

OTTIMISTI E PESSIMISTI NEL PROCESSO DI CAMBIAMENTO

Ottimisti:

sono coloro che si aspettano eventi positivi.
Piccola parte genetica o ad un tratto di personalità.

Caregiver: datore di cure e attenzioni nell'esperienze infantili.
Fiducia di base che dipende dallo stile di attaccamento.
Gli ottimisti tendono ad affrontare le diversità invece di subirle (pessimisti).

Componenti: affettive, cognitive, comportamentali.
Inquadrano le situazioni in maniera da riuscire a trovare elementi positivi anche nelle situazioni più difficili. Fanno maggior uso dell'umorismo e riescono a controllare le emozioni negative che emergono in un contesto problematico.

Pessimisti:

hanno tendenza ad evitare gli ostacoli e le avversità con strategie di negazione del problema o illusioni. (Snyder e coll 2001). Sono orientati al sospetto, guardinghi ed evitano di elaborare cognitivamente le questioni difficili. Sovente si occupano di altro, distraendosi, evitano di concentrarsi su "quello che non va" (negazione, evitamento, illusioni).

Coping* (strategie di risoluzione dei problemi)

Ottimisti:	Pessimisti:
ricerca attiva di informazione	soppressione dei pensieri
pianificazione attiva	rinuncia
ri-concettualizzazione positiva	evitamento cognitivo
ricerca dei lati positivi	focalizzazione sul livello di stress
accettazione	negazione manifesta.
senso dell'umor	ricerca distrazioni personali

(tratta da Cerver & Scheier, 1999)

IL CAMBIAMENTO (Giusti, 2002)

Il Cambiamento durevole e profondo è derivazione diretta di un apprendimento che coinvolge una componente cognitiva e affettiva, ossia che è in grado di produrre un'influenza sul comportamento.

Tre fattori nel cambiamento di sé (Combs, 1999).

1. Concetto di Sé che se è più centrale e importante, più favorisce il cambiamento
2. Sé e bisogni, nuovi concetti del sé facilitano la soddisfazione dei bisogni
3. Chiarezza dell'esperienza della nuova percezione. Il cambiamento importante può verificarsi dopo una nuova, nitida e forte esperienza del Sé.

File: ottimismo e cambiamento - '02 dr Palomba, Aspic - Roma, tel. +39 0670299037

Bibliografia

* Un altro modello utile alla comprensione delle modalità con cui gli adolescenti affrontano i compiti di sviluppo è quello di Lazarus (Lazarus R.S., 1966, cit. in Palmonari A., 1993) centrato sulla nozione di coping (far fronte). L'autore afferma che di fronte ad una situazione di stress psicologico, dove le richieste ambientali superano le capacità di risposta dell'individuo, questo tende ad affrontare il problema prima valutando la situazione, poi le risorse possedute ed infine le possibili modalità di soluzione. Queste ultime possono essere di tre tipi:

- ◆ cambiare la situazione
- ◆ negare il problema
- ◆ fuga
- ◆ aggressività nei confronti di chi ha causato il problema.

Alcune ricerche dimostrano che le modalità di coping sono influenzate dal contesto e sono relativamente stabili quando sono maggiormente coinvolti fattori di personalità. Inoltre, l'adolescenza è il periodo dello sviluppo in cui si consolidano le personali strategie di coping; lo stile di vita nella fase post-adolescenziale sembra essere fortemente correlato alle competenze ed abilità sviluppate proprio nel precedente periodo.

Cerver C. S. & Scheier, M.F. (1999) Optimism, in C.R. Snyder (ed.), *Coping - The psychological of What Works*, New York, Oxford University Press

Combs, A.W. (1999) *Being and Becoming*, New York, NY, Springer Publishing Company

Erikson E.H., (1966), *Infanzia e società*, Armando, Roma, (1968).

Giusti, E. (2002) *Psicoterapie della Gestalt. Integrazione dell'Evolutione Pluralistica*, Roma, Ed. Scientifiche ASPIC.

Palmonari A., (1993), *Identità concetto di sé e compiti di sviluppo*, in A. Palmonari, (a cura di), *Psicologia dell'adolescenza*, Il Mulino, Bologna.

Snyder & coll (2001) *Optimism and Hope Constructus: Variant on a Positive Expectancy Theme*, in Change E.C. (ed.) *Optimism & Pessimism: implications for theory, research and practice*, Washington, DC, American Psychological Association

ottimismo '02 Palomba, Aspic - Roma, tel. +39 0670299037