



L'ottimismo e la speranza sono due atteggiamenti fondamentali che nutrono una mentalità orientata alla crescita e favoriscono la realizzazione personale. L'ottimismo è la tendenza ad aspettarsi esiti positivi e a credere nella propria capacità di superare le sfide. La speranza, d'altra parte, è la convinzione che si possano raggiungere i propri obiettivi e trovare modi per realizzarli, anche di fronte agli ostacoli. Questi due atteggiamenti sono strettamente collegati e si rafforzano a vicenda.

Numerose ricerche in psicologia positiva hanno dimostrato i benefici dell'ottimismo e della speranza sul nostro benessere, la nostra resilienza e il nostro successo. Ad esempio, le persone ottimiste tendono ad essere in migliore salute fisica e mentale, a vivere più a lungo e ad adattarsi più facilmente ai cambiamenti. Sono anche più perseveranti di fronte alle difficoltà, poiché credono nella loro capacità di trovare soluzioni e recuperare.

L'ottimismo e la speranza sono pilastri della mentalità orientata alla crescita, in quanto ci aiutano a vedere le sfide come opportunità di apprendimento e sviluppo, piuttosto che come minacce. Ad esempio, di fronte a un fallimento, una persona ottimista tenderà a dire a se stessa: "È difficile, ma posso imparare da questa esperienza e migliorare per la prossima volta". Al contrario, una persona pessimista potrebbe dire: "Non sono capace, non ci riuscirò mai". L'ottimismo ci permette di mantenere speranza e motivazione, mentre il pessimismo ci imprigiona nel scoraggiamento e nel rinunciamento.

È importante notare che l'ottimismo non significa negare la realtà o minimizzare le difficoltà. Si tratta piuttosto di un ottimismo realistico, che riconosce le sfide mantenendo la fiducia nella propria capacità di superarle. Ad esempio, Martin Seligman, il padre della psicologia positiva, parla di "ottimismo flessibile". Questa è la capacità di adattare il proprio livello di ottimismo in base alla situazione: essere risolutamente positivi di fronte alle sfide

su cui abbiamo il controllo, e più moderati di fronte alle situazioni che ci travolgono.

La speranza, concetto chiave studiato dal psicologo Charles Snyder, comprende due dimensioni complementari: la capacità di identificare modi per raggiungere i propri obiettivi (pensiero sui percorsi) e la motivazione a utilizzare questi mezzi (pensiero sull'agire). In altre parole, la speranza implica sia trovare soluzioni che passare all'azione. È un atteggiamento proattivo e impegnato, che ci spinge a prendere in mano la nostra vita e a perseverare nonostante gli ostacoli.

Ad esempio, Nelson Mandela, che ha passato 27 anni in prigione per la sua lotta contro l'apartheid, ha dimostrato un ottimismo e una speranza straordinari. Nella sua autobiografia "Lunga è la strada verso la libertà", scrive: "Ho imparato che il coraggio non è l'assenza di paura, ma la capacità di vincerla. (...) Un uomo che toglie la libertà a un altro è prigioniero dell'odio, rinchiuso dietro le sbarre dei pregiudizi e della mentalità ristretta. (...) Essendo libero dalle mie paure, posso liberare gli altri". La sua speranza instancabile in un futuro migliore e la sua capacità di perdonare hanno ispirato milioni di persone in tutto il mondo.

Per coltivare l'ottimismo e la speranza nella vita quotidiana, ci sono diverse strategie efficaci. Uno di questi è la disputatio cognitiva, una tecnica derivata dalle terapie cognitivo-comportamentali. Si tratta di identificare i nostri pensieri pessimistici o di sconfitta, di metterli in discussione e di sostituirli con pensieri più realistici e costruttivi. Ad esempio, invece di dire a noi stessi "Non ce la farò mai", possiamo dire "È difficile, ma ho già superato sfide in passato e ho le risorse per farcela".

Un'altra strategia è coltivare la gratitudine, come abbiamo visto nel sottomodulo precedente. Focalizzarsi sugli aspetti positivi della nostra vita ed esprimere la nostra gratitudine ci aiuta a sviluppare una visione più ottimista e fiduciosa del futuro. Allo stesso modo, celebrare i nostri successi e i nostri progressi, anche i più piccoli, rafforza il nostro senso di efficacia personale e la nostra motivazione a perseverare.

È anche essenziale circondarsi di persone positive e di sostegno, che credano in noi e ci incoraggino a dare il meglio di noi stessi. Ad esempio, avere un mentore gentile, partecipare a un gruppo di sostegno o impegnarsi in attività associative può aiutarci a mantenere la speranza e l'ottimismo, anche nei momenti difficili.

Infine, sviluppare la nostra intelligenza emotiva è un potente strumento per coltivare l'ottimismo e la speranza. Imparando a riconoscere, accettare e regolare le nostre emozioni, diventiamo più resilienti di fronte alle contrarietà e più pronti a rimbalzare. Ad esempio, la pratica della mindfulness ci aiuta a distanziarci dai nostri pensieri negativi, ad accoglierli con gentilezza e a concentrarci sul momento presente e sulle nostre risorse.

In sintesi, l'ottimismo e la speranza sono atteggiamenti chiave per sviluppare una mentalità

orientata alla crescita e realizzare il nostro pieno potenziale. Cultivando una visione positiva e fiduciosa del futuro, identificando modi concreti per raggiungere i nostri obiettivi e perseverando nonostante gli ostacoli, diventiamo protagonisti della nostra vita e della nostra realizzazione. Il coaching sulla mentalità può aiutare gli individui ad ancorare questi atteggiamenti nella loro vita quotidiana, offrendo loro strumenti e strategie adatti alla loro situazione e alle loro aspirazioni. Nutrendo l'ottimismo e la speranza, apriamo la via a una vita più ricca di significato, resilienza e realizzazioni.

Punti da ricordare:

- L'ottimismo e la speranza sono due atteggiamenti fondamentali che nutrono una mentalità orientata alla crescita e favoriscono la realizzazione personale. Sono strettamente collegati e si rafforzano a vicenda.

- Le ricerche in psicologia positiva hanno dimostrato i benefici dell'ottimismo e della speranza sul nostro benessere, la nostra resilienza e il nostro successo. Le persone ottimiste sono in migliore salute, vivono più a lungo e si adattano più facilmente ai cambiamenti.

- L'ottimismo e la speranza ci aiutano a vedere le sfide come opportunità di apprendimento e sviluppo. Si tratta di un ottimismo realistico, che riconosce le sfide mantenendo la fiducia nella propria capacità di superarle.

- La speranza comprende due dimensioni: la capacità di identificare modi per raggiungere i propri obiettivi e la motivazione a utilizzare questi mezzi. È un atteggiamento proattivo che ci spinge a prendere in mano la nostra vita e a perseverare.

- Per coltivare l'ottimismo e la speranza, si può praticare la disputatio cognitiva, coltivare la gratitudine, celebrare i propri successi, circondarsi di persone positive e sviluppare la propria intelligenza emotiva.

- Il coaching sulla mentalità può aiutare le persone ad ancorare questi atteggiamenti nella loro vita quotidiana, offrendo loro strumenti e strategie adatti alla loro situazione e alle loro aspirazioni.