



Le caratteristiche e le virtù sono concetti centrali della psicologia positiva, che si interessa agli aspetti positivi della personalità e del funzionamento umano ottimale. Le forze di carattere sono tratti di personalità positivi, universali e misurabili, che si manifestano attraverso pensieri, emozioni e comportamenti. Sono considerati gli ingredienti psicologici che definiscono le virtù, cioè le qualità morali e l'eccellenza umana valorizzate nella maggior parte delle culture.

Martin Seligman e Christopher Peterson, psicologi, hanno condotto una vasta ricerca per identificare e classificare le forze di carattere. Nel loro libro fondamentale "Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification" (2004), hanno proposto una classificazione di 24 forze di carattere, raggruppate in sei virtù universali: la saggezza, il coraggio, l'umanità, la giustizia, la temperanza e la trascendenza.

Per esempio, la virtù della saggezza include forze come la creatività, la curiosità, la mentalità aperta, l'amore per l'apprendimento e la prospettiva. La virtù del coraggio include forze come il coraggio, la perseveranza, l'onestà e la vitalità. La virtù dell'umanità comprende forze come l'amore, la bontà e l'intelligenza sociale. La virtù della giustizia raggruppa forze come l'equità, la leadership e il lavoro di squadra. La virtù della temperanza include forze come il perdono, l'umiltà, la prudenza e l'autoregolazione. Infine, la virtù della trascendenza raggruppa forze come l'apprezzamento della bellezza, la gratitudine, la speranza, l'umore e la spiritualità.

Secondo Seligman e Peterson, tutti possediamo l'insieme di queste forze di carattere a vari livelli. Alcune forze ci sono più naturali e autentiche: queste sono le nostre forze caratteristiche, quelle che esprimiamo più facilmente e frequentemente. Identificare e coltivare le nostre forze caratteristiche può contribuire notevolmente al nostro benessere,

alla nostra resilienza e alla nostra realizzazione.

Numerose ricerche hanno dimostrato i benefici delle forze di carattere su vari aspetti della vita. Per esempio, utilizzare le proprie forze caratteristiche sul lavoro è associato ad un maggiore impegno, una maggiore soddisfazione e una migliore performance. Nelle relazioni, esprimere forze come la bontà, la gratitudine o il perdono favorisce interazioni più positive e armoniose. Di fronte all'avversità, mobilitare forze come il coraggio, la perseveranza o la speranza aiuta a superare le difficoltà e a rimbalzare indietro.

Coltivare le proprie forze di carattere è anche un potente leva per sviluppare una mentalità di crescita. Infatti, forze come la curiosità, l'amore per l'apprendimento, la perseveranza o il coraggio sono strettamente legate alla mentalità di crescita, che vede le sfide come opportunità per imparare e progredire. Utilizzare queste forze rafforza la fiducia nella propria capacità di sviluppare e avere successo.

Per esempio, una persona che coltiva la sua curiosità e il suo amore per l'apprendimento sarà più propensa ad accettare le sfide, a esplorare nuove idee ed a uscire dalla sua zona di comfort, tutte caratteristiche di una mentalità di crescita. Allo stesso modo, qualcuno che rafforza la sua perseveranza e il suo coraggio sarà più in grado di affrontare gli ostacoli, di apprendere dai suoi errori e di persistere nonostante le difficoltà, piuttosto che scoraggiarsi o abbandonare.

In conclusione, le forze di carattere e le virtù sono risorse psicologiche preziose per promuovere il benessere, la resilienza e la realizzazione. Identificare e coltivare le proprie forze, in particolare quelle che risuonano con una mentalità di crescita, è un passaggio chiave dello sviluppo personale e del coaching sulla mentalità. Aiutando gli individui a riconoscere e a mobilitare le loro forze, il coaching può aiutarli ad adottare una mentalità più positiva, aperta e orientata all'apprendimento continuo.

Punti da ricordare:

1. Le forze di carattere sono tratti di personalità positivi, universali e misurabili che si manifestano attraverso pensieri, emozioni e comportamenti. Sono gli ingredienti psicologici che definiscono le virtù.
2. Martin Seligman e Christopher Peterson hanno identificato 24 forze di carattere, raggruppate in sei virtù universali: la saggezza, il coraggio, l'umanità, la giustizia, la temperanza e la trascendenza.
3. Tutti possediamo l'insieme di queste forze di carattere a vari livelli. Alcune forze ci sono più naturali e autentiche: queste sono le nostre forze caratteristiche.
4. Identificare e coltivare le nostre forze caratteristiche può contribuire notevolmente al

nostro benessere, alla nostra resilienza e alla nostra realizzazione.

5. Utilizzare le proprie forze caratteristiche sul lavoro è associato ad un maggiore impegno, una maggiore soddisfazione e una migliore performance. Nelle relazioni, esprimere forze come la bontà, la gratitudine o il perdono favorisce interazioni più positive e armoniose.

6. Coltivare le proprie forze di carattere è un potente levier per sviluppare una mentalità di crescita. Le forze come la curiosità, l'amore per l'apprendimento, la perseveranza o il coraggio sono strettamente legate alla mentalità di crescita.

7. Il coaching sulla mentalità può aiutare gli individui a riconoscere e a mobilitare le loro forze, promuovendo così una mentalità più positiva, aperta e orientata verso l'apprendimento continuo.