi: è una lettura interessante e utile per chiunque si occupi di pedagogia, formazione, risorse umane e sviluppo personale. Soprattutto irrinunciabile per quanti si improvvisano counselor o coach, senza rendersi conto che la crescita personale e il benessere sono una cosa seria che richiede competenze e metodo. Il libro chiarisce che: «La psicologia positiva non si pone come antitetica alla psicologia clinica o alla psicopatologia ma, integrandole, consente alla psicologia (nel suo complesso) di riequilibrare

il proprio spazio d'azione dedicandosi, oltre che alla malattia, a rendere la vita degli individui migliore e a sviluppare risorse e talenti individuali». In questo senso, gli autori precisano che si tratta di un'evoluzione, piuttosto che di una rivoluzione. Ci sono utili schede informative sugli autori di riferimento e persino sui precursori come Donald O. Clifton, ex amministratore delegato della società di ricerche Gallup e antesignano dell'approccio *StrengthsFinder*, che ha focalizzato la ricerca delle "34 aree del talento dell'essere umano", accuratamente riportate nel libro. Ogni capitolo approfondisce i temi d'interesse della disciplina: l'ottimismo, la felicità, il flow, la resilienza, il talento, la focalizzazione sui punti di forza dell'individuo. Particolarmente interessante il tema "rilettura positiva del passato", dove troviamo temi trascurati dalla consulenza e dalla formazione aziendale, che pure tanta influenza hanno sulla crescita personale: il perdono, la gratitudine, il rimpianto. Se qualcosa manca, semmai, è un approfondimento sugli strumenti di training adottati dagli psicologi di questo approccio. Ma potrebbe essere l'occasione di un prossimo libro.

Se volete addentrarvi nella psicologia positiva, nulla di meglio dell'ultimo libro di Martin Seligman (cofondatore della disciplina), *Flourish*.





In Italia è arrivato con un titolo dai richiami new age, **Fai fiorire la tua vita**, che non rende giustizia a un autore dall'indiscusso rigore scientifico. Seligman distingue la felicità (tema di moda e da cui

prende le distanze) dal benessere, sostenendo che solo quest'ultimo è degno di indagine scientifica, in quanto costruito che contiene cinque elementi misurabili: emozioni positive, coinvolgimento, significa-

to, realizzazione, relazioni positive. Tali elementi, validati da anni di ricerche, sono oggi a fondamento della sua teoria del benessere. «Ma nessuno di essi – precisa l'autore – definisce da solo il benessere, tutti comunque vi contribuiscono. Alcuni loro aspetti sono misurati soggettivamente, attraverso questionari di autovalutazione, altri sono misurati oggettivamente». Obiettivo della psicologia positiva è aumentare “il funzionamento ottimale” (*flourishing*) della persona. Per questo occorre che l'individuo possieda tutti e cinque gli elementi base e almeno tre delle altre sei caratteristiche aggiuntive di cui si compone il suo modello: autostima, ottimismo, resilienza, vitalità, autodeterminazione, rapporti positivi. «L'obiettivo della ricchezza di un paese non è solo produrre altra ricchezza (l'aumento del Pil), ma promuovere il funzionamento ottimale (*flourishing*) delle persone» ribadisce Seligman. Su come riuscirci, non mancano nel libro suggerimenti e stimoli di riflessione. Particolarmente interessante il capitolo “Soldati in forma a 360°” in cui l'autore racconta il suo programma di educazione alla resilienza, realizzato per l'esercito americano, dove hanno trovato applicazione le sue teorie che, a detta del cliente, funzionano davvero, tanto che il progetto va avanti da anni. In appendice, un interessante test delle potenzialità personali e note copiose a margine del testo documentano e approfondiscono, tanto da meritare un libro a parte.

Raul Alvarez  
r.alvarez@inalto.it

**Manuale di Psicologia Positiva**  
Andrea Laudadio e Serena Mancuso  
Franco Angeli, 2015  
Pagine 214, 28 euro

**Fai fiorire la tua vita**  
Martin E.P. Seligman  
Anteprima Edizioni, 2012  
Pagine 438, 24 euro

