



La psicologia positiva è una corrente della psicologia che si concentra sullo studio scientifico delle forze, delle risorse e delle condizioni che permettono agli individui, ai gruppi e alle istituzioni di prosperare e funzionare in modo ottimale. A differenza della psicologia tradizionale, che si concentra principalmente sui problemi, i disturbi e i disfunzionamenti, la psicologia positiva si interessa agli aspetti positivi dell'esperienza umana, come il benessere, la felicità, la resilienza, l'ottimismo, la gratitudine, le emozioni positive, le relazioni positive, l'impegno, il senso e la realizzazione di sé.

Le radici della psicologia positiva risalgono ai lavori degli umanisti come Abraham Maslow e Carl Rogers, che hanno posto l'accento sul potenziale di crescita e di autorealizzazione degli individui. Tuttavia, è stato il psicologo americano Martin Seligman a lanciare ufficialmente il movimento della psicologia positiva nel 1998, quando era presidente dell'American Psychological Association. Seligman ha chiamato a un riequilibrio della psicologia, in modo che non si limitasse a riparare i danni, ma si interessasse anche a costruire le qualità positive e promuovere il benessere.

Da allora, la psicologia positiva ha conosciuto un notevole sviluppo, con numerose ricerche, applicazioni e interventi in vari settori come l'educazione, la salute, il lavoro, le relazioni, la terapia, il coaching, ecc. I ricercatori in psicologia positiva hanno identificato e studiato una moltitudine di costrutti positivi, come le forze del carattere, le emozioni positive, la resilienza, l'ottimismo, la gratitudine, il flusso, il senso, le relazioni positive, ecc. Hanno anche sviluppato strumenti di misura e interventi validati empiricamente per coltivare questi aspetti positivi e promuovere la prosperità degli individui e delle organizzazioni.

La psicologia positiva offre un quadro concettuale e strumenti preziosi per comprendere e sviluppare un mindset di crescita. Infatti, molti concetti chiave della psicologia positiva,

come l'ottimismo, la resilienza, la perseveranza, la passione per l'apprendimento, la ricerca della sfida, ecc., sono strettamente legati alle caratteristiche di un mindset di crescita. La psicologia positiva ci insegna che queste qualità non sono innate o fisse, ma possono essere coltivate e rafforzate attraverso interventi mirati e una pratica regolare.

Ad esempio, le ricerche sulla resilienza hanno dimostrato che gli individui resilienti tendono a vedere le difficoltà come sfide da affrontare piuttosto che come minacce, a credere nella loro capacità di rimbalzare e trovare soluzioni, a dare un senso alle loro prove e a trarne lezioni. Questi atteggiamenti e credenze sono tipici di un mindset di crescita, che vede gli ostacoli come opportunità di apprendimento e di sviluppo.

Allo stesso modo, i lavori sulle emozioni positive, come la gioia, l'orgoglio, l'interesse, l'ispirazione, ecc., hanno rivelato che esse ampliano il nostro repertorio di pensieri e azioni, ci rendono più creativi, più resilienti, più aperti alla novità e più propensi a esplorare e apprendere. Coltivare le emozioni positive può quindi rafforzare un mindset di crescita rendendoci più flessibili, più curiosi e più impegnati nel nostro sviluppo.

In sintesi, la psicologia positiva offre una base teorica ed empirica solida per comprendere i fattori che favoriscono la prosperità umana e il funzionamento ottimale. Ci invita a guardare a noi stessi e agli altri con un atteggiamento benevolo e costruttivo, a coltivare le nostre risorse e i nostri potenziali, e a creare le condizioni per un mindset di crescita. Integrando i principi e gli strumenti della psicologia positiva, il coaching del mindset può aiutare individui e organizzazioni a sviluppare un atteggiamento più positivo, resiliente e orientato allo sviluppo continuo.

Punti da ricordare :

- La psicologia positiva è una corrente che studia gli aspetti positivi dell'esperienza umana, come il benessere, le forze, la resilienza e la prosperità.

- Lanciata ufficialmente nel 1998 da Martin Seligman, la psicologia positiva mira a riequilibrare la psicologia interessandosi non solo a riparare i problemi ma anche a costruire le qualità positive.

- La psicologia positiva ha identificato e studiato numerosi costrutti positivi (ottimismo, resilienza, emozioni positive, ecc.) e sviluppato strumenti per coltivarli.

- I concetti chiave della psicologia positiva sono strettamente legati alle caratteristiche di un mindset di crescita. Non sono innati ma possono essere rafforzati attraverso interventi mirati.

- La resilienza, che consiste nel vedere le difficoltà come sfide e credere nella propria capacità di rimbalzare, è tipica di un mindset di crescita.

- Le emozioni positive ampliano il nostro repertorio di pensieri e azioni, favoriscono la creatività, la resilienza e l'apertura all'apprendimento, rafforzando così un mindset di crescita.

- La psicologia positiva offre una base teorica ed empirica per comprendere i fattori di prosperità e di funzionamento ottimale, e invita a coltivare le nostre risorse e i nostri potenziali.

- Integrare i principi e gli strumenti della psicologia positiva nel coaching del mindset può aiutare a sviluppare un atteggiamento più positivo, resiliente e orientato allo sviluppo continuo.