

Saper guardare al proprio passato in modo indulgente e positivo, dimenticando ogni tipo di rimpianto: è questa la chiave della felicità secondo un recente studio di un gruppo di ricercatori dell'Università di San Francisco.

L'analisi è stata condotta su un campione di oltre 750 volontari che hanno partecipato a un'indagine relativa alla loro percezione del passato, della loro personalità, del grado di soddisfazione della loro vita attuale. Il risultato è che le persone capaci di valutare il proprio passato in modo positivo sono più felici di quelle che soffrono di rimpianti. La personalità avrebbe un ruolo fondamentale in questo processo e, in particolare, la chiave di volta sarebbe costituita da alcuni tratti del carattere che influenzerebbero la modalità con cui viene concepito il proprio tempo: passato, presente e futuro.

L'approccio del team di studiosi è basato sul modello dei "Big Five", che delinea cinque importanti dimensioni della personalità umana: estroversione, amicalità, coscienziosità, stabilità emotiva e apertura mentale. Proprio l'analisi della personalità, secondo i "Big Five", fornirebbe importanti indizi relativi al grado di soddisfazione personale raggiungibile da una persona rispetto ad un'altra.

In particolare, seguendo questo modello, Ryan Howell, psicologo e autore principale della ricerca con Jia Wei Zhang, ha affermato: "abbiamo scoperto che le persone molto estroverse sono più felici, perché tendono a mantenere una visione positiva del passato e hanno meno probabilità di avere pensieri negativi e rimpianti".

Ryan Howell, psicologo e autore principale della ricerca

Secondo gli studiosi, questa sarebbe una buona notizia, dato che, come prosegue Howell, "nonostante sia difficile cambiare la propria personalità, si può tentare di modificare la propria visione del passato, in modo tale da aumentare la propria felicità". Sarebbe, quindi, la capacità di rimodulare in modo positivo esperienze anche negative della propria esistenza a poter aumentare la soddisfazione personale e a costituire una via alla felicità.

Ryan Howell, l'autore principale dello studio, sta concentrando in particolare le proprie attenzioni proprio sulla ricerca del senso della felicità nella società contemporanea: numerose sono le sue pubblicazioni relative alla soddisfazione nell'uomo del XXI secolo, un complicato intreccio di comportamento e valori materialistici tipici della civiltà occidentale.

La ricerca sta per essere pubblicata sulla rivista *Personality and Individual Differences*.