
Fase 2, come guardare al futuro tra pessimismo e ottimismo realistico

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Le misure di prevenzione per l'emergenza coronavirus si sono allentate: è cominciata la Fase 2 della pandemia, ma bisogna avere l'atteggiamento mentale giusto per andare avanti con fiducia.

La cosiddetta [Fase 2 dell'emergenza coronavirus](#) è cominciata. Gli italiani hanno bisogno di ripartire, si parla di crisi economica, prospettive incerte, delle difficoltà lavorative di tantissime categorie. Si chiede allo Stato di sostenere i soggetti economicamente fragili e nonostante tutti gli sforzi, probabilmente, non basta. **Ci stiamo scontrando con sentimenti di impotenza e con limitazioni realistiche**, tutto questo inevitabilmente ci porta ad avere un umore depresso, **a provare scoraggiamento e ansia**. Oltre alla presenza di uno Stato sociale e alla solidarietà, ci sono sicuramente altre risorse che possiamo riscoprire e attivare. **L'atteggiamento mentale in questa fase è fondamentale. L'uomo ha bisogno della dimensione del futuro**, ogni qualvolta questa viene intaccata dall'assenza di speranza si disorienta e l'angoscia prende il sopravvento. Occorre che ciascuno di noi sia protagonista di questo presente, faccia leva sulle proprie competenze e attitudini, partecipando a reinventare questo nuovo "risorgimento". **L'ottimismo di per sé non ci salverà, ma le idee e le azioni determinate da uno sguardo ottimista, forse, sì!** La perdita di speranza legata al pessimismo è stata anche definita dallo **psicologo americano Martin J. Seligman** come "impotenza appresa", cioè **la resa incondizionata alle situazioni spiacevoli, atteggiamento che fa scivolare spesso nella depressione**. Nel pessimismo patologico ci si sente perseguitati da eventi negativi, dal "capitano tutte a me", il passato è pieno di cattivi ricordi, il presente è negativo e il futuro non può che preservare brutte sorprese. **Il pessimismo è un atteggiamento di sfiducia nei confronti degli altri e della vita, è un'attitudine a vedere il mondo in modo negativo**, con la convinzione che insuccessi, frustrazioni e fallimenti siano perenni e le cose non possano che peggiorare. **L'ottimismo, invece, è un atteggiamento di fiducia in se stessi e negli altri, di speranza nel futuro, ma è strettamente legato all'abilità di governare i processi mentali** e di guardare alle cose per quello che sono, ascoltando i feedback che provengono dall'ambiente. **Parliamo di un ottimismo realistico che non è illusorio**, non nasce dall'autoinganno, ma dalla capacità di focalizzarci sugli aspetti favorevoli dell'esperienza, accettando i limiti della realtà. **Questo ottimismo nutre la speranza e dà vita ad azioni, all'impegno e a motivazioni**. L'ottimismo ci serve a superare le avversità, a supportare le incertezze e ricercare le opportunità, è un vero e proprio elisir di benessere psico-fisico. Bisogna ben distinguere l'ottimismo sano dall'incoscienza. Il vero ottimista riconosce i limiti e le difficoltà, e non si ferma a quello, ma li integra in una visione più ampia. Soprattutto non generalizza l'evento negativo in eterno, **le esperienze di fallimento possono essere reali, ma non serve generalizzarle** pensando che "è sempre così". La prima ricchezza del fallimento è che da esso possiamo imparare, ma per riuscire a cogliere la lezione che ci sta insegnando **occorre stare nell'emozione che ci provoca, in quel negativo**: solo se siamo capaci di sostare in quel sentimento possiamo imparare qualcosa di rilevante per il nostro percorso. **Importante, dunque, non farsi rapire dall'ottimismo irrealistico**, sovrastimando in modo illusorio la capacità di raggiungere un risultato. **L'ottimismo irrealistico può essere anche una difesa contro le avversità della vita**, può esserci una forte motivazione, un forte desiderio che offusca gli ostacoli, **la percezione di essere invincibili può creare problemi come il pessimismo, poiché sovraesponde**. L'ottimista realistico guarda alla complessità e ricerca soluzioni innovative, pensiamo per esempio a tutte quelle aziende d'abbigliamento che si sono convertite per la produzione di mascherine. In questo momento particolare le nostre scelte sono orientate da questi atteggiamenti mentali, da credenze e pensieri sul

mondo, esserne coscienti è il primo passo per **trovare la strategia opportuna di ripartenza. La parola, strategia, mi sembra un'altra parola chiave.** Non stiamo in balia degli eventi, aspettando di capire come andrà il vento, **proviamo a definire un piano d'azione per affrontare le avversità.** Nel momento in cui riprenderemo il timone della nostra nave, l'ansia si abbasserà e ci sentiremo capaci di agire per affrontare la tempesta. Cosa ci può aiutare? Studiare la trasformazione in atto, comprendere i nuovi bisogni della società che cambia, fare un bilancio delle proprie competenze e integrare tutto questo in modo creativo. **Essere flessibili: chiedersi come può la propria competenza essere d'aiuto in questo momento, come può creare valore?** Come si possono riutilizzare le proprie competenze in nuovi contesti? Non dimenticarsi mai del proprio network, definire gli alleati (attenzione perché il pessimista non vede alleati); scrivere su carta tutti i nomi dei contatti della propria rete e mantenere dei buoni rapporti con loro. Qualche anno fa **il sociologo Domenico De Masi** nella sua pubblicazione "**Lavoro 2025**" ha raccolto una serie di studi e previsioni sulla trasformazione del lavoro, in particolare su **come i progressi tecnologici e la globalizzazione avrebbero modificato l'organizzazione del lavoro.** Rileggendo alcuni passaggi mi sembra che **la pandemia da coronavirus abbia fatto fare uno scatto di velocità a questa trasformazione.** **Ciascuno di noi** che sia un free lance, un manager, un giovane che si accinge al mondo del lavoro, che sia un commerciante o un dipendente **ha delle sfide da affrontare.** L'obiettivo sfidante ha bisogno di competenza, di una visione del futuro e di flessibilità per imparare dagli ostacoli e trasformarli in opportunità. **Possiamo arrabbiarci contro i massimi sistemi o contro i leader, oppure, trovare nuove soluzioni.** Se studiamo le biografie di tanti uomini che hanno fatto la storia e raggiunto grandi risultati, troveremo cadute e fallimenti, ostacoli e limiti, a volte anche delle situazioni favorevoli, ma **ciò che fa la differenza sono l'impegno e la determinazione.**