

In collaborazione con



Ministero dell'Istruzione  
Ufficio Scolastico Regionale per la Toscana

Con il sostegno della



# “Allenare” l’ottimismo, trasformare il futuro

Camaiore, 23 Ottobre 2022

A cura di: **Raniero Iacobucci**

 **FORUM  
INTERNAZIONALE  
della FORMAZIONE**

Quinta Edizione

**LE NUOVE  
FRAGILITÀ**

22 - 23 ottobre 2022  
CAMAIORE (LU)  
Teatro dell'Olivo



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
FIRENZE



# APPROCCIO

---

***“Non puoi insegnare qualcosa ad un uomo.***

***Lo puoi solo aiutare a scoprirla dentro di sé.”***



## **Galileo GALILEI**

(fisico, astronomo, filosofo, matematico, scrittore e accademico italiano, considerato il padre della scienza moderna  
Pisa, 15.02.1564 – Arcetri, 08.01.1642)



## **Ottimismo** s. m. [dal fr. *optimisme*, der. del lat. *optimus* «ottimo»]. –

1. Nel linguaggio com., la **disposizione psicologica che induce a scegliere e considerare prevalentemente i lati migliori della realtà, oppure ad attendersi uno sviluppo favorevole del corso degli eventi** (in contrapp. a *pessimismo*): guardare con o. al presente, al futuro; riesce a considerare tutte le situazioni con o.; oggi non sono in vena di ottimismo; con sign. più ristretto, **fiducia nella buona riuscita di un fatto, nell'evoluzione in senso positivo di una situazione, e sim.**: attendere con o. il risultato di un concorso; non condivido il vostro o. sull'argomento; i fatti hanno confermato il nostro o.; notizie improntate a un cauto ottimismo.
2. Nel linguaggio filos., termine con cui ci si riferisce generalmente alla dottrina esposta da G. W. Leibniz (1646-1716) nella *Teodicea* (*proprium*. o. assoluto), secondo la quale Dio, tra tutti gli infiniti mondi possibili conosciuti intellettualmente, scelse, nell'atto della creazione, il migliore, cioè quello con la minor quantità di male per le creature. In senso ampio, ogni concezione che ritenga il mondo essenzialmente buono in quanto l'esistenza del male è in genere ricondotta agli imperscrutabili disegni della provvidenza divina o allo sviluppo dialettico di un principio razionale.

# OTTIMISMO

---

**Diverse Prospettive**





# OTTIMISMO

---

## Diverse Prospettive

***Non è tutto oro  
ciò che luccica***



**Saggezza Popolare**

# OTTIMISMO

---

## Diverse Prospettive

***Non tutto il bianco  
è farina***



**Saggezza Popolare**

# OTTIMISMO

---

## Diverse Prospettive

*Non tutto il male  
vien per nuocere*



**Saggezza Popolare**



# OTTIMISMO

---

## Diverse Prospettive

*Ciò che non uccide  
fortifica*



**Saggezza Popolare**  
*(Nietzsche)*

# OTTIMISMO

---

## Diverse Prospettive



## *Ottimismo vs Pessimismo*

# OTTIMISMO

## Ottimismo vs Pessimismo

Questi due diversi modi di interpretare le circostanze **hanno impatti significativi ma opposti** sulla vita degli individui



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---

## Pessimismo

La caratteristica che definisce i pessimisti è che essi tendono a credere che gli **eventi negativi durino molto tempo e distruggano tutto.**





# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Pessimismo

È una **profezia** che si **auto-avvera** (*effetto Rosenthal o effetto Pigmalione*), che:

- induce all'inerzia,
- genera sentimenti e stati d'animo negativi,
- porta ad arrendersi più facilmente e, dunque ottenere di meno di quanto si potrebbe.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## **Pessimismo** (Impotenza Appresa – P. Seligman)

Il pessimista vive una "condizione di impotenza" (**helplessness**) che lo fa sentire in "balia del destino".

Se questa condizione continua a verificarsi in più contesti (o sfere di vita), si apprende e ci si convince che l'esito (il risultato finale) è solo fatalistico (**learned**).



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Ottimismo

In maniera opposta, gli ottimisti tendono a credere che gli **eventi negativi siano temporanei**

e li percepiscono come una sorta di **sfida da sostenere** strenuamente.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Ottimismo (“Agentività” – Moore 2012)

Gli ottimisti sono convinti (invece) di avere la possibilità di intervenire sugli ambienti e sugli eventi per ottenere risultati (**“Agency”**).

Possedere **agentività** (essere un elemento che può intervenire sul proprio mondo) ci consente di avviare e controllare azioni per influenzare gli eventi esterni.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Ottimismo

Gli ottimisti:

- rendono meglio in ogni campo di attività;
- sistematicamente superano le aspettative (anche nei test);
  - tendono ad avere anche uno stato di salute migliore.



# OTTIMISMO

## Ottimismo vs Pessimismo

Sono **attitudini (ed abitudini) nel pensare:**

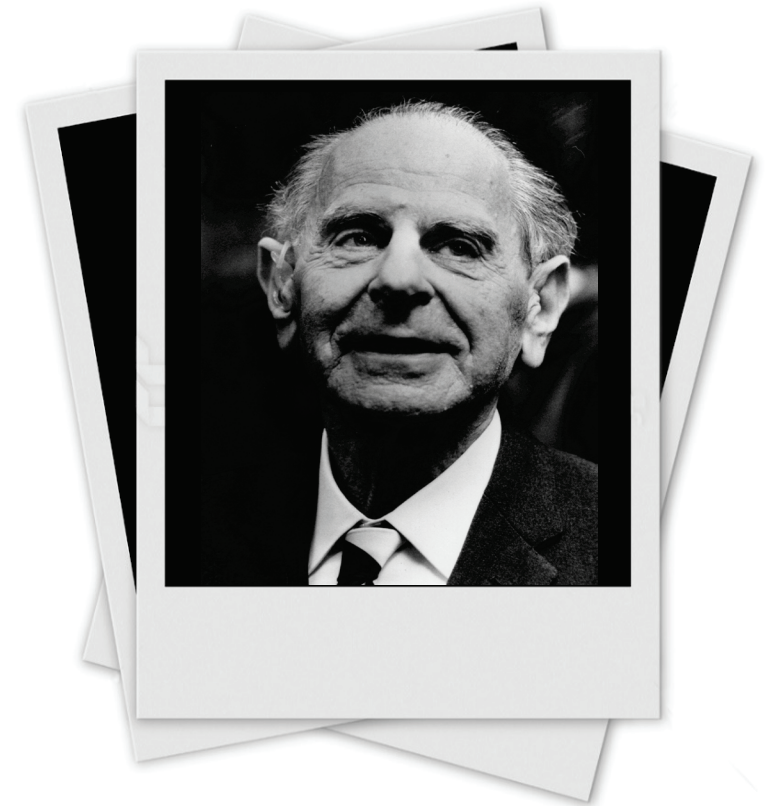
- il **Pessimismo** è l'attitudine a pensare che non c'è nulla che si possa fare per cambiare le cose;
- **l'Ottimismo** è invece l'attitudine a pensare che ogni problema ha sempre una soluzione; bisogna cercarla e metterla in pratica.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Un esempio:**

***“Tutta la vita è risolvere problemi”***



**Karl POPPER**

filosofo austriaco naturalizzato britannico

1902-1994



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Pessimismo



***Ogni soluzione genera nuovi problemi.***

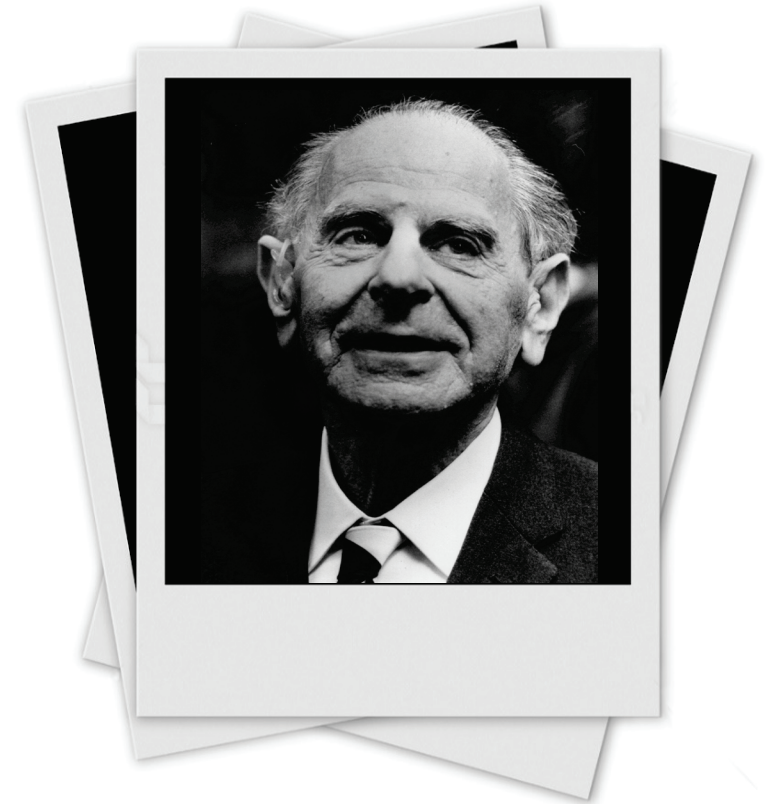
***Legge di Murphy***

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---

## Ottimismo

***“I problemi sono  
opportunità  
nascoste”***



**Karl POPPER**

filosofo austriaco naturalizzato britannico

1902-1994

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

***“Quella che il bruco  
chiama fine del mondo,***

***il resto del mondo  
chiama farfalla.”***



**Richard David BACH**

*(aviatore e scrittore statunitense - autore “Il gabbiano Jonathan Livingston - Oak Park 1936)*

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

# RI

- ***pensare***
- ***vedere***
- ***valutare***
- ***cercare***
- ***costruire***
- ***strutturare***
- ...





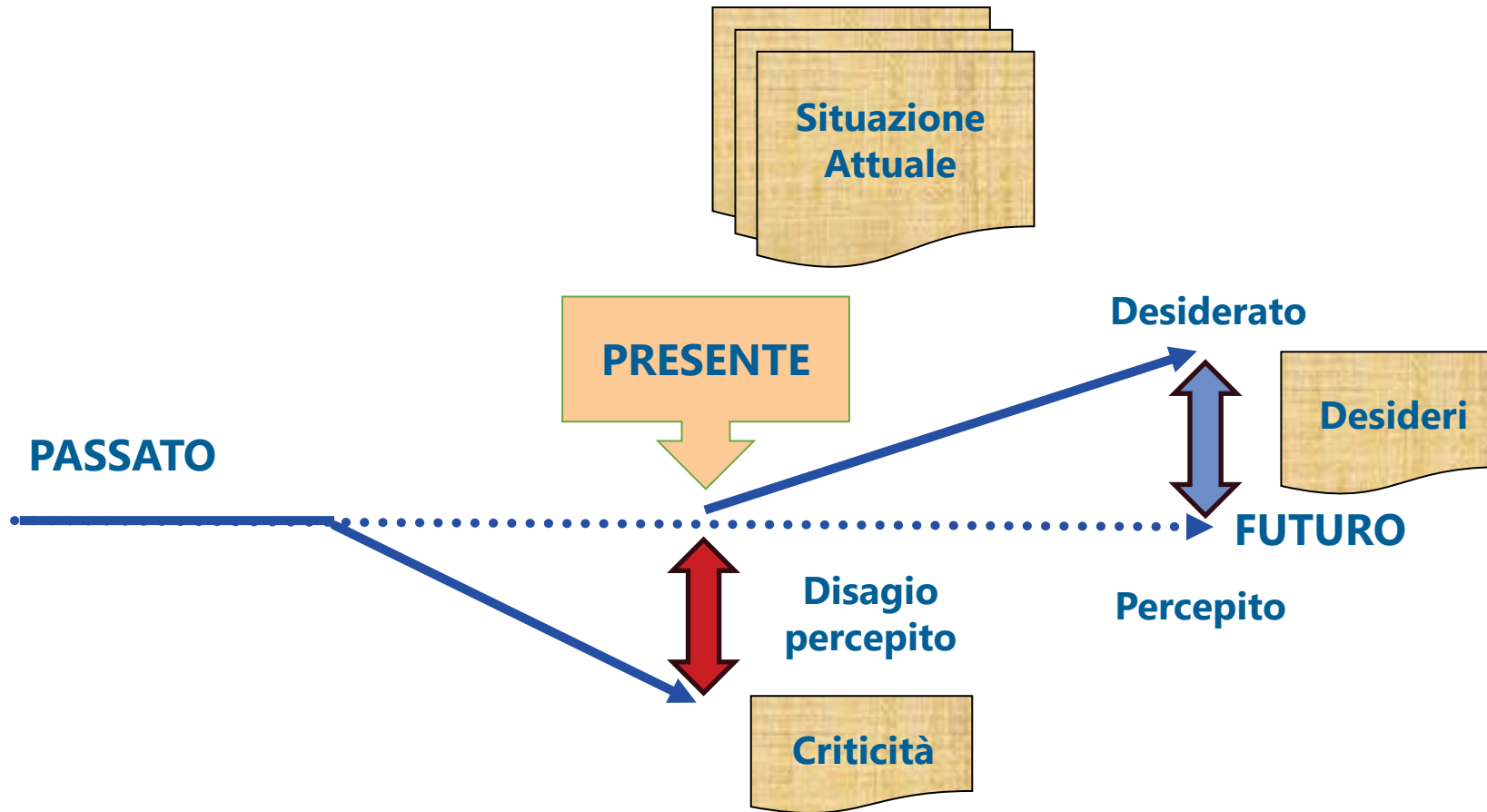
# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Non sono "*le cose che vanno bene*" ciò che genera ottimismo,  
ma è l'ottimismo che fa in modo  
che le cose vadano bene.**



***L'Ottimismo genera Trasformazione***

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

*Trasformare disagi in  
desideri*



<b>Disagio di:</b>	<b>Invecchiare</b>
<b>vs</b>	
<b>Desiderio di:</b>	<b>Vivere la seconda età in maniera serena e autonoma</b>



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

*Trasformare disagi in  
desideri*

*(cambiare pensiero per cambiare  
prospettiva)*



*“Il timore di invecchiare è soltanto un’idea che spaventa o, piuttosto, il desiderio di vivere la seconda età in maniera serena e autonoma?”*

# QUESTIONE DI PROSPETTIVE

---

CORREVA L'ANNO

“2000” . . .



“E' un mondo difficile  
E' vita intensa  
Felicità a momenti  
Futuro incerto”

-Tonino Carotone

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---



***...vita intensa, felicità a momenti...***

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## L'automatismo C<sup>3</sup>

**C<sup>3</sup>: i "tre anelli" della catena.**

- **Criticità**
- **Convinzioni**
- **Conseguenze**



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## L'automatismo C<sup>3</sup>

### Un esempio:

Qualcuno si infila nel parcheggio che avevo individuato

#### Criticità:

#### Convinzioni:

*(sono convinto che:) Uno che si comporta così è un arrogante  
(e penso:) "Guarda che gran maleducato!"*

#### Conseguenze:

*(mi sento e/o faccio:) Mi arrabbio e comincio ad imprecarlo contro*



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---

## L'automatismo C<sup>3</sup>

Il **Pessimismo** è una **Catena Tossica**, perché formata con maglie di

**Convinzioni Negative.**





# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Il ruolo delle Convinzioni

Il nostro vissuto (esperienze) è un mix di informazioni rielaborate con cui si modella la propria realtà individuale, con cui si creano le nostre convinzioni.

Le Convinzioni (esperienze stabilizzate se non addirittura ***"cristallizzate"***), influenzano il nostro modo di pensare e, dunque, le nostre azioni.





# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Il ruolo delle Convinzioni

Perciò per modificare le azioni, bisogna prima di tutto muoversi sul piano delle esperienze:

- **facendone di nuove**
- 
- **dotando quelle vecchie di nuovi significati**

che genereranno così nuove convinzioni che, a loro volta, produrranno azioni diverse con conseguenze diverse.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Recuperare l'Ottimismo

Una volta ri-conosciuta la convinzione negativa, come intervenire dunque su una **Catena Tossica?**

Aggiungendo 2 anelli:

- **Confutazioni**
- **Conclusioni**

***L'antidoto C++***



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Recuperare l'Ottimismo

### *L'antidoto C<sup>++</sup>: Confutazioni*

4 tipologie:

- **Prove**
- **Alternative**
- **Implicazioni**
- **Utilità**



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Recuperare l'Ottimismo

### *L'antidoto C<sup>++</sup>: Confutazioni*

- **Prove**

È il modo più convincente per confutare una convinzione negativa.

**Chiedere(si):**

*“qual è la prova a supporto di questa convinzione?”*



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Recuperare l'Ottimismo

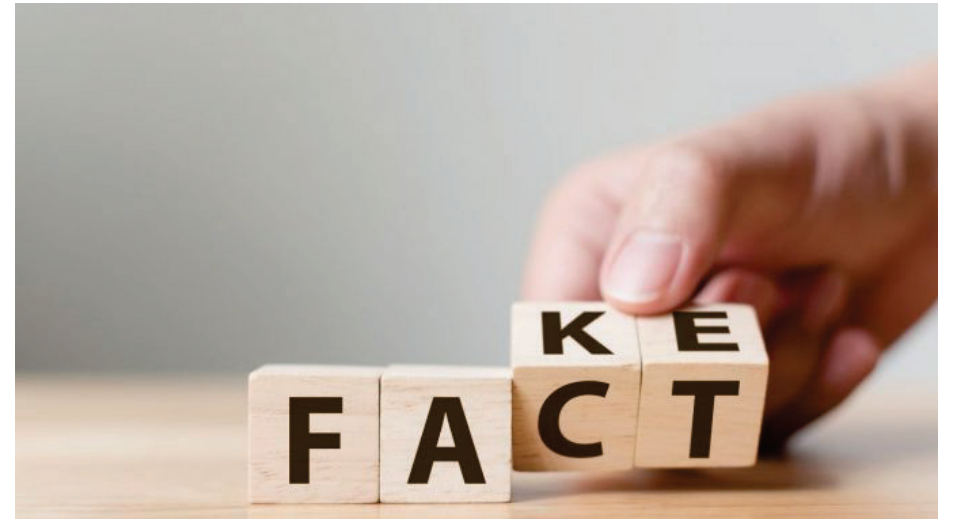
### *L'antidoto C<sup>++</sup>: Confutazioni*

- **Alternative**

In caso di molteplicità delle cause è necessario analizzarle tutte per evitare di ancorarsi a quella più insidiosa.

**Chiedere(si):**

*“c'è un modo meno distruttivo di esaminare la situazione? Esiste una spiegazione alternativa?”*



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Recuperare l'Ottimismo

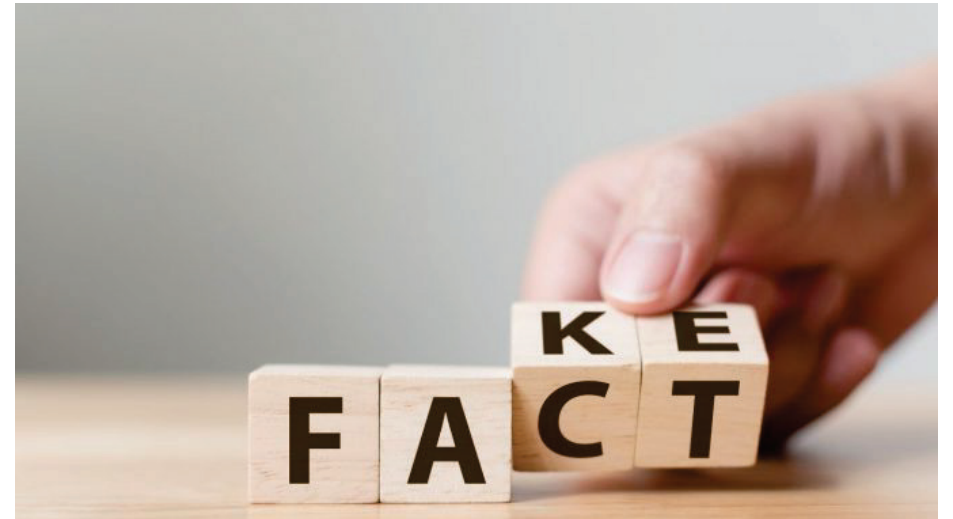
### *L'antidoto C<sup>++</sup>: Confutazioni*

- **Implicazioni**

Talvolta i “fatti” avvalorano una convinzione negativa; in tal caso diventa necessario “evitare le catastrofi”.

**Chiedere(si):**

*“anche se la convinzione è corretta, quali implicazioni negative comporta? Qual è la probabilità che possano verificarsi?”*





# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Recuperare l'Ottimismo

### *L'antidoto C<sup>++</sup>: Confutazioni*

- **Utilità**

Talvolta le conseguenze di una credenza negativa sono più importanti della correttezza della credenza stessa: la credenza può essere distruttiva.

**Chiedere(si):**

*“è utile, è vantaggioso in questo momento ancorarmi a questa convinzione, benché corretta?”*



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Recuperare l'Ottimismo

### *L'antidoto C<sup>++</sup>: Conclusioni*



Sono la conseguenza diretta della fase di confutazione:

di solito si recupera energia positiva (calma, lucidità, etc.) ed inizia una **nuova sequenza di pensieri-azioni** tendente a risolvere, o quantomeno a mitigare, la situazione critica di partenza.

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Recuperare l'Ottimismo

(tornando all'esempio)

### Criticità:

Qualcuno si infila nel parcheggio che avevo individuato

### Convinzioni:

(sono convinto che:) Uno che si comporta così è un arrogante (e penso:) "Guarda che gran maleducato!"

### Conseguenze:

(mi sento e/o faccio:) Mi arrabbio e comincio ad imprecarli contro

Uso come antidoto: **Alternativa**

### Confutazioni:

(alternativa:) Quando si ha fretta si fa poca attenzione  
(per cui penso:) *Probabilmente non mi ha visto*".

### Conseguenze:

(mi sento e/o faccio:) Smetto di arrabbiarmi (*non è il caso per una svista*) e, dato che io non vado di fretta, in tutta tranquillità, cerco un altro parcheggio.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---



*...futuro incerto...*

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---

***“Il futuro significa perdere quello  
che si ha ora  
e  
veder nascere qualcosa che non si  
ha ancora.”***



**Harumi MURAKAMI**

scrittore, traduttore e accademico  
giapponese. - 1949



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---



***Quando tutto il resto è perso, rimane ancora il futuro.***

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---



**L'unica certezza è l'incertezza**

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Incertezza da Futuro

All'Incertezza corrispondono anche  
le possibilità di:

- abbandonare modelli precostituiti;
- scegliere formule nuove;
- sperimentare modalità diverse;
- operare finalmente le **scelte “giuste”**.



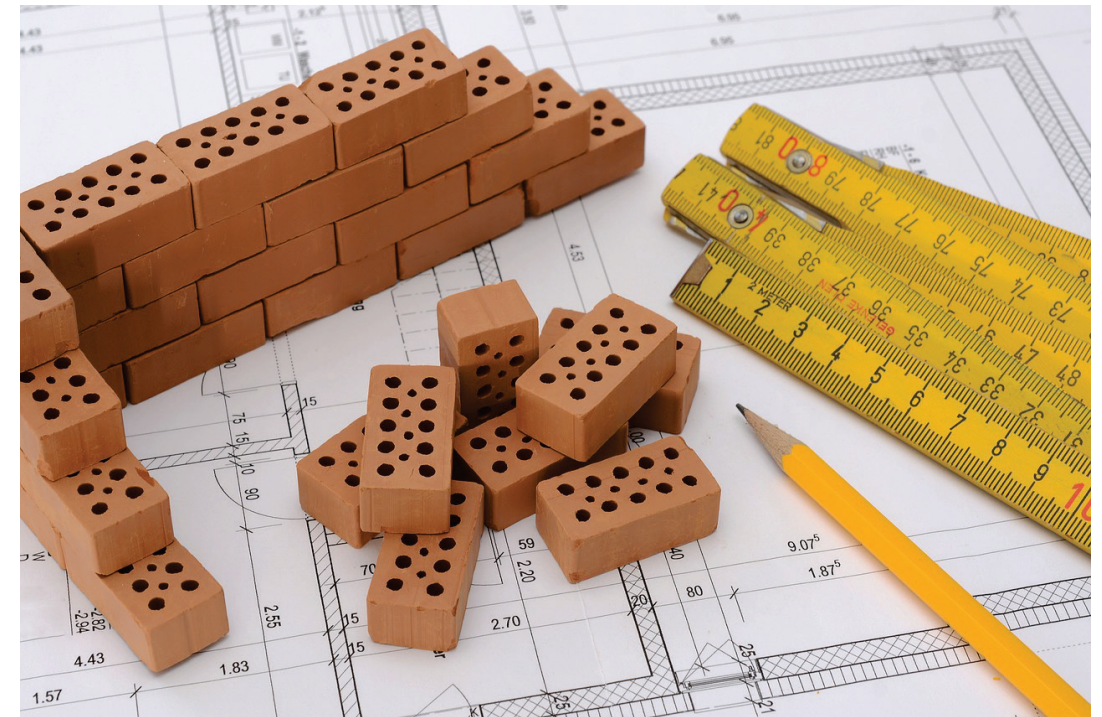


# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Incertezza da Futuro

### *Ri-Progettare il Futuro*

Progettare non solo materiali, prodotti, processi, servizi, etc., ma anche progettare la propria esistenza, progettare se stessi:



**letteralmente “pro-gettarsi”, gettare la propria esistenza in avanti.**

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Incertezza da Futuro

### *Ri-Progettare il Futuro*

*“La **previsione strategica** è un modo di pensare basato sulla previsione di **futuri alternativi** per guidare al meglio le decisioni che prendiamo oggi; è uno strumento che può aiutarci ad anticipare meglio le possibili circostanze e, cosa più importante, ad adattarci agli imprevisti”.*



### **Kristel VAN der ELST**

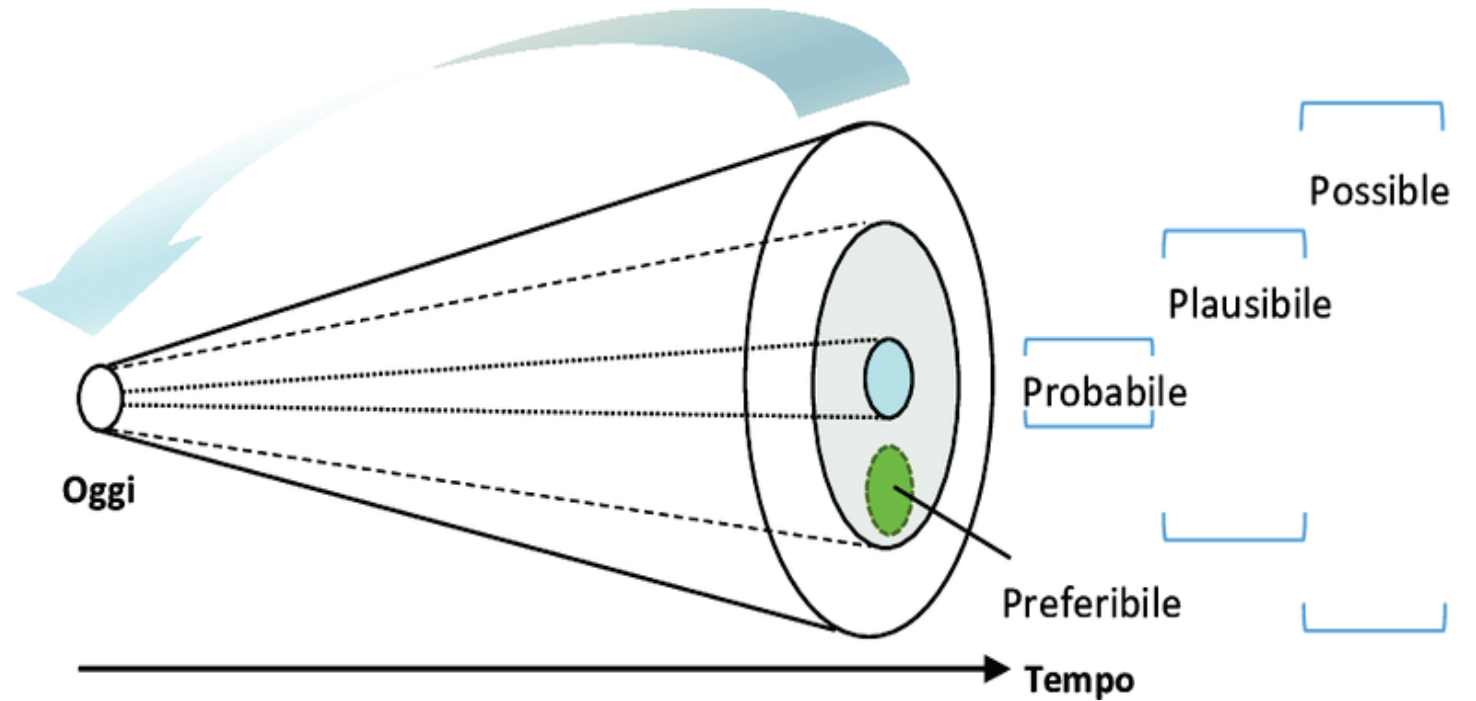
Consulente manageriale canadese, Esperta di strategia politica, Membro della Commissione Europea, Membro del World Economic Forum



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Incertezza da Futuro

### *I "Futuri Alternativi"*



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---

## Incertezza da Futuro

### *Ri-Progettare il Futuro*

La previsione strategica non consiste nel prevedere il futuro, quanto invece nell'**esplorare diversi scenari futuri**, insieme alle opportunità e alle sfide che potrebbero comportare.

In ultima analisi, ci aiuterà ad agire nel presente al fine di dare forma al **futuro che vogliamo**.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Incertezza da Futuro

### Ri-Progettare il Futuro

È in atto **“la cultura della notifica”**: ci stiamo allenando per cercare stimoli costanti e ciò crea dipendenza. Abbiamo una cultura in cui nessuno si annoia mai e non ha la possibilità di pensare.

*“L'idea è che se lavoriamo abbastanza duramente avremo successo. Ma ... (nella New Reality) abbiamo bisogno di **tempo per la creatività**”.*

La sfida: **stare seduti sul divano per 30 minuti e ... pensare.**

**“Dobbiamo dedicare più tempo al solo pensiero”**



## Rahaf HARFOUSH

Stratega e Antropologo Digitale Siria

## OTTIMISMO VS PESSIMISMO

---



***Quando tutto il resto è perso, rimane ancora il futuro.***



# IL FUTURO CHE VOGLIAMO

## Lavorare sui pensieri per costruire il Futuro

- 1. Chiedersi chi si vuole essere “da grande”**  
(si può cambiare, ma ciò che conta è avere obiettivi)
- 2. Essere curiosi**  
(per ampliare il più possibile le proprie possibilità)
- 3. Decidere per se stessi**  
(evitare di far scegliere ad altri il proprio futuro)
- 4. Conoscersi**  
(imparare a riconoscere i propri punti di forza e crederci)
- 5. Riconoscersi i meriti**  
(avere fiducia nelle proprie potenzialità e “godere” dei risultati raggiunti)





# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## L'Ottimismo è una scelta!

Anche se esistono situazioni - a volte inevitabili - che non si possono influenzare è sempre possibile cambiare, **ristrutturare lo stile di pensiero** da adottare.

**In funzione del modo di pensare, si può andare avanti, trovare la soluzione o restare bloccati su quelle situazioni negative.**



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Pensa a come pensi!**

**Scegliere il modo di pensare** significa poter fare qualcosa, intervenire sui propri pensieri.

Ma ciò comporta anche:  
**volontà, impegno ed allenamento.**



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Pensa a come pensi!**

*- Allenarsi -*

Il pensiero che “ronza” nella testa (**tarlo mentale**), è, e rimarrà, una funzione fisiologica, perciò imparare a **non identificarsi** con i pensieri è dunque il primo passo fondamentale per liberarsi da quelli negativi.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Pensa a come pensi!**

**- Allenarsi -**

Riconoscere i "Tarli" mentali negativi:  
*i 3 predominanti*

- 1. Perdita**
- 2. Mancanza**
- 3. Limitazione**





# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

## Pensa a come pensi!

### 1. Perdita

Focalizzarsi su ciò che abbiamo perso o che potremmo perdere, porta tormento.

*Ad esempio l'amore:*

- *se non si fa altro che pensare ad un amore ormai perso, si rischia di non essere mai pronti per viverne un altro;*
- *allo stesso modo, nel pensare ossessivamente di poter perdere il proprio amore, si rischia di vivere in un perenne stato di gelosia che potrebbe portare alla fine dello stesso.*



Che riguardi il passato o il futuro,  
il **pensiero della Perdita genera comunque sofferenza.**



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Pensa a come pensi!**

## 2. Mancanza

**È l'ossessione di aver meno degli altri o la paura che il futuro riservi:**

- **meno opportunità,**
  - **meno soldi,**
  - **meno amore,**
  - **meno gioia,**
- **meno successo,**
  - **etc.**



**L'Ansia per il Futuro** è conseguenza immediata di un pensiero di Mancanza.

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Pensa a come pensi!**

## 3. Limitazione

**Il pensiero di essere limitati (l'essere intimamente convinti che non si possano raggiungere mai determinati obiettivi, o vivere determinate esperienze) può letteralmente consumarci.**

*Ad esempio, un impedimento (malattia, semplice difetto fisico, ignoranza, incompetenza) che porta alla convinzione di avere limitazione nelle scelte, genera sofferenza.*



**Il pensiero della Limitazione rispetto al passato genera **Rammarico**, rispetto al futuro genera **Invidia**, cioè genera comunque **Sofferenza**.**

# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Pensa a come pensi!**

*- Allenarsi -*

I pensieri della Perdita, della Mancanza e della Limitazione hanno la peculiarità di “invadere” il nostro cervello senza preavviso e di presidiarlo per ore intere.

Dato che il “tarlo mentale” è un “automatismo” della nostra attività cerebrale, potremmo assimilarla ad una **trasmissione radio**.



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Pensa a come pensi!**

*- Allenarsi -*

La **"Top 5"** delle trasmissioni perniciose.

1. *"Lo sapevo io!"*
2. *"... è come dico io! Ne ho le prove!"*
3. *"Non posso farci niente!"*
4. *"(non) Doveva (deve) andare così!"*
5. *"... è perché ho le mie buone ragioni!"*



# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

**Pensa a come pensi!**

**- Allenarsi -**

**Cosa fare quando l'automatismo è poco utile?**

Va disinnescato interrompendo la sequenza  
**(de-automatizzazione).**

È vero che l'ascoltatore non ha il potere di decidere la scaletta, ma ha sempre **il potere di cambiare stazione!**

Ovvero spostare il focus su pensieri diversi, cioè **"sintonizzarsi su una stazione" con un segnale più potente.**

**Disinnescare** i "Tarli" mentali negativi









# OTTIMISMO VS PESSIMISMO

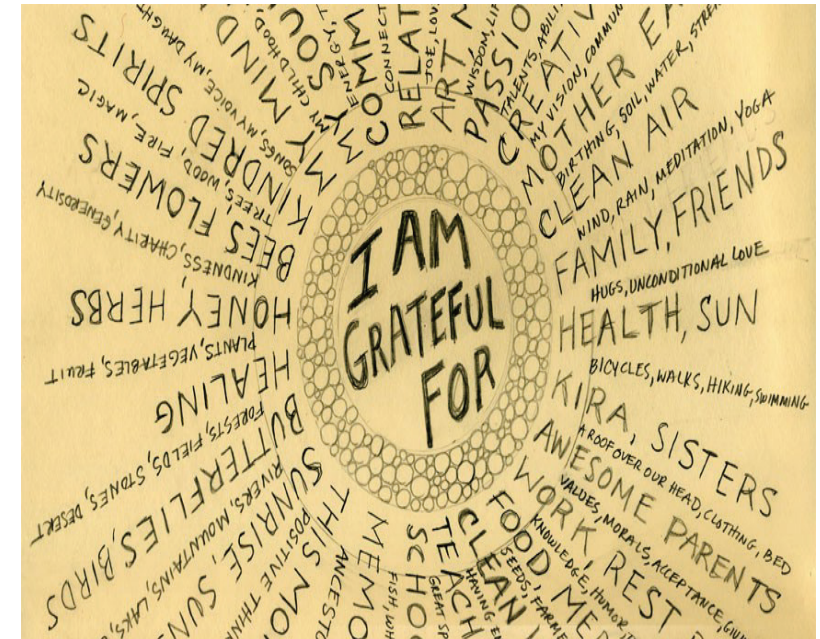
**Pensa a come pensi!**

**- Allenarsi -**

***Essere grati!***

Molto spesso si comprende la vera importanza di qualcosa solo quando la si perde, piuttosto che essere grati ed entusiasti perché quella stessa cosa quando la si ha.

Ecco perché è così importante provare gratitudine soprattutto per quelle "piccole" cose scontate cui, quasi mai, si pensa.



**Più si è grati, più si è ottimisti, energici e, in definitiva, felici.**







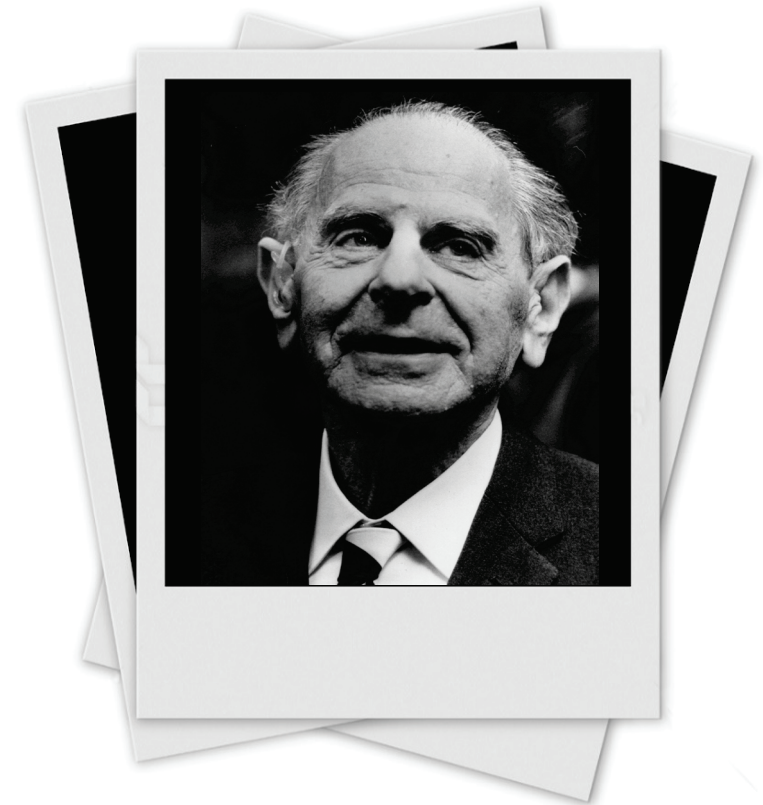


**FINAL  
THOUGHTS**



# ALLENARE L'OTTIMISMO, TRASFORMARE IL FUTURO

***“L'Ottimismo è un dovere!”***



**Karl POPPER**

filosofo austriaco naturalizzato britannico

1902-1994

# ALLENARE L'OTTIMISMO, TRASFORMARE IL FUTURO

**Gli ottimisti sono i nostalgici del futuro.**



## **CHICAGO TRIBUNE**

*1847 - quotidiano statunitense di Chicago - Illinois -, nonché maggiore pubblicazione della Tribune Company*

# DISCLAIMER

---

Tutte le idee e i progetti contenuti nelle slides precedenti sono proprietà intellettuale dell'**autore** della presentazione e oggetto di tutela ex legge 633/1941.

È pertanto vietata la divulgazione, riproduzione, modifica, anche parziale, del presente documento a soggetti non autorizzati e l'utilizzo dei contenuti stessi, salvo diversa concessione.