



Ottimismo e speranza nel nostro futuro, Daniela Rosas, giovani genitori

Aiutati che il ciel ti aiuta, oppure: finché c'è vita, c'è speranza. Tra motti e proverbi, la tradizione popolare solletica il ricorso al pensiero positivo e, complice la ricerca scientifica, arrivano studi che ne mostrano l'importanza per fronteggiare le avversità. Ottimismo e speranza si possono misurare e, se necessario, incrementare. Come? Ne parla con noi Sara Santilli, psicologa ricercatrice presso l'Università di Padova.

L'ottimismo è la propensione a pensare che accadranno eventi positivi, anche grazie al nostro impegno. La speranza, invece, riguarda il nostro agire per raggiungere ciò che desideriamo. Costituiscono entrambi il motore del senso di potenza appresa, la possibilità e la progettazione, il futuro e la vita.

L'opposto è il senso d'impotenza appresa, la mancanza di progettualità e dunque di futuro. La persona ottimista, quando ottiene un successo, pensa che sia dovuto alle proprie azioni e al proprio impegno. E immagina che, ripetendo quel comportamento, probabilmente otterranno nuovo successo. L'insuccesso è percepito come il frutto di uno scarso impegno oppure di una richiesta eccessiva, un obiettivo difficile da raggiungere.

L'ottimista interpreta l'esperienza come una lezione per il futuro e ne trae un vantaggio.

Può succedere a tutti di non farcela – a ottenere un buon voto a scuola, a portare a termine una dieta rigida – anche agli ottimisti. Ma questi, avendo fiducia in sé e nell'efficacia delle proprie azioni, pensano che ognuno possa migliorare la propria situazione e che, come diceva Rossella O'Hara in Via col Vento, domani sia un altro giorno.

Ottimismo e speranza sono un generatore di vantaggi: possederli migliora la qualità della vita, il benessere, le capacità di fronteggiare cambiamenti e di raggiungere i propri obiettivi. Aumentano l'energia che ciascuno di noi investe per raggiungere i suoi obiettivi, incrementando, in generale, la probabilità di riuscire in ciò che sta a cuore.

Quando sperimentiamo che il nostro impegno produce effetti positivi nella vita, stiamo meglio.

Martin Seligman, psicologo statunitense considerato il fondatore della psicologia positiva, oltre a fornire un test per misurare il proprio livello di ottimismo propone anche un modello per incrementarlo. Seligman spiega che la differenza sta nel nostro modo di guardare.

Come ci comportiamo quando ci troviamo di fronte a ostacoli? Che soluzioni cer-

chiamo per superarli? Cosa fare se il nostro approccio non è proprio ottimistico? C'è persino un metodo concreto per riconoscere i punti di vista e pensieri pessimistici.

Il primo passo consiste nell'individuare le nostre **avversità, credenze e conseguenze**. Nostro figlio non fa i compiti, nonostante i nostri ripetuti inviti? Ecco individuata l'avversità, il problema. I pensieri che facciamo al riguardo:

Non riesco a farmi ascoltare, non sono un buon genitore, altri riescono e io no sono le credenze. L'abitudine trasforma le credenze in convinzioni. In ultimo le conseguenze: questo modo di pensare, come ci fa stare? Quali comportamenti seguono? Castighi e punizioni? Rabbia e litigi? Interminabili prediche?

Il secondo passo consiste nel fare attenzione a come agiscono nella vita quotidiana: una volta compreso, possiamo mettere in discussione convinzioni e pensieri pessimistici e trovare nuove soluzioni.

Se, per esempio, invece di pensare che non sono un buon genitore, provassi a usare un'altra strategia per fare i compiti? O chiedessi consiglio a qualcuno di cui mi fido, scoprendo che anche altri hanno o avuto le stesse difficoltà?

Si può fare qualcosa anche se siamo poco speranzosi? Niles Spencer, docente alla Pennsylvania State University, suggerisce un esercizio semplice: identifichiamo qualcosa di cui siamo orgogliosi e ripensiamo a ciò che abbiamo fatto perché accadesse.

Ci aiuterà a mettere in luce le abilità che possediamo. E a capire quanto siamo stati bravi. Abbiamo ottenuto una promozione? Proviamo a fare un elenco di tutto quel che abbiamo messo in campo per raggiungere il risultato, quali capacità abbiamo dimostrato di avere. Se siamo portati ad attribuire i nostri successi alla fortuna, potremmo rimanere stupiti accorgendoci di essere noi ad aver fatto la differenza!

Un altro semplice ma efficace esercizio "incrementa-speranza" è quello di chiudere gli occhi e visualizzare, immaginare il nostro futuro. Il giorno del diploma o della laurea sembra non arrivare mai?

Anticipare quel giorno con il pensiero sollecita l'anticipazione di uno stato d'animo, di un'emozione, della gioia negli occhi di mamma e papà e, in un circolo virtuoso, del momento in cui, finalmente, il premio promesso diventa realtà. La speranza, si dice, è un prestito fatto alla felicità.

Senso della Vita, Martin Seligman su Felicità, Depressione, e Senso della Vita

Disse Alvin Toffler:

L'analfabeta del 21esimo secolo, non sarà colui che non è in grado di leggere e scrivere, ma colui che non riesce ad imparare, scordare, e imparare nuovamente.

Il nostro sguardo sul mondo e le nostre scelte quotidiane in fatto di comportamento e disposizione d'animo non sono altro che schemi appresi, cui il discorso di Toffler si applica con tutta la sua forza: la capacità di imparare, scordare, e imparare nuovamente comportamenti emotivi e schemi psicologici è, in definitiva, una forma di alfabetizzazione esistenziale.

Martin Seligman identifica i tre tipi di felicità cui solitamente si riferisce la psicologia

generale:

Felicità è una nozione scientifica piuttosto ingombrante, ma esistono diverse sue forme che possono essere ricercate. Per una Vita Piacevole, occorre sperimentare più emozioni positive possibili, e imparare l'abilità di amplificare tali emozioni positive.

Per una Vita Piena, occorre identificare i propri punti di forza e il proprio talento, così da rimodellare la vita per sfruttarli appieno nel lavoro, nell'amore, nell'amicizia, nel rapporto genitori-figli, nel tempo libero. Per una Vita Significativa, occorre mettere i propri punti di forza e il proprio talento al servizio di qualcosa di più grande di noi stessi.

A questo punto Seligman definisce i concetti di ottimismo e pessimismo, sottolineando la sfida dell'auto-identificarsi in uno dei due, e ci fornisce un' incoraggiante e ricercata rassicurazione:

Gli ottimisti e i pessimisti: ho passato gli ultimi venticinque anni a studiarli. Il tratto distintivo del pessimista è la sua tendenza a credere che gli eventi negativi dureranno a lungo, metteranno a rischio ogni sua azione, e saranno sempre il risultato di una propria colpa. L'ottimista, messo di fronte alle medesime sfide di questo mondo, pensa alle disgrazie in modo diametralmente opposto.

Egli tende a credere che la sconfitta sia soltanto un momento passeggero, e che le sue cause siano confinate alle circostanze attuali. L'ottimista è convinto che la sconfitta non dipenda da lui, ma dalle circostanze, dalla sfortuna o da altre persone. Tali soggetti restano impassibili di fronte alla sconfitta. Messi alla prova da una brutta situazione, la percepiscono come una sfida e s'impegnano più a fondo per superarla.

Effettuando test su centinaia di migliaia di persone, ho notato che un numero sorprendentemente elevato di tali persone si rivela profondamente pessimista, e che un'altra porzione considerevole mostra tendenze gravi e debilitanti volte al pessimismo. Ho imparato che non sempre è facile riconoscersi come pessimista, e che le persone che vivono in quest'ombra sono molte più di quelle che se ne rendono conto.

Un atteggiamento pessimistico può essere così radicato da diventare permanente. Ad ogni modo, ho scoperto che esiste una via di fuga dal pessimismo. Il pessimista, infatti, può imparare a essere ottimista, senza utilizzare stratagemmi fantasiosi come il fischiettare una canzoncina allegra o il ripetere luoghi comuni... ma imparando semplicemente una nuova serie di abilità cognitive.

Martin Seligman, ad ogni modo, conferma anche quello che è probabilmente l'avvertimento più importante di Burkeman: l'individualismo estremo e l'ambizione, esaltati dalla nostra società, hanno creato una cultura in cui domina la paura del fallimento.

Secondo Seligman:

La depressione è un disordine dell'io, l'autoconvincimento di un fallimento rispetto

ai propri obiettivi. In una società in cui sta dilagando l'individualismo, sempre più persone sono portate a crederci al centro del mondo. Tale modo di pensare rende il fallimento individuale quasi inconsolabile.

Le nostre analisi mostrano che il cambiamento da pessimismo a ottimismo è responsabile, almeno in parte, della prevenzione contro i sintomi depressivi.

In definitiva, Seligman si riferisce all'ottimismo non solo come a un mezzo per raggiungere il benessere individuale, ma anche come a un potente aiuto nel trovare il proprio scopo e nel dare il proprio contributo al mondo:

L'ottimismo ha un valore inestimabile per una vita significativa. Credendo fermamente a un futuro positivo, puoi metterti al servizio di qualcosa di più grande.