

## Ottimismo e speranza

- 1) cos'è l'ottimismo
- 2) due teorie
- 3) come misurare il proprio livello di ottimismo
- 4) capire meglio le due teorie
- 5) come imparare l'ottimismo
- 6) i vantaggi dell'ottimismo
- 7) locus of control
- 8) ottimismo difensivo
- 9) speranza
- 10) intervento per lo sviluppo personale
- 11) Commiato

Questo breve manuale si prefigge tre scopi:

- 1) chiarire cosa si intende, da un punto di vista scientifico per “ottimismo”
- 2) dare alcuni strumenti per capire il tuo livello di ottimismo
- 3) fornire altri strumenti per aumentare i tuoi livelli di ottimismo

Il testo è di tipo scientifico con riferimenti e bibliografia finale. Tuttavia, ho provato a spiegare le cose in modo semplice e comprensibile per tutti.

## 1) cos'è l'ottimismo

L'ottimismo è stato descritto come un 'costrutto Velcro ' (Peterson, 2006:119), in quanto ha molti correlati, tra cui felicità, salute e successo (Carver Scheier, 2009). Ma che cosa è esattamente l'ottimismo ed è sempre bene 'guardare il lato positivo della vita?'

Per capirlo voglio partire con la sua storia. Agli albori della filosofia e della psicologia, l'ottimismo era ritenuto “ingenuità” o una negazione superficiale della sofferenza. Gli operatori sanitari consideravano la salute mentale positiva come l'assenza di illusioni ottimistiche semplici . In parte, in base a questa logica, gli esperti di salute mentale, dagli anni '30 agli anni '60, spesso hanno definito la salute mentale come ' test di realtà ' intatto, tale che la persona ha solo modeste aspettative per il futuro e ha una visione più accurata o equilibrata del mondo (Peterson, 2000). Tuttavia, da allora, i ricercatori hanno scoperto fatti tali da suggerire che l'ottimismo non sia solo una forma di negazione del dolore, ma un elemento necessario agli individui resilienti e felici.

Naturalmente, in psicologia nulla è semplice e scontato. In psicologia positiva ci sono due principali scuole di pensiero che spiegano con punti di vista abbastanza diversi l'ottimismo. Queste due scuole parlano di : “ottimismo disposizionale” e “stile esplicativo”.

L'ottimismo disposizionale (Scheier e Carver, 1987) è definito come un tratto della personalità relativo alla aspettative di risultato generalmente positivo. Così gli ottimisti sono caratterizzati dall' aspettativa che i risultati siano probabilmente positivi, mentre i

pessimisti si caratterizzano per la previsione futura di risultati negativi.

I ricercatori ipotizzano che l'ottimismo influenzi pesantemente il modo di comportarsi. Se supponiamo che ogni attività umana sia orientata al raggiungimento di un obiettivo, al fine di raggiungere i nostri obiettivi, abbiamo bisogno di regolare le nostre azioni e comportamenti. Quando ci si imbatte in ostacoli e difficoltà che ci rendono il raggiungimento dell'obiettivo difficile se siamo ottimisti, continueremo a provare e riprovare con speranza. Al contrario se siamo pessimisti saremo più propensi a rinunciare (Carver e Scheier, 1998).

## **2) due teorie**

I due elementi principali dell'ottimismo disposizionale sono i concetti di aspettativa e fiducia. L'aspettativa positiva (presente negli ottimisti) è l'elemento più importante in quanto ha un legame diretto con il costrutto di motivazione. È facile intuire come la motivazione e le aspettative che riponiamo nel compiere le nostre azioni siano proporzionali alla convinzione di riuscire ad ottenere quello che vogliamo. Per questo, un ottimista nutrirà aspettative di riuscita maggiori rispetto ad un pessimista e con aspettative maggiori sarà più testardo nel perseverare i propri comportamenti.

La fiducia, il secondo elemento, è molto legato all'ottimismo. Se la fiducia di raggiungere l'obiettivo è alta, allora è più probabile che la persona agisca. Se vi è dubbio, allora la persona si disimpegna. Pensa che due importanti ricercatori (Scheier e Carver) definiscono semplicemente ottimismo e pessimismo come “versioni più ampie

di fiducia o di dubbio, che operano per la maggior parte delle situazioni della vita”

Bene, ti ricordi che all’inizio del capitolo avevo parlato anche di un'altra teoria che spiega l’ottimismo? Ecco qui di cosa si tratta: lo stile di attribuzione (stile esplicativo) si riferisce al modo in cui si spiegano le cause e le influenze dei precedenti eventi positivi e negativi in modo da creare aspettative circa il futuro. La ricerca ha dimostrato che le attribuzioni di eventi negativi sono più importanti di quelle per gli eventi positivi (lo so è una notizia cattiva). I pessimisti spiegano gli eventi negativi pensando a cause interne, stabili o globali: L'evento è stato causato da me (interna), da qualcosa di cronico (stabile), o da qualcosa di pervasivo che interesserà altre situazioni (globale). Sempre secondo questa teoria, gli ottimisti spiegano gli eventi negativi pensando a cause esterne, instabili o locali: L'evento è stato causato da qualcosa/qualcuno diverso da me (esterno), da qualcosa che probabilmente non persisterà (instabile) o da qualcosa che probabilmente è limitato a questa circostanza specifica (locale). Gli ottimisti adottano spiegazioni instabili, esterne (lasciando la propria autostima intatta) e specifiche (a seconda delle circostanze) per gli eventi negativi. Attualmente, la letteratura ha mostrato che la componente 'interna/esterna' dello stile esplicativo non è importante quanto stabilità e globalità.

Noi psicologi misuriamo gli stili di attribuzione tramite il questionario di stile attribuzionale (ASQ), che presenta vignette (scenari) alle persone, che devono dire delle diverse spiegazioni dell'evento sembra più probabile (alcune spiegazioni che sono più attribuibili a se stessi, globali, stabili e così via).

### **3) come misurare il proprio livello di ottimismo**

Gli psicologi misurano l'ottimismo disposizionale tramite il LOT-R, un questionario di dieci voci che si concentra sulla differenziazione tra ottimisti e pessimisti. Ho incluso questo strumento di misurazione alla fine del presente capitolo, in modo da poter vedere che tipo persona sei. Questo test non ha valore ufficiale ed e' stato semplicemente tradotto da me dall'inglese. Deve essere inteso come un modo per capire un po' meglio se stessi. Mi raccomando i test veri li somministriamo noi psicologi nei nostri studi e con strumenti adatti.

## Il test lot-R:

Si prega di essere il più onesti e accurati possibile in tutto. Cercate di non lasciare che la risposta ad una affermazione influenzi le vostre risposte ad altre dichiarazioni. Non esistono risposte "corrette" o "non corrette". Rispondete secondo i vostri sentimenti, piuttosto che come pensate risponderebbe 'la maggior parte della gente'.

- \_\_\_ 1. In tempi di incertezza, di solito mi aspetto il meglio.
- \_\_\_ 2. Per me è facile rilassarsi.
- \_\_\_ 3. Se qualcosa può andarmi male, accadrà.
- \_\_\_ 4. Sono sempre ottimista sul mio futuro.
- \_\_\_ 5. Mi piacciono molto i miei amici.
- \_\_\_ 6. Per me è importante mantenermi occupato.
- \_\_\_ 7. Non mi aspetto quasi mai che le cose vadano a modo mio.
- \_\_\_ 8. Non mi arrabbio troppo facilmente.
- \_\_\_ 9. Conto raramente che mi accadano cose buone.
- \_\_\_ 10. Nel complesso, mi aspetto che mi accadano più cose buone che cattive.

## Punteggio

4 Sono molto d'accordo

3 Sono abbastanza d'accordo

2 Non concordo, ma non sono neanche in disaccordo

1 Sono leggermente in disaccordo

0 Sono molto in disaccordo

Calcolo del punteggio:

Gli elementi 2, 5, 6, e 8 non devono essere conteggiati e, pertanto, dovrebbero essere esclusi. Aggiungere i punteggi delle voci rimanenti per calcolare il punteggio finale.

## Interpretazione

Non esistono 'limitazioni nette' tra ottimismo o pessimismo. Punteggi più alti riflettono livelli più elevati di ottimismo.

#### **4) capire meglio le due teorie**

Tornando al discorso sulle due filosofie che spiegano l'ottimismo, la differenza principale tra le due scuole di pensiero è che lo stile attribuzionale, vede l'ottimismo come una competenza appresa e non un tratto di personalità stabile. Seligman, il principale difensore di questo approccio, raccomanda di monitorare i propri pensieri e atteggiamenti automatici e contestare le spiegazioni pessimistiche. Secondo questo punto di vista, la chiave dell'ottimismo appreso è il reframing.

In Italiano il termine "reframing" può avere diversi significati, uno di essi è "re incorniciare" cioè cambiare cornice. Immagina di avere un quadro che non ti piace molto e di cambiare cornice in modo da migliorarne l'aspetto complessivo. In termini concreti si tratta di dare un nuovo significato ad una situazione che viviamo come negativa. Per esempio avevo preso un voto molto basso ad un esame ed ero veramente dispiaciuto. Poi ripensandoci ho deciso di cambiare punto di vista e di utilizzare questa occasione per imparare a studiare con un nuovo metodo. Il voto basso era un'ottima cosa perché grazie a questo stimolo avrei potuto cambiare il mio metodo di studio. Ebbene, così è stato e il nuovo modo di studiare mi ha accompagnato sino alla fine degli esami. In questo caso ho interpretato in modo diverso il fatto di avere preso un voto pessimo e ne ho tratto dei vantaggi dal punto di vista emotivo e pratico. Ovviamente non è sempre facile e molto spesso re incorniciare comporta l'abilità di cambiare punto di vista allargando gli orizzonti. Al fine di divenire abili "reincorniciatori", si deve imparare a identificare le proprie convinzioni riguardo a certe situazioni e riconoscere come esse possano avere un effetto positivo se viste da un altro punto di vista.

## 5) come imparare l'ottimismo

Il primo passo per imparare l'ABC dell'ottimismo è ricordare l'acronimo:

- A      Adiversity (avversità)
  
- B      Belief (convinzione)
  
- C      Consequence (conseguenza)

**Avversità:** Concentrarsi sui fatti diretti, sulle avversità e non sul giudizio della situazione. Per esempio: Chi, che cosa, quando, dove. Cercando di ripensare ai fatti senza il giudizio, togliamo la carica negativa al fatto in se stesso. Inoltre, se una parte del giudizio negativo dovesse permanere, si tratta di cercare di trasformare questo giudizio in positivo.

**Convinzione:** Controllare la propria convinzione immediata (perché è successo, cosa succederà dopo) Mettendo in discussione le nostre convinzioni negative indeboliamo l'impatto che il fatto accaduto ha sul nostro umore.

**Conseguenza:** Osservare i propri sentimenti e comportamenti legati a questa convinzione. Rendiamoci conto che i sentimenti e i comportamenti che agiamo sono frutto della Nostra interpretazione

della realtà. E che l'interpretazione potrebbe cambiare se assumessimo un altro punto di vista.

In definitiva, quando identifichiamo le nostre convinzioni e riconosciamo i loro effetti sulle emozioni e sui comportamenti (le convinzioni provocano conseguenze) siamo in grado di sfidarle e cambiarle in schemi di pensiero più produttivi (Seligman, 1998).

## **6) i vantaggi dell'ottimismo**

Negli ultimi decenni, la ricerca ha fornito prove convincenti sui vantaggi di una visione ottimistica, in particolare all'interno delle aree di depressione e stress, salute e traumi psicologici. Esaminerò ora in maggiore dettaglio le aree riguardanti le prove fino ad oggi.

### Ottimismo e salute

Le malattie che attaccano il sistema immunitario, come il cancro e l'HIV/AIDS, possono mostrare ai ricercatori indicatori oggettivi da mettere in relazione con i livelli di ottimismo. Ad esempio, le persone con punteggi maggiori nei tratti ottimistici, durante la fase di diagnosi precoce di tumore al seno riportano livelli più elevati di benessere. Inoltre, i ricercatori hanno osservato una correlazione tra i punteggi di pessimismo e la mortalità precoce tra i giovani pazienti con tumore recidivante (Schulz e Mohamed, 2004).

Esistono inoltre prove che suggeriscono che l'ottimismo sia associato a maggiore longevità. I pazienti che si impegnano nella 'accettazione realistica' della inevitabilità della morte avevano un tempo di sopravvivenza più breve in un campione di 78 uomini con AIDS (Reed e coll., 1994). In quello studio, coloro che avevano conseguito un punteggio più elevato nella dimensione di 'accettazione realistica' sono deceduti con una media di 9 mesi di anticipo. Si hanno risultati simili anche considerando diversi altri potenziali predittori di morte come sintomi AIDS-correlati, numero di cellule CD4 T-helper, utilizzo di farmaci, livelli di ansia e stato di salute generale. Questi ricercatori hanno concluso che l'ottimismo, piuttosto che l'accettazione realistica prediceva in modo efficace la sopravvivenza delle persone. Questi risultati si adeguano alla

posizione generale di Taylor che le illusioni positive possano essere utili al confronto con la malattia grave, perché tali illusioni positive aiutano la persona a trovare un significato anche in mezzo a estreme avversità (Taylor, 2009).

Un modo in cui l'ottimismo sembra mediare questi effetti è la facilitazione di un "effetto positivo" sia in termini fisiologici (migliori risposte del sistema immunitario) che in termini psicologici: maggiore resilienza e comportamenti orientati al raggiungimento degli obiettivi. Inoltre, è stato osservato che i pazienti ottimisti con HIV hanno abitudini più salutari e migliori rispetto ai loro omologhi più pessimisti (migliore cura nell'assumere i farmaci, meno fumo/alcolici, migliore dieta, più esercizio fisico, un minor numero di partner sessuali occasionali e così via). In effetti Potrebbe proprio essere l'interazione tra questi fattori (fattori come buon umore e funzionamento ottimale del sistema immunitario) che aiuta le persone a vivere meglio e più a lungo.

Nel complesso, i ricercatori sull'ottimismo sostengono che gli ottimisti non siano semplicemente persone che nascondono la testa sotto la sabbia e ignorano le minacce al proprio benessere. Molte semplicemente queste persone sono consapevoli dell'importanza del proprio comportamento e rispettano le avvertenze sanitarie e di solito scoprono problemi potenzialmente gravi prima piuttosto che dopo. I pessimisti, invece, tendono a prevedere il disastro - e di conseguenza hanno maggiori probabilità di rinunciare.

## **7) locus of control**

In che modo il controllo ci rende felici? Questa sezione esaminerà i concetti di LOC e controllo percepito. Il controllo percepito riguarda l'autovalutazione di una persona della propria capacità di esercitare controllo, che curiosamente, noi umani spesso sopravvalutiamo. Thompson propone due principali strategie di mantenimento del controllo:

- cambiare gli obiettivi che non sono raggiungibili nella situazione attuale;
  
- creare nuove strade per raggiungere gli obiettivi, o accettare le circostanze attuali

In uno studio è stata manipolata la libertà di controllare la propria vita a dei pazienti di una casa di cura. I ricercatori hanno diviso i membri della casa di cura in due gruppi: un gruppo con maggiori libertà e quindi responsabilità (RI) e un gruppo con minori libertà. In una riunione con i medici, ai pazienti del gruppo con maggiore libertà (RI) è stato detto che potevano scegliere in merito a disposizione dei mobili, orari di visita ed è stata loro assegnata una piantina da curare. L'altro gruppo (gruppo di controllo con meno libertà) ha avuto un incontro con i medici dove è stato detto loro che le infermiere si sarebbero prese cura di ogni loro esigenza

inclusa la gestione degli orari di visita, dell'arredamento, delle ore di svago e della cura delle piante presenti in ogni camera. I ricercatori hanno testato i due gruppi con diverse misure prima e dopo il periodo passato nella casa di cura. Il gruppo (RI) ha riportato migliore umore, maggiore benessere e un livello maggiore di attività. Tuttavia, i risultati inquietanti sono arrivati 15 mesi dopo la fine dell'intervento. Prima dell'intervento, la casa di cura registrava un tasso di mortalità del 25 per cento annuo. Dopo l'intervento, i partecipanti del gruppo RI hanno avuto un tasso di mortalità del 50 per cento inferiore rispetto al gruppo di controllo (il gruppo con minore libertà decisionale).

Il concetto di Locus of control (LOC) è stato sviluppato nel lontano 1966 da Rotter e da allora è stato studiato da molti ricercatori. Le persone con un LOC interno ritengono che la responsabilità del loro successo risieda in ultima analisi in loro stessi. In altre parole gli individui con LOC interno credono che il successo o il fallimento sia dovuto ai loro sforzi mentre le persone con LOC esterno, ritengono che gli eventi della vita siano influenzati soprattutto da fortuna, caso, o altri fattori indipendenti dalla loro volontà. Per questo motivo sottovalutano l'impatto che le loro azioni hanno sugli accadimenti della vita.

I ricercatori hanno provato a capire se il LOC fosse una dimensione stabile della personalità. I risultati delle ricerche fatte ci fanno pensare che il LOC non sia un tratto fisso della personalità ma tenda a variare a seconda della situazione.

Alcuni ricercatori sostengono come il locus of control di persone ottimiste sia esterno quando si tratta di eventi negativi (cioè penso che le cose negative che accadono non dipendano da me) e sia

interno per eventi positivi (cioè penso che le cose positive che accadano siano frutto delle mie azioni).

In ogni caso, sembra che ci siano diversi vantaggi nell'adottare un LOC interno. In effetti se penso in generale di essere responsabile di quello che mi accade, sarò anche più propenso a lavorare per ottenere dei risultati desiderati, a tollerare ritardi nelle ricompense e pianificare obiettivi a lungo termine. Se invece credo che gli accadimenti della vita siano causati principalmente da forze che agiscono indipendentemente dalla mia volontà, avrò la tendenza ad affidarmi alla sorte e ad impegnarmi di meno per raggiungere i miei obiettivi. Tuttavia, se da un lato le persone con LOC interno sanno meglio tollerare l'ansia, d'altra parte essi sono anche più inclini al senso di colpa. Solitamente un'altra caratteristica delle persone con LOC interno è quella di beneficiare maggiormente del sostegno sociale e di preferire giochi o attività basati sulle proprie abilità. Le persone con LOC interno preferiranno invece giochi e attività più basate sulla fortuna. Per esempio persone con LOC interno saranno più portate ad affidare la loro fortuna a lotterie e slot machine.

Anche se i risultati delle ricerche non hanno ancora mostrato dati certi, si sospetta che ci sia qualche nesso tra LOC e attività fisica, controllo del peso, esame del seno e diverse altre attività che prevengono molte malattie. Questo concetto è importante anche se si pensa al successo scolastico. Il LOC interno è legato al maggiore rendimento scolastico, con gli individui caratterizzati da LOC interno che conseguono voti migliori e tendono a studiare di più (Findley e Cooper, 1983).

## 8) ottimismo difensivo

Dopo aver elencato tutti questi effetti positivi dell'ottimismo viene da chiedersi: l'ottimismo è sempre una buona cosa? Ebbene, poiché questi dati sono basati su medie ottenute con metodi statistici, alcune evidenze suggeriscono che l'ottimismo possa essere dannoso in certe circostanze e per alcuni individui. In alcuni casi essere troppo ottimisti può portare a conseguenze dannose. Per esempio essere troppo ottimisti rispetto alla proprie capacità di guida può portare alla sottovalutazione dei rischi e ad incidenti. Diciamo che un buon ottimista è equilibrato nel ponderare le situazioni e talvolta diventa un "ottimista difensivo". L'ottimismo difensivo si basa sulla capacità di pensare e prevedere anche lo scenario peggiore di una situazione; quindi gli ottimisti difensivi amano essere preparati e coprire tutte gli ipotetici risvolti di una situazione. Si tratta di una strategia cognitiva per impostare basse aspettative per le prestazioni decisive, pur avendo ottenuto buoni risultati nelle precedenti situazioni analoghe (Norem e Cantor, 1986). Questo stile di pensiero riduce le conseguenze emotive di un eventuale fallimento, motiva riflessioni e prove e viene utilizzato come strategia per 'contenere' l'ansia. Gli ottimisti difensivi considerano anche scenari di fallimento e si spingono a pensare a come risolvere potenziali problemi prima di un compito arduo (Held, 2004).

In realtà, gli ottimisti difensivi tendono ad essere più ansiosi rispetto ai puri ottimisti. Gli ottimisti d'altro canto sono molto più ansiosi se vengono spinti a pensare a risvolti negativi. Diciamo che per un ottimista va tutto bene ma in caso di fallimento gestisce con più ansia l'evento. I gli ottimisti difensivi inoltre mostrano un aumento significativo di autostima e soddisfazione nel tempo, hanno migliori risultati accademici, formano più reti di amicizia solidale e fanno

maggiori progressi nei loro obiettivi personali rispetto alle persone che non usano le loro strategie cognitive (Norem e Chang, 2002).

## 9) speranza

La speranza è definita come Attesa fiduciosa di un futuro positivo e, in particolare, che si realizzi qualcosa che si desidera. Il presupposto è la convinzione che si possano intraprendere azioni efficaci per il raggiungimento di un determinato obiettivo. Questo tipo di credenza gioca un ruolo importante nel motivare la persona. Il concepire la realizzabilità di percorsi che conducano ad un obiettivo è un fattore motivante per la persona (Snyder, 2002).

La ricerca supporta l'idea che la speranza stimoli l'impegno diretto nel conseguimento dell'obiettivo, in particolare quando la raggiungibilità degli obiettivi non è scontata e quando l'obiettivo è considerato molto importante (analogamente a quanto spiegato dalle principali teorie sul valore dell'aspettativa). Le persone con alti livelli di speranza spesso stabiliscono obiettivi più difficili e sono più propensi a raggiungerli. E' stato osservato anche che queste persone suddividono gli obiettivi in sotto-obiettivi più piccoli. Questa tecnica viene usata anche in CBT (terapia cognitivo comportamentale) dove terapisti agevolano sia i pensieri che alimentano la speranza che le azioni di suddivisione degli obiettivi in sub obiettivi più piccoli e realizzabili.

Livelli alti di speranza correlano con autostima, emozioni positive, gestione efficace dei problemi, rendimento scolastico e salute fisica (Snyder, 2002). La speranza inoltre ha un effetto di immunizzazione da pensieri negativi che tendono a boicottare le azioni intraprese nel raggiungimento di un obiettivo. Le persone che sono fiduciose si concentrano maggiormente sulla prevenzione delle malattie (per esempio, attraverso l'esercizio fisico), hanno livelli più elevati di successo nelle loro prestazioni e nel rendimento scolastico. Queste

correlazioni ti fanno intuire di quanto gli effetti di alti livelli di speranza siano simili agli effetti che si riscontrano quando le persone sono ottimiste. Il modello che spiega il costrutto di speranza è stato teorizzato da Snyder.

In generale, avrai intuito di come il modello di “stile esplicativo” di ottimismo e il modello di “speranza” suggeriscano che possiamo cambiare in misura maggiore rispetto al modello “disposizionale”. Nello specifico per confrontare ancora una volta i modelli esposti in questo scritto, potrei dire che lo stile esplicativo, proprio perché considera l’ottimismo come un aspetto causato da una serie di processi, prova a dare una spiegazione di come questi meccanismi funzionino.

La ricerca futura dovrebbe concentrarsi sul chiarimento della struttura di ottimismo. Le domande che potrebbero essere formulate sono: Ottimismo e pessimismo sono gli estremi di un continuum? Averne uno significa automaticamente non poter avere l'altro?

Maggiore ricerca è necessaria per comprendere gli antecedenti di sviluppo dell'ottimismo, soprattutto in fase infantile. La ricerca ha dimostrato che esiste un chiaro legame tra lo stato socio-economico dell'infanzia e l'ottimismo successivo, anche se lo stato socio-economico dell'adulto cambia. Allora che cosa c'è nell'ambiente precoce di così cruciale per lo sviluppo dell'ottimismo? La trasmissione genitoriale (modellamento, insegnamento di stili) è un tema importante per la ricerca futura, come pure lo sviluppo di interventi mirati ad aumentare l'ottimismo, sia nell'infanzia che nella vita adulta (Scheier e Carver 2009: 663).

## **10) Intervento per lo sviluppo personale**

Coltivare l'ottimismo

Uno dei modi in cui possiamo iniziare a costruire e coltivare l'ottimismo è quello di impegnarsi nell'esercizio del "Meglio di Me" (Sheldon e Lyubomirsky, 2006). Questo esercizio richiede di sedersi, indisturbati, nel proprio posto preferito e lontano dal frastuono tipico dei nostri ambienti. Perché sia efficace bisogna fare questo esercizio, per 20 minuti, per tre giorni consecutivi.

Pensa alla tua vita in un ipotetico futuro. Immagina che tutto sia andato bene. Hai lavorato sodo e sei riuscito/a a raggiungere tutti i tuoi obiettivi. Pensa al tuo futuro come se tutti i tuoi sogni si fossero realizzati. Ora, scrivi quello che hai immaginato. Dopo aver scritto, rifletti sui tuoi obiettivi e prova ad elencare dei modi per raggiungerli. Un modo, già visto poco sopra, è quello di provare a spezzettare obiettivi maggiori in sotto obiettivi più fattibili. Prova ora a prendere in considerazione gli ostacoli che potrebbero frapporsi fra te e gli obiettivi e prova a pensarli come sfide (Boniwell 2008).

## **11) Commiato**

Spero di aver chiarito cosa si intende per ottimismo e quali siano le spiegazioni che la scienza dà di questo costrutto. Di seguito, per chi volesse approfondire i riferimenti bibliografici

