

LA RESPONSABILITÀ DELL'OTTIMISTA

E' necessaria un po' di chiarezza sul tema ottimismo. Ognuno ne parla a suo modo e questa confusione rischia di travisarne il senso ultimo: aprire possibilità verso la felicità. Come? Scopriamolo assieme!



di Lorenzo Fariselli

Scusatemi ma io devo partire dalla scienza, devo partire dai numeri prima di arrivare ad una qualsiasi "conclusione" teorica.

Il titolo in alto è "la responsabilità dell'ottimista"... lo so è curioso ma è, ad oggi, anche la mia ferma "conclusione". Sì, perché per me l'ottimismo è una responsabilità individuale, ma per spiegare bene che cosa mi ha portato a questo, devo riavvolgere il nastro e partire appunto da un numero. E allora ... eccolo qua: 50%.

Mi si è stampato in testa da quando ho letto di numerose ricerche scientifiche, nel campo della genetica, che affermano che la felicità individuale è determinata per il 50% da variabili psicofisiologiche sulle quali non è possibile intervenire ma per il restante 50% la felicità si può "imparare", soprattutto attraverso azioni individuali e con la partecipazione a gruppi sociali.

Quindi, possiamo farci qualcosa! Sembra proprio che possiamo "costruire la nostra felicità" come Martin Seligman, fautore della psicologia positiva, ci insegna. E allora non rimane che essere OTTIMISTI!!! Sì ma ... cosa vuole dire ottimismo?

Vado su internet e, tempo 10 secondi, mi ritorna in mente la vecchia canzone di Biagio Antonacci "Non so più a chi

credere"... Ottimismo, infatti, sembra avere mille definizioni...

Vado su un blog e mi dicono che *L'ottimismo è il funambolo pronto ad attraversare la corda d'equilibrio a 10 metri dal suolo, sfidando il destino e contando sulle sue capacità.*

Poi, per caso, vado su youtube e vedo un vecchia pubblicità di Tonino Guerra e scopro invece che *L'ottimismo è il profumo della vita...* ho un primo sussulto...ma se sono a 10 metri di altezza e sto sfidando il destino, sento tutto tranne il profumo della vita...non trovate?

Non mi arrendo, ascolto la colonna sonora di Rocky per darmi un po' di carica in più, e punto sul sito di Wikipedia e qui comincio a capire che ci sono due tipi di ottimismo: il primo è quello ottuso, cioè il tendere a voler vedere la positività a tutti i costi, il secondo invece è l'ottimismo realistico, sintesi virtuosa della capacità di considerare i dati di realtà ma cercando in essi la positività senza negare gli aspetti negativi della situazione.

Adesso ho le idee più chiare ed ho scelto: voglio parlarvi dell'ottimismo realistico. Quello che possiamo allenare come qualsiasi altra competenza dell'Intelligenza Emotiva, quello che ci fa costruire il futuro che desideriamo e che non ci fa sedere in attesa che gli eventi semplicemente capitino. Questo è

l'ottimismo che pretendo di vedere nelle persone che mi circondano perché è contagioso, perché è più bello stare con ottimisti che con pessimisti. Questo è l'ottimismo che ci responsabilizza per almeno due motivi: 1. possiamo allenarlo e migliorare 2. è contagioso.

Qui in Six Seconds ci siamo messi in testa di cambiare il mondo e ci riusciremo nella misura in cui "corteggeremo" il pensiero ottimista giorno per giorno, come si fa nelle relazioni felici e durature.

"We support people to create positive change"

Bene, ho riavvolto il nastro come vi avevo promesso in apertura. Spero quindi sia più chiaro perché dico che l'ottimismo è una responsabilità di tutti. A voi quindi un articolo che tratta l'argomento da diverse prospettive: teoriche, pratiche e scientifiche. Lascio a voi la riflessione su come mettere a terra gli spunti.

Buona lettura!

Cos'è l'ottimismo? Risponde Martin Seligman



L'ottimismo è un atteggiamento mentale determinato da come una persona spiega e interpreta gli eventi che accadono!

Per spiegare meglio la differenza tra ottimista e pessimista ho chiamato in causa il concetto di **STILE ESPLICATIVO** ed ho formulato la teoria delle 3 P: permanenza, personalizzazione e pervasività

Ciascun individuo utilizza uno specifico **stile esplicativo** per interpretare gli eventi quotidiani della propria vita. Questo stile risulta fondamentale per orientare il proprio stato d'animo verso l'**ottimismo** o il **pessimismo**.

Secondo Martin Seligman, Università della Pennsylvania, le dimensioni cruciali che contraddistinguono lo stile esplicativo degli individui sono tre:

Pervasività: si riferisce a quanto le persone danno spiegazioni universali ai propri fallimenti, estendendone le conseguenze negative a tutti gli ambiti della propria vita o, viceversa, danno delle spiegazioni specifiche a quanto di negativo gli accade, preservando così gli ambiti di vita in cui non si è sperimentato il fallimento.

Evento	Ottimista	Pessimista
Fallimento	Attribuito ad un evento specifico e incidentale (in questo campo è andata male)	Attribuito alle proprie incapacità (sono un buono a nulla)
Successo	Attribuito alle proprie capacità (sono bravo e competente)	Attribuito ad un evento specifico e incidentale (in questo campo è andata bene)

Per il pessimista la conseguenza di questi stili esplicativi è appunto che il fallimento contagi anche altre aree di vita. Se il pessimista, come scritto in tabella, reagisce al fallimento dicendo di essere un buono a nulla, allora identifica se stesso e questo giudizio condiziona inevitabilmente la sua performance anche negli altri ambiti di vita.



Personalizzazione: si riferisce a quanto le cause di un evento siano attribuite a se stessi o ad altre persone o fattori ambientali. Rispetto a queste dimensioni gli ottimisti e i pessimisti si collocano su posizioni diametralmente opposte a seconda che la situazione da interpretare sia un successo o un fallimento.

Evento	Ottimista	Pessimista
Fallimento	esterna	interna
Successo	interna	esterna



Il pessimista di fronte ad un fallimento tende a darsi la colpa di quanto successo (attribuzione interna), l'ottimista no. Quest'ultimo cerca il confronto per capire meglio il motivo dell'insuccesso e tendenzialmente lo trova nel mondo esterno (es. "è tutta colpa delle circostanze!")

Di fronte al successo, invece, l'ottimista sente di avere molti meriti mentre il pessimista ridimensiona il suo contributo (es. "è stata solo fortuna...").

Permanenza: si riferisce a quanto le cause di un evento negativo o positivo sono ritenute permanenti o transitorie. Pensare a un evento negativo in termini di elementi costanti usando termini come "sempre" e "mai" identifica uno stile esplicativo pessimistico, mentre pensarci in termini di "talvolta", "ultimamente", attribuendo delle cause transitorie, contraddistingue uno stile esplicativo ottimistico.



Evento	Ottimista	Pessimista
Fallimento	Temporaneità	Permanenza
Successo	Permanenza	Temporaneità

L'OTTIMISMO E' IMPORTANTE, ma

.... PERCHE' ?

Per rispondere a questa domanda vi propongo una collezione di **ricerche scientifiche** che evidenziano il potere dell'ottimismo in contesti apparentemente molto distanti fra loro!



1

OTTIMISMO E LONGEVITA'

Erik Giltay, del centro psichiatrico CGZ (Paesi Bassi), ha seguito 941 persone di età compresa tra i 65 e gli 85 anni nel decennio che va dal 1991 al 2001, rilevando che gli ottimisti avevano avuto un rischio minore (fino ad un -45%) di morire nel corso dello studio



OTTIMISMO e POLITICA

Seligman e Zullow hanno studiato i discorsi di investitura pronunciati alla fine delle campagne presidenziali americane del novecento. Ogni volta che un candidato spiegava le ragioni di un evento, i ricercatori hanno analizzato la sua spiegazione. Risultato: il candidato più ottimista ha maggiori possibilità di vittoria. Dal 1900 al 1984 gli americani hanno scelto il candidato più ottimista 18 volte su 22

2

OTTIMISMO e STRESS

L'ottimismo influisce sulla produzione di cortisolo. Il cortisolo, ormone prodotto in risposta all'ansia e allo stress, aumenta rapidamente appena svegli e poi inizia a diminuire fino a stabilizzarsi su livelli minimi intorno alla mezzanotte. All'università di Hong Kong, su 89 volontari, è stato visto che al mattino gli ottimisti secernono meno cortisolo rispetto agli altri. Quindi è ipotizzabile la formula: più ottimismo = meno stress

3

OTTIMISMO e VENDITA

In collaborazione con MetLife, Martin Seligman e Schulman, hanno misurato il grado di ottimismo di venditori alle prime armi e di altri già esperti. Risultato: i venditori più ottimisti vendevano molte più polizze assicurative rispetto ai colleghi più pessimisti e davano le dimissioni due volte meno degli altri, a prescindere dal loro grado di esperienza

4

5

OTTIMISMO e DIFFICOLTA'

Caver e Scheier hanno dimostrato, attraverso analisi statistiche, che gli ottimisti affrontano i problemi, senza negarli, usando strategie particolari per risolverli indipendentemente dal livello di felicità di base. Mentre i pessimisti tendono ad usare strategie di evitamento del problema

...E MOLTO ALTRO ANCORA

- Le donne ottimiste soffrono meno spesso di depressione post partum, reagiscono meglio quando vengono operate per un cancro al seno o quando un eventuale tentativo di fecondazione in vitro si rivela infruttuoso
- L'ottimismo aiuta anche gli studenti che iniziano l'università ad adattarsi e a ottenere voti migliori. Alla fine del primo semestre gli studenti ottimisti dicono di sentirsi più felici e di avere più amici della media
- Gli ottimisti godono anche di una migliore forma fisica e numerose ricerche hanno evidenziato che l'ottimismo rallenta il progredire dell'arteriosclerosi e dell'AIDS

6

L'ottimismo e l'IE (INTELLIGENZA EMOTIVA)



L'ottimismo è anche una delle competenze del modello Six Seconds di Intelligenza Emotiva (chart a destra).

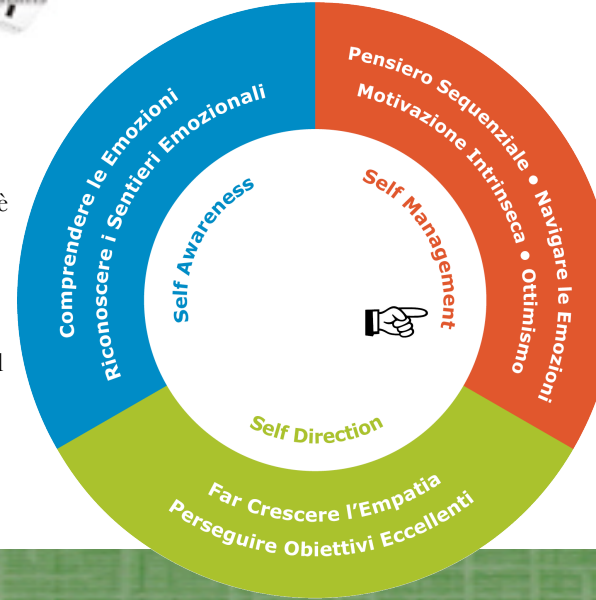
Il modello di Intelligenza Emotiva

permette di trasformare l'ottimismo in competenza allenabile e lo inquadra in una dimensione più ampia e funzionale per lo

sviluppo a 360° della persona.

Per il modello di Six Seconds infatti, ogni competenza acquisisce valore nella misura in cui riesce a bilanciarsi **sinergicamente** con le altre. Di fronte ad un problema, avere una visione ottimistica (self management) è vincente se la persona è riuscita a

reperire abbastanza informazioni emozionali (self awareness) sul contesto e su di sé e se l'obiettivo da raggiungere è chiaro e importante (self direction). E' questo approccio integrato che fa dell'Intelligenza Emotiva il maggior predittore di **performance** ad oggi conosciuto!

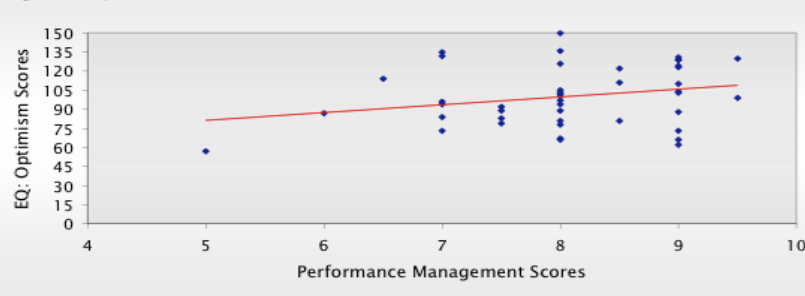


OTTIMISMO e PERFORMANCE

La ricerca è stata condotta su 44 lavoratori di un'azienda multinazionale system integrator per soluzioni voce, dati, contact center, sicurezza, convergenza.

Le persone considerate sono state valutate sia per **Performance** (scala di valutazione da 1 a 10) da superiori che per **Intelligenza Emotiva** (misurata su scala 0-150 tramite il questionario SEI di Six Seconds)

Figure 1: Optimism and Performance Scores



Tramite il metodo della Regressione Multipla, l'ottimismo è il fattore che emerge come importante predittore dei risultati di performance.

Il solo ottimismo spiega infatti il 18% della variabilità della performance in un'azienda altamente tecnologica! Una dimostrazione di come le competenze dell'Intelligenza Emotiva abbiano un forte impatto anche in campi che sono sempre stati considerati iper-razionali come quello dell'Information Technology

18%
L'IMPATTO DEL SOLO OTTIMISMO SULLA PERFORMANCE

44
PERSONE COINVOLTE

2
VARIABILI A CONFRONTO (OTTIMISMO E PERFORMANCE)

2006
L'ANNO DELLA RICERCA

GENETICA

quando si chiede a coppie di gemelli monozigoti di interpretare un dato evento, i gemelli danno generalmente spiegazioni che si assomigliano. Questa però non può essere una prova sicura dell'esistenza di un gene dell'ottimismo

GENITORI

se un bambino viene criticato (soprattutto se dalla madre) con parole come "non hai fatto i compiti perché sei pigro" rischia di adottare con se stesso lo stesso tipo di approccio. E' più costruttivo gestire una difficoltà considerandola passeggera: "non hai fatto i compiti perché non sei stato abbastanza attento alla lezione"

i programmi televisivi diffondono spesso immagini di impotenza, presentando ai bambini un mondo pericoloso e al di fuori di qualsiasi controllo. Ovviamente vogliamo che i nostri bambini siano informati e prudenti ma non che si sentano impotenti e costantemente minacciati. I media non devono nascondere la realtà ma presentare i fatti e tentare di rendere il mondo meno imprevedibile e catastrofico

INSEGNANTI

i commenti degli insegnanti influenzano il modo in cui i bambini valutano se stessi e valutano il proprio lavoro (Dweck, in uno studio del 1992)

OTTIMISMO OUT OF THE BOX

Su una rivista specialistica ho recentemente letto un'intervista che mi ha fatto brillare gli occhi. Intervistata è Jane McGonigal, classe 1977, Game Designer e ricercatrice. Ecco di seguito un estratto che va a spiegare il perché lei ritiene che **i giochi online salveranno il mondo**. Io non so se avrà ragione o meno ma l'approccio alla soluzione del problema è straordinario.

Jane, che cosa le fa dire che i giochi di ruolo salveranno il mondo?

E' semplice: il mondo è pieno di problemi complessi come la fame, la mancanza di combustibile, ecc. Per trovare una soluzione dobbiamo unire gli sforzi e le intelligenze di tutti...cioè quello che avviene nei giochi di ruolo come *World of Warcraft*. Su Azeroth, il pianeta su cui è ambientato il gioco, i problemi si sono

risolti! E allora perché non sfruttare questo enorme potenziale di tempo e intelligenza per salvare il nostro, di mondo?

Mi viene in mente che quando gioco lo faccio per evadere da questo mondo e dai suoi problemi...

Certo, ha ragione. E sa perché? Perché nel mondo reale, a causa principalmente dell'isolamento nel quale si trova ad operare, le sue probabilità di risolvere i problemi sono basse. Ma guardi che i problemi di Azeroth non sono meno complessi di quelli della Terra, solo che là dentro si può contare sulla collaborazione degli altri giocatori. Un esempio: gli utenti hanno creato una guida per aiutare i meno esperti a "vivere" al meglio nel nuovo universo e a usare con accortezza le risorse del nuovo mondo. Non

abbiamo una guida analoga per il mondo reale.

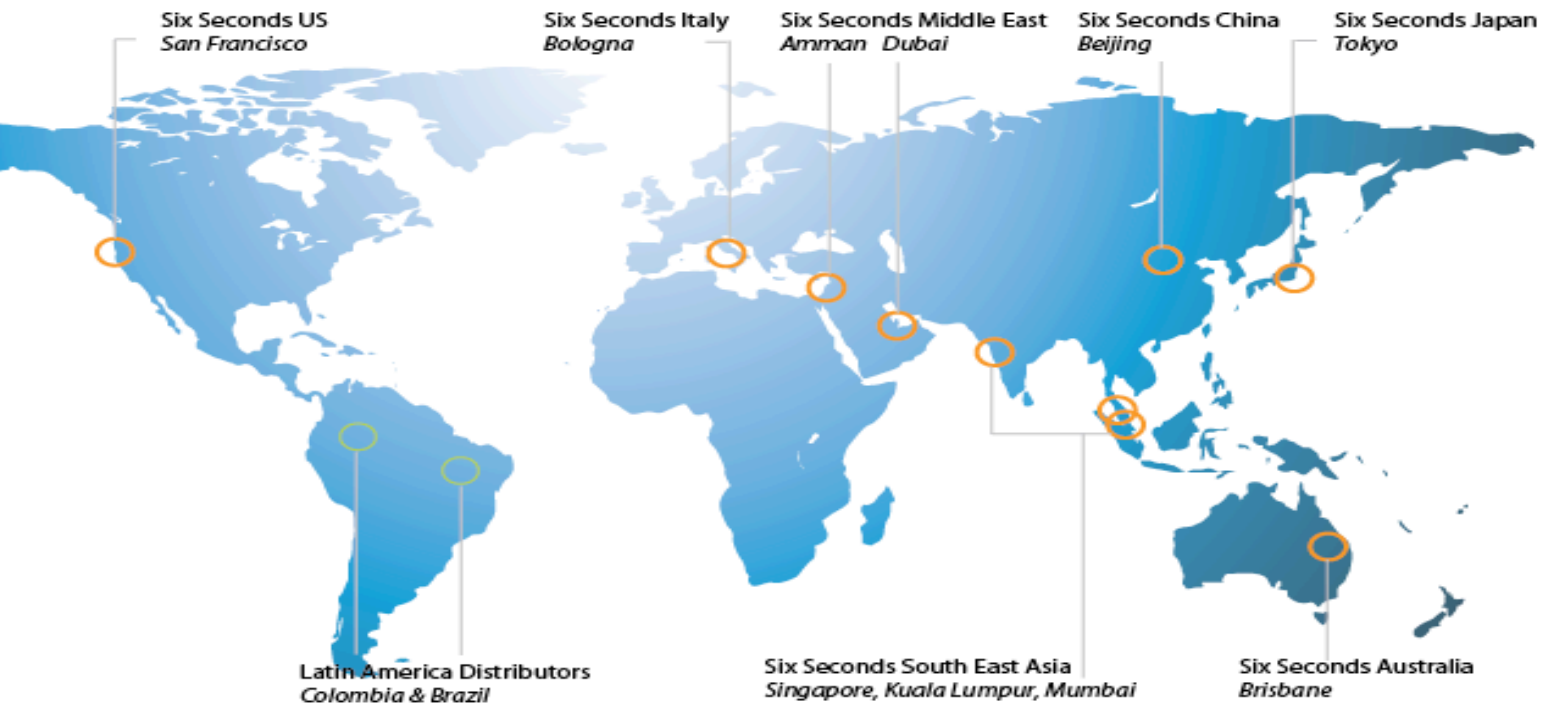
Tutto questo è vero ma rimane virtuale. Come si può trasportare nel mondo reale?

Questo è esattamente il mio lavoro. Molti giochi che ho costruito, per esempio *World Without Oil* (che simula la fine delle riserve petrolifere), hanno modificato il comportamento delle persone che vi hanno giocato. Il trucco sta nel creare un legame tra la realtà che il giocatore vive e l'ambiente di gioco. Nel gioco appena citato, chiedevo di indicare la propria città e tutte le cartine geografiche, gli scenari e le indicazioni pratiche venivano adattate alla mappa reale. Questo semplice accorgimento ha spinto diverse persone ad applicare nel quotidiano le strategie di risparmio energetico che sono risultate vincenti nel gioco.

*È per tutto quello che c'è sotto
in questo articolo che l'ottimismo
è responsabilità di TUTTI!
E tu, cosa puoi fare da domani?*



Global Network



Come avere maggiori informazioni

Brochure

Per conoscere meglio le nostre attività ed i nostri percorsi di certificazione, puoi visitare il sito: www.6seconds.it
Lì potrai scaricare brochure e leggere articoli sul tema Intelligenza Emotiva!

Contatti

Ovviamente puoi contattarci per fissare un appuntamento, farci domande o capire come misurare l'ottimismo nella tua organizzazione:

tools@6seconds.org

Prossimo Evento

L'ottimismo è anche pensare al futuro per decidere cosa possiamo fare per creare un mondo migliore. Il 28 marzo saremo a Roma per il workshop Social Team Building. Assieme ai ragazzi di Made in Team vi illustreremo come l'incontro tra Aziende e Responsabilità Sociale possa creare qualcosa di unico! Per scoprire il Social Team Building [Clicca qui](#)

“We support people to
create Positive Change”