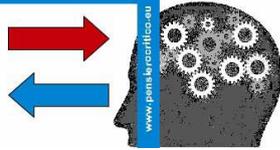
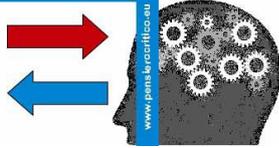


## **Si può misurare qualcosa di così soggettivo come la saggezza così come si misura lo stress o il colesterolo?**

Tutti noi sperimentiamo sfide nella nostra vita e probabilmente la maggior parte di noi sente di aver imparato qualcosa dalle sfide che abbiamo incontrato. Ma perché alcune (poche) persone imparano cose che le rendono più sagge nel corso della loro vita, mentre altre diventano (o rimangono) rigide, amareggiate, depresse, superficialmente contente o eccessivamente autosufficienti? Negli ultimi 40 anni, psicologi e altri ricercatori hanno dedicato notevoli sforzi allo sviluppo di diversi modelli di saggezza per illustrare i suoi componenti e su come essa funziona. Un modello di saggezza che è diventato in effetti il "modello standard" con cui vengono confrontati altri modelli è stato sviluppato negli anni '90 da Paul Baltes e Ursula Staudinger presso l'Istituto Max Planck per lo sviluppo umano di Berlino, ed è quindi chiamato "Il Paradigma della saggezza di Berlino". Baltes e Staudinger definiscono la saggezza come *"una competenza nella condotta e nel significato della vita"*. Il loro approccio attinge alla storia della letteratura sapienziale nel corso dei secoli e la combina con la ricerca moderna e con il loro pensiero. Quando qualcuno ci chiede cosa sia la saggezza pensiamo di saper rispondere, ma diamo poi delle risposte insoddisfacenti che non ne chiariscono l'essenza. Infatti ogni cultura, in Occidente e in Oriente, ha dato delle risposte diverse a questa domanda e il filosofo Giangiorgio Pasqualotto le ha radunate nel libro "Oltre la filosofia - Percorsi di saggezza tra Oriente e Occidente". In questo libro egli presenta le molte analogie tra il pensiero orientale e quello occidentale. Sebbene si pensi che la saggezza sia un forte predittore di molti attributi dell'invecchiamento, il concetto di saggezza manca ancora di una scala di misura completa e direttamente verificabile. Si può misurare qualcosa di così



soggettivo come la saggezza così come si misura lo stress o il colesterolo? Alcuni ricercatori hanno cercato di fare proprio questo. Tra di loro c'è la sociologa Monika Ardelt. La Scala della "saggezza tridimensionale" fu sviluppata dalla psicologa Monika Ardelt negli anni '90. La struttura della saggezza dominante all'epoca era il paradigma della saggezza di Berlino, che considerava la saggezza come "esperienza nella pragmatica fondamentale della vita". C'era la sensazione tra molti nel campo che qualche aspetto emotivo della saggezza venisse trascurato. La ricerca della Ardelt l'ha portata a lavorare con di Vivian Clayton, una psicologa pioniera che negli anni '70 aveva gettato le basi per gran parte della ricerca sulla saggezza. Ciò ha portato a un modello di saggezza a tre dimensioni e ha consentito l'inclusione dell'elusivo aspetto emotivo della saggezza. La Ardelt ha sviluppato un questionario che tenta di valutare quanto siano sagge le persone. Il questionario contiene 39 affermazioni in tre dimensioni: cognitiva, riflessiva e affettiva. Il modello della psicologa Monika Ardelt descrive le tre dimensioni della saggezza come segue: (1) **Dimensione riflessiva**: guardare i fenomeni da diverse prospettive, incluso te stesso, che tende a ridurre l'ego-centrità e consente alle persone di superare soggettività e proiezioni (2) **Dimensione cognitiva**: la capacità di vedere la realtà così com'è, di comprendere verità più profonde, in particolare come si relaziona agli aspetti intrapersonali e interpersonali della vita (3) **Dimensione affettiva**: simpatia e compassione per gli altri. Le dimensioni non sono indipendenti e non si sviluppano separatamente l'una dall'altra. Piuttosto, c'è un'interazione critica tra loro man mano che un individuo cresce in saggezza. Man mano che si diventa più RIFLESSIVI, le distorsioni autoindotte si riducono e si può ottenere un più chiaro apprezzamento della realtà. Questa è la crescita della dimensione COGNITIVA. Questo apprezzamento più profondo della complessità del comportamento umano si traduce in una maggiore empatia, simpatia e compassione, quindi un aumento



della dimensione AFFETTIVA della saggezza. La ricerca della Ardelt ha anche evidenziato la relazione tra avversità e saggezza. Il suo lavoro suggerisce, forse prevedibilmente, che le esperienze traumatiche sono affrontate con maggiore successo da persone che ottengono punteggi elevati per la saggezza. La scala della saggezza tridimensionale è solo una delle poche scale di misurazione della saggezza efficaci in uso oggi. Tuttavia, è stata ampiamente adottata dalle comunità di ricerca come una scala affidabile e uno strumento valido, che restituisce alle emozioni un ruolo centrale nella misurazione della saggezza. Quindi sembra che la saggezza possa essere effettivamente misurata in modo affidabile.