
Teoria della speranza

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Dopo aver letto l'enciclica papale *Spe salvi*, che mi è molto piaciuta, mi sono chiesto se anche la psicologia avesse da dire qualcosa sulla speranza. Lei cosa ne pensa?. Paolo - Viterbo Di solito pensiamo alla speranza in termini dottrinali ed effettivamente non è sbagliato, ma nell'accezione psicologica del termine, al di là delle varie e a volte pure speculazioni accademiche, alla fine la speranza si traduce in ottimismo. L'ottimista, di fatto, è una persona colma di speranza. Come è noto, avere fede e fiducia, è molto importante per raggiungere un obiettivo e solo l'ottimista, cioè colui che crede di poter fare una cosa, di norma ci riesce; chi parte invece senza credere di poter arrivare, molto probabilmente non lo farà. Da questo punto di vista, quindi, la speranza si presenta come un elemento molto importante sia sul piano cognitivo sia su quello emotivo e si collega direttamente ai risultati desiderati. Psicologicamente parlando, fa riferimento a concetti quali agentività e pianificazione. Ossia la tendenza manifestata da alcune persone che cercano sempre di pensare agli altri come i veri responsabili dei propri risultati. Con il secondo termine si indica quell'attività volta a definire uno o più percorsi di pensiero e di comportamento per individuare, analizzare e valutare la strada giusta da percorrere. Cioè per prendere in considerazione la giusta proporzione fra mezzi e fine e fra costi e ricavi, in termini di benessere psicologico. In questo quadro, la speranza si presenta come quella forza o quel sentimento in grado di risvegliare dispositivi mentali tali per cui impariamo a verificare e quantificare le risorse che la natura o chi per lei ha messo a mia disposizione e a muovermi di conseguenza, per ottimizzare al meglio i miei mezzi e raggiungere il mio obiettivo finale. Si tratta a grandi linee, di quella teoria della speranza, proposta dallo psicologo Snyder intorno alla metà degli anni Novanta del secolo scorso, la quale non è altro che una rivisitazione e un approfondimento, se vogliamo, del concetto di ottimismo. La speranza, infatti come l'ottimismo, è in grado di generare fiducia in sé stessi, migliorando l'autostima e producendo equilibrio interiore e benessere psicologico. Esiste una storiella educativa, che ci può insegnare che cosa significa avere speranza. C'era una volta una gara di ranocchi che dovevano arrivare in cima a una gran torre. Si radunò molta gente per vedere, ma non credeva possibile che i ranocchi ce la potessero fare. E così alcuni ranocchi cominciarono a desistere, sfiduciati, tranne uno che solo e con grande sforzo, raggiunse la cima. Gli altri gli chiesero come avesse fatto, ma non ottennero risposta. E così si scoprì che quel ranocchio vincitore era sordo! Morale: non ascoltare le persone con la pessima abitudine di essere negative: derubano le migliori speranze del tuo cuore! Ricorda sempre il potere che hanno le parole che ascolti o leggi. Per cui, preoccupati di essere sempre positivo e pieno di speranza. pasquale.ionata@tiscali.it Nostro figlio sedicenne a scuola non combina niente. Tra me e mio marito non riusciamo a metterci d'accordo su cosa e come pretendere da lui nello studio: minacciare? Promettere? E se uno dei due fa il rigido e l'altro cede? Intanto già sappiamo che quest'anno sarà bocciato e secondo me per punizione non dovrebbe venire in vacanza con noi e la sorella. Cosa ne pensate?. Ivana - Roma | Prima di cercare le parole per i figli, i genitori devono cercare, e trovare, le parole tra loro. La sfida più difficile, in genere, è trovare questo benedetto tempo per continuare a costruire insieme quella casa comune che sognavamo da fidanzati; una casa fatta prima di tutto da noi stessi, dalle nostre aspirazioni. D'altra parte, i figli non ci appartengono e non possiamo pensare di programmarne la vita, pur con le migliori intenzioni. L'impe- lo e il mio ragazzo frequentiamo amicizie diverse. I suoi amici non hanno i valori su cui abbiamo cercato di impostare la nostra vita personale e di coppia. Alle volte mi viene questo pensiero: potrebbero rovinare il nostro rapporto?. Silvia | È possibile. Penso che possiamo fare alcune distinzioni a seconda del momento in cui questo può accadere. Una coppia giovane, appena formata, è spontaneamente portata a cercare i valori che

la uniscono e le danno la forza di crescere. Gli amici che fanno corona intorno sono chiamati a prendere atto della nuova realtà che a loro si presenta. Molti di loro, che siano stati precedentemente amici dell'uno o dell'altra, diventano comunque gli amici di entrambi. Ma non tutti. Qualcuno resta l'amico di uno solo