

Elementi di psicologia positiva

Martin Seligman è uno psicologo e terapeuta americano riconosciuto come il fondatore della psicologia positiva. La psicologia positiva è una disciplina che studia come migliorare il benessere personale, e Seligman individua alcune azioni ed atteggiamenti per favorire la costruzione della nostra felicità.

Secondo questo autore, oltre ad una felicità costituzionale (ereditaria) ed alle circostanze esterne contingenti, ci sono alcuni fattori che sono sotto il nostro controllo e che riguardano l'attribuzione di significato che diamo alla vita, alle relazioni, al passato ed al futuro.

Come counselor siamo chiamati a riconoscere questi fattori per attivarli al nostro interno, in modo da fare altrettanto con i nostri clienti.

Eccone alcuni:

Fare pace con il passato.

Godere dei piaceri della vita (senza assuefazione).

Fare attività gratificanti in contesti relazionali positivi.

Evitare il causa-effetto.

Sentire il senso più grande della Vita.

Seligman riconosce **24 potenzialità personali** ricavate dalla lettura di più di 200 testi antichi:

SAGGEZZA E CONOSCENZA:

- curiosità/ interesse per il mondo
- amore per il sapere
- discernimento / capacità critiche / apertura mentale
- ingegnosità / originalità / intelligenza pratica
- intelligenza sociale / intelligenza personale / intelligenza emotiva
- lungimiranza

CORAGGIO:

- valore e audacia
- perseveranza / industriosità / diligenza
- integrità / autenticità / onestà

UMANITA' E AMORE:

- cordialità e generosità
- capacità di amare e di lasciarsi amare

GIUSTIZIA:

- senso civico e del dovere / capacità di lavorare in gruppo / lealtà
- imparzialità ed equità
- leadership

TEMPERANZA:

- autocontrollo
- prudenza / discrezione / cautela
- umiltà e modestia

TRASCENDENZA:

- capacità di apprezzare bellezza ed eccellenza
- gratitudine
- speranza / ottimismo / capacità di proiettarsi verso il futuro
- spiritualità / avere uno scopo / fede / religiosità
- attitudine al perdono e alla compassione
- allegria e humor
- vitalità / passione / entusiasmo.