

SPERANZA

"Pianta il seme della Speranza e coltivalo"

Letizia Espanoli



Lo scienziato che per primo inizia ad indagare la speranza da un punto di vista scientifico, a studiarne i benefici e a legarla al benessere ed alla felicità è Charles Snyder. La definisce una forza umana che sostiene la vita composta da tre componenti distinte ma correlate:

Goals Thinking: la capacità di concettualizzare obiettivi preziosi.

Pathways Thinking: la capacità di sviluppare strategie specifiche per raggiungere questi obiettivi.

Agency Thinking: la capacità di avviare e sostenere la motivazione per l'utilizzo di tali strategie.

La speranza è una competenza che può essere allenata, è ciò che ci permette di costruire il futuro rimanendo impegnati nei nostri obiettivi, motivati ad agire per raggiungerli. Non è un sogno, la speranza è un progetto, è perseveranza che ci consente di costruire, passo dopo passo le azioni concrete per raggiungere ciò che vediamo e desideriamo raggiungere nel futuro, superando gli imprevisti e rispondendo con abilità a ciò che ci accade.

Ci fa disegnare il futuro e ci porta a raggiungerlo, nonostante l'imprevedibilità, della vita, perché ci saranno ostacoli, eventi sfidanti, non possiamo immaginare che non ci siano. La speranza è ciò che nonostante questi non ci fa buttare la spugna verso l'obiettivo ma ci dà lo strumento per affrontarli.

La speranza è "Un arcobaleno è un prisma che invia frammenti di luce multicolore in varie direzioni. Solleva il nostro spirito e ci fa pensare a ciò che è possibile. La speranza è la stessa cosa: un arcobaleno personale della mente". Una immagine bellissima, potente, evocativa. Posso scegliere la speranza, quella che vede nel divenire un mondo migliorato e che mette in atto azioni per costruirlo. Perché la speranza altro non è che una visione su ciò che non è ancora ma che noi possiamo realizzare.



SPERANZA

Gli studi di questi ultimi 20 anni ci dicono che se noi riusciamo ad allenare la speranza come una componente fondamentale delle nostre competenze, ci ritroveremo ad avere maggiore: energia vitale, fiducia, benessere, profondità nelle relazioni e autostima

Con la speranza siamo in grado di diminuire la sensazione di ansia, di incertezza e di vulnerabilità, scatenando uno sguardo capace di cogliere la sfida, di assumerci la responsabilità di saltare oltre gli ostacoli.

Allenare la speranza ha a che vedere con allenare la nostra capacità di pianificazione: concettualizzare obiettivi chiari, produrre percorsi per raggiungerli, riformulare le barriere, gli ostacoli come sfide da superare.

A partire dalla capacità di definire gli obiettivi secondo l'acronimo SMART. Un obiettivo deve essere Specifico (definito, chiaro, concreto), Misurabile (monitorabile), Attuabile (realistico, raggiungibile), Rilevante (importante, utile, funzionale, stimolante), Temporale (definito nella tempistica), Ecologico (coerente con l'identità ed i valori personali), Registrato (scritto).

Per proseguire con la capacità di trasformarli in risultati.

*Ti aspettiamo nel luogo generativo di felicità
di Sant'Ilario d'Enza dedicato alla speranza per allenarci insieme.
Segui la mappa*

