

COSTRUIRE IL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE MEDIANTE LA SPERANZA ATTIVA: DIMENSIONI PSICOLOGICHE

BUILDING PERSONAL AND SOCIAL WELLBEING THROUGH ACTIVE HOPE: PSYCHOLOGICAL DIMENSIONS

- Santo Di Nuovo¹ - Caterina Ugolini²

RIASSUNTO

La speranza si distingue dal generico ottimismo perché persegue scopi e percorsi di vita ritenuti importanti, usando strategie attive per far fronte alle difficoltà. L'articolo ne mette in evidenza la natura relazionale, le componenti evolutive, le ricadute in termini di adattamento sociale, di carriera scolastica, di formazione del capitale umano supportato da valori sociali, inclusa la spiritualità. La speranza è promotrice di resilienza e di benessere, e può essere educata per favorire - nell'intero ciclo di vita - lo sviluppo verso una cultura che la integri proficuamente nelle relazioni interpersonali e comunitarie.

PAROLE CHIAVE

Speranza, ottimismo, benessere, capitale umano, valori.

ABSTRACT

Hope differs from generic optimism in that it pursues meaningful goals and life paths through active strategies to cope with adversity. The article

¹ Professore emerito di psicologia, presso il Dipartimento di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Catania.

² Phd in *Social Sciences-Applied Psychology*, presso il Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA) dell'Università degli Studi di Padova.

highlights its relational nature, developmental components, of implications for social adaptation, academic achievement, and the formation of human capital supported by social values, including spirituality. Hope is of promotes resilience and wellbeing, and can be cultivated throughout the lifespan to foster development towards a culture that integrates it fruitfully in interpersonal and community relations.

KEYWORDS

Hope, optimism, wellbeing, human capital, values.

RESUMEN

La esperanza se distingue del optimismo genérico porque persigue objetivos y caminos de vida considerados importantes, utilizando estrategias activas para enfrentar las dificultades. El artículo destaca su naturaleza relacional, sus componentes evolutivos, sus repercusiones en términos de adaptación social, de carrera escolar, de formación del capital humano respaldado por valores sociales, incluida la espiritualidad. La esperanza promueve la resiliencia y el bienestar, y puede ser educada para favorecer - durante todo el ciclo vital - el desarrollo hacia una cultura que la integre provechosamente en las relaciones interpersonales y comunitarias.

PALABRAS CLAVE

Esperanza, optimismo, bienestar, capital humano, valores.

Introduzione

La speranza consiste in una proiezione nel futuro, nel quale si aspetta di realizzare una realtà diversa e migliore rispetto a quella attuale. Diversamente dall'attendere passivamente che eventi esterni attuino quanto desiderato, la speranza può costituire una spinta motivazionale a realizzarlo attivamente, una forza che agisce da motore di sviluppo.³ Mediante la speranza le persone - o i gruppi sociali, o intere culture - pensano positivamente alle proprie potenzialità evolutive, contrastano la paura e l'angoscia esistenziale, e progettano azioni per realizzare un adattamento

³ Cf STOTLAND Ezra, *The Psychology of Hope*, San Francisco, Jossey Bass 1969.

emotivo e sociale soddisfacente. Per Fromm⁴ la sua carenza produce mali personali e sociali come la paura, l'inerzia, l'indifferenza.

Dopo un periodo in cui la speranza era stata sottovalutata nella letteratura scientifica psicologica, essa ha ripreso un posto rilevante nella ricerca sia teorica che empirica, soprattutto grazie all'apporto della "psicologia positiva"⁵ che mette in risalto la sua importanza per la qualità di vita della persona e il benessere soggettivo che ne deriva.

Snyder⁶ ha evidenziato gli aspetti cognitivi della speranza come motivazione a perseguire obiettivi e percorsi di vita ritenuti importanti, usando strategie attive per far fronte alle difficoltà che si incontrano. L'orientamento cognitivo verso gli obiettivi desiderati si concretizza nei diversi percorsi di pensiero che perseguono questi obiettivi, mentre l'*agentic thinking* - che caratterizza l'*agentività*, ossia la percezione di essere capaci di perseguire gli obiettivi - avvia e sostiene il percorso verso la meta, il pensiero diretto verso il fine sperato è connesso al significato positivo della vita.⁷

In una prospettiva integrata e olistica⁸ vengono sottolineati gli aspetti emotivi che sorreggono questi percorsi: Averill⁹ parlava della speranza come "sindrome emozionale".

Scioli e Biller¹⁰ hanno presentato un modello articolato di speranza, con riferimento ai costrutti psicologici di attaccamento, di fronteggiamento attivo delle situazioni critiche della vita (*mastery*), e di spiritualità come atteggiamento di trascendenza rispetto alla vita presente.¹¹ Seguendo l'approccio costruttivista sociale, la speranza è definita come un costrutto multilivello: una rete di cognizioni ed emozioni orientata al futuro, costruita con risorse biologiche, psicologiche e sociali.

⁴ Cf FROMM Erich, *La rivoluzione della speranza* [The revolution of hope, toward a humanized technology, New York, Harper & Row 1968], Milano, Bompiani 2002.

⁵ Cf SELIGMAN Martin E.P., *Il circuito della speranza* [The Hope Circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism, Public Affairs], Firenze, Giunti 2019; SNYDER Charles R. - LOPEZ Shane J., *Handbook of positive psychology*, New York, Oxford University Press 2002.

⁶ Cf SNYDER Charles R., *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*, San Diego, Academic Press 2000.

⁷ Cf FELDMAN David B. - SNYDER Charles R., *Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning*, in *Journal of Social and Clinical Psychology* 24(2002)3, 401-421.

⁸ Cf DU Hongfei - KING Ronnel B., *Placing hope in self and others: Exploring the relationships among self-construals, locus of hope, and adjustment*, in *Personality and Individual Differences* 54(2013), 332-337.

⁹ Cf AVERILL James R., *The emotions: An integrative approach*, in HOGAN Robert - JOHNSON John A., *Handbook of personality psychology*, San Diego, Academic Press 1997.

¹⁰ Cf SCIOLI Anthony - BILLER Henry B., *Hope in the age of anxiety*, New York, Oxford University Press 2009.

¹¹ Cf MERTON Thomas, *The new man*, New York, Noonday Press 1961; MAY Gerald G., *The awakened heart*, San Francisco, Harper Collins 1991.

1. La natura relazionale della speranza

Nonostante il crescente numero di ricerche aventi come focus le componenti della speranza e i loro effetti sull'individuo possa, nel tempo, aver contribuito a una visione del costrutto di stampo prevalentemente individualistico, la sua analisi in una prospettiva evolutiva permette di coglierne la natura profondamente relazionale che lo accompagna sin dalla nascita.

La speranza si sviluppa infatti all'interno di interazioni reciproche tra l'individuo e i contesti in cui avviene la formazione:¹² un contributo fondamentale proviene dalla famiglia e dalla storia di stimoli e feedback precoci ricevuti da parte delle figure genitoriali.

In particolare, l'elemento cardine nell'interazione tra il bambino e le figure di attaccamento, determinante nel processo di maturazione della speranza, è rappresentato dalla fiducia: teorici evolutivi quali Erikson, Bowlby, Rotter la definiscono come l'aspettativa - del bambino e successivamente dell'adolescente - di poter avere relazioni caratterizzate da calore, sostegno e affidabilità con i propri adulti di riferimento. Questo tipo di legame permetterebbe al bambino di sviluppare aspettative positive orientate al futuro o, utilizzando un'espressione derivata da Bowlby,¹³ "modelli operativi interni" positivi che vengono integrati all'interno del concetto di sé, e utilizzati per orientarsi nelle proprie azioni. Si costituisce pertanto un elemento fondamentale nello sviluppo delle capacità di agentività e di programmazione strategica, necessarie per porsi degli scopi e possedere la fiducia personale per attivarsi e raggiungerli. Tali elementi sono stati ben esplicitati nella già citata teoria di Snyder:¹⁴ è proprio attraverso l'incoraggiamento proveniente dai modelli di ruolo introiettati che i bambini con un'elevata speranza imparano a trovare, e mantenere, strategie agentiche per raggiungere gli obiettivi prefissati, fronteggiando gli ostacoli che inevitabilmente possono incontrare.¹⁵

Anche Erikson¹⁶ ha evidenziando il carattere evolutivo del costrutto di speranza, che costituisce la cornice entro cui l'individuo compie la propria crescita identitaria attraverso i diversi stadi evolutivi, collocandosi tra quelle virtù positive che accompagnano la persona lungo tutto il suo arco di vita, contribuendo a favorirne tanto uno sviluppo salutare nell'infanzia quanto un fronteggiamento propositivo delle crisi necessarie al passaggio da uno stadio evolutivo al successivo. Le transizioni possono essere

¹² Cf CALLINA Kristina S. et alii, *Hope in context: developmental profiles of trust, hopeful future expectations, and civic engagement across adolescence*, in *Journal of Youth and Adolescence* 43(2014)6, 869-883.

¹³ Cf BOWLBY John, *Attachment and loss*: Vol. 1, New York, Basic Books 1969.

¹⁴ Cf SNYDER, *Handbook of hope*.

¹⁵ Cf CALLINA et alii, *Hope in context*; LING Yu et alii, *The origins of hope in adolescence: A test of a social-cognitive model*, in *Personality and Individual Differences* 87(2015), 307-311.

¹⁶ Cf ERIKSON Erik H., *Identity and the life cycle: selected papers*, New York, International Universities Press 1959.

in parte "normative", dunque previste e inevitabili nel naturale decorso evolutivo, in parte non normative, in quanto legate ad accadimenti di vita imprevedibili:¹⁷ in entrambi i casi il soggetto si trova dinanzi a sfide dall'alto carico emotivo e cognitivo, per fronteggiare le quali la speranza può costituire un'euristica preziosa, permettendo di continuare o riadattare il perseguimento dei personali obiettivi di vita.¹⁸

2. Componenti evolutive specifiche della speranza

Il carattere relazionale della speranza viene ciclicamente rinforzato durante tutto l'arco di vita tramite le interazioni sociali positive in cui l'individuo si vede coinvolto, all'interno di un processo dal duplice scambio¹⁹ nel quale intervengono diversi possibili mediatori: l'*autostima* - come percezione del proprio valore personale - che media la relazione tra supporto sociale e speranza;²⁰ e l'*ottimismo*, come generale valutazione positiva verso il mondo nel suo insieme, affiancata dall'aspettativa di ottenere risultati positivi nella vita.²¹ L'ottimismo, venendo rafforzato dalla rete di supporto attivata durante i processi di socializzazione, stimola un atteggiamento positivo verso il futuro e la capacità di fronteggiare eventi stressanti. Opportune tecniche di *problem solving* e strategie emotive consentono di ridefinire la situazione stressante in termini positivi, contribuendo attivamente ai principali indicatori di benessere, ivi inclusa la speranza.²² Speranza, autostima e ottimismo sono fattori tra loro fortemente connessi all'interno del più ampio contesto relazionale in cui si inserisce il soggetto, al punto da farli rientrare tra gli elementi che costituiscono il "capitale psicologico".²³

Va però sottolineata la sostanziale distinzione che intercorre tra ottimismo e speranza.²⁴ Il primo consiste in una percezione generale e aspeci-

¹⁷ Cf BUTT Clare M., *Hope in adults with cancer: state of the science*, in *Oncology Nursing Forum* 38(2011)5, 341-350.

¹⁸ Cf FRASER Ashley M. et alii, *Hope levels across adolescence and the transition to high school: Associations with school stress and achievement*, in *Journal of Adolescence* 91(2021), 48-58.

¹⁹ Cf ERIKSON Erik H., *Identity, youth, and crisis*, New York, W.W. Norton 1968.

²⁰ Cf LING et alii, *The origins of hope in adolescence*.

²¹ Cf CARVER Charles S., *Optimism*, in MICHALOS A., *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, Dordrecht, Springer 2014, 4500-4503.

²² Cf LING et alii, *The origins of hope in adolescence*.

²³ Cf LIU Li et alii, *Functional social support, psychological capital, and depressive and anxiety symptoms among people living with HIV/AIDS employed full-time*, in *BMC Psychiatry* 13(2013)1, 324.

²⁴ Cf BRUININKS Patricia - MALLE Bertram F., *Distinguishing hope from optimism and related affective states*, in *Motivation and Emotion* 29(2005)4, 324-352; LARANJEIRA Carlos - QUERIDO Ana, *Hope and optimism as an opportunity to improve the "Positive mental health" demand*, in *Frontiers in Psychology* 13(2022), n. 827320; PLEEGING Emma et alii, *Characterizing hope: An interdisciplinary overview of the characteristics of hope*, in *Applied Research in Quality of Life* 17(2021)3, 1681-1723; PARK Andrew et alii, *Understanding hope and what it means for the future of conservation*, in *Biological Conservation* 244(2020) n. 108507.

fica dei risultati, non necessariamente fondata sulla valutazione delle loro reali probabilità di successo e sul coinvolgimento attivo del soggetto. La speranza ha invece obiettivi più realistici e delineati, con una tendenza all'azione anche dinanzi al palesarsi di eventuali difficoltà. L'agentività rappresenta la vera peculiarità della speranza, la quale coinvolge sia le aspettative di poter perseguire un proprio obiettivo sia la consapevolezza di possedere la motivazione e le capacità necessarie a poterlo raggiungere mediante l'individuazione di strategie o piani d'azione efficaci.

Sul piano comportamentale, la speranza si traduce in un processo consapevole di auto-regolazione (*Intentional Self-Regulation*, ISR), nel quale l'individuo seleziona gli scopi specifici rispetto alle proprie energie e alle alternative disponibili, mantenendo la capacità di ristrutturarli o cambiarli qualora si rendesse necessario (*selection*); identifica risorse e azioni consone al raggiungimento dei risultati sperati (*optimization*); infine, matura un piano alternativo nel caso in cui, in itinere, incontri ostacoli non aggirabili (*compensation*). Ne risulta una vera e propria "teoria dell'azione" secondo un processo di sviluppo e mantenimento della speranza, la quale si conferma essere una proprietà umana nata dalla capacità di trascendere la situazione presente orientandosi in una prospettiva futura, pur non perdendo l'aderenza alla realtà.²⁵

La presenza del senso di *agency* presuppone inoltre un *locus of control* interno, ovvero l'attribuzione a se stessi delle cause degli eventi, creando un senso di padronanza e controllo personale.²⁶ Esso, se realistico e appropriato al contesto, correla positivamente con il costrutto di speranza,²⁷ consentendo di sviluppare la motivazione necessaria a cercare obiettivi significativi proiettati nel tempo e fare il possibile per raggiungerli, anche a fronte di eventi avversi, basandosi su forze interne.

Ma la possibilità di progettare il futuro non sarebbe possibile se non si sviluppasse, parallelamente, la capacità di pensiero astratto che consente di riflettere su se stessi e le proprie traiettorie di vita, abilità che incrementa gradualmente nell'età dell'adolescenza, implicando il riconoscimento delle opportunità e la strutturazione di elevate ma appropriate aspettative.²⁸ Questa capacità può essere appresa e stimolata sulla base delle esperienze vissute: i ragazzi che hanno ricevuto maggior supporto alla autonomia cognitiva tendono a mostrare in adolescenza maggiori aspirazioni, mentre i coetanei cresciuti privi di un adeguato supporto contestuale

²⁵ Cf BRYCE Crystal I. et alii, *Dimensions of hope in adolescence: Relations to academic functioning and well-being*, in *Psychology in the Schools* 57(2019)2, 171-190.

²⁶ Cf ROTTER Julian B., *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*, in *Psychological Monographs, General and Applied* 80(1966)1, 1-28; LEFCOURT Herbert M., *Locus of Control: Current Trends in Theory and Research*, NJ, Erlbaum 1976.

²⁷ Cf PARK et alii, *Understanding hope and what it means for the future of conservation*.

²⁸ Cf MARQUES Susana C. - GALLAGHER Matthew W., *Age differences and short-term stability in hope: Results from a sample aged 15 to 80*, in *Journal of Applied Developmental Psychology* 53(2017), 120-126.

tenderebbero invece a manifestare un elevato disimpegno dalla progettazione del proprio futuro e nel senso di padronanza necessario a costruirlo.

Il tratto della speranza, seppur relativamente stabile nel tempo, si rivela dunque malleabile rispetto alle esperienze di vita e ai cambiamenti evolutivi che intercorrono collateralmente, variando il suo andamento nel corso degli anni: diviene particolarmente saliente durante l'ingresso in adolescenza, quando il pensiero diventa più lungimirante e si accrescono le aspettative, sia personali che sociali, rispetto ai risultati raggiunti, necessitando di una rinnovata presa di consapevolezza delle proprie abilità e del percorso futuro verso cui orientarsi. Nei periodi di transizione adolescenziale la speranza diviene una risorsa protettiva rispetto alle possibili ricadute negative dell'elevato stress causato dai numerosi cambiamenti fisici e sociali.²⁹

I livelli di speranza si elevano nella giovane e media età adulta, in relazione alla maggiore autonomia raggiunta, alla stabilità nei tratti di personalità maturati ed alla consolidata padronanza ambientale. Infine, i livelli più bassi di speranza si registrano nella tarda età adulta (dai 65 anni), in concomitanza di eventi di vita quali il pensionamento - spesso collegato a un senso di perdita del proprio ruolo e della propria utilità sociale - i minori contatti, i possibili peggioramenti di salute e i cambiamenti di vita all'interno delle relazioni di coppia.³⁰

Il supporto sociale e la dimensione relazionale, ancora una volta, mostrano un ruolo importante, non solo rispetto alla genesi della speranza ma anche nel suo mantenimento negli anni. Le prime esperienze giovanili sembrerebbero inoltre ricoprire un ruolo determinante e predittivo rispetto all'andamento dei livelli di speranza in età adulta.³¹

3. Speranza e risultati accademici

Numerose ricerche hanno confermato gli effetti positivi della speranza sul benessere, tanto individuale quanto sociale.

In particolare, la tendenza all'incremento della speranza negli anni d'ingresso alle scuole superiori ne giustifica le ricadute rispetto ai risultati accademici e alla salute mentale registrate negli studenti. Snyder³² ha rilevato che studenti con elevati *pathways* di speranza sono in grado di produrre piani di azioni più specifici, elaborati e creativi, rispetto a obiettivi maggiormente realistici e appropriati. Invece i coetanei con livelli più bassi di speranza tendono a produrre percorsi di azioni vaghi e poco chiari per raggiungere scopi non sempre realistici, senza elaborare piani alter-

²⁹ Cf FRASER et alii, *Hope levels across adolescence and the transition to high school*.

³⁰ Cf LONG Katelyn N.G. et alii, *The role of hope in subsequent health and well-being for older adults: An outcome-wide longitudinal approach*, in *Global Epidemiology* 2(2020), 1-8.

³¹ Cf MARQUES - GALLAGHER, *Age differences and short-term stability in hope*.

³² Cf SNYDER, *Handbook of hope*.

nativi in caso di imprevisti. Analogamente, gli studenti con elevati livelli di *agency* sono più motivati e persistenti nel raggiungimento dei propri fini, anche dinanzi ad alti carichi di stress.³³ Ancora, la speranza attiva durante il percorso di studi risulta predire significativamente i risultati e le performance accademiche ottenute dallo studente, la capacità di laurearsi entro gli anni previsti, ma anche la possibilità di mantenere aspettative forti e incoraggianti verso il futuro. La speranza costituirebbe dunque non soltanto una risorsa ma una vera e propria strategia di *coping* nella costruzione del personale percorso di vita, nella maturazione dei significati attribuiti agli eventi, e nelle percezioni circa se stessi, tanto nel presente quanto nel futuro.³⁴

Un ulteriore percorso mostra come la speranza influisce sul coinvolgimento scolastico: grazie alle sue connessioni con un elevato senso di controllo sugli eventi, essa appare strettamente correlata alla percezione di competenza maturata dallo studente, influenzando sui livelli di *self-efficacy*, ossia la convinzione dell'individuo di possedere le capacità necessarie a compiere con successo le azioni prefissate.³⁵ L'influenza della speranza sulla percezione di efficacia e sui livelli di coinvolgimento dello studente permette, inoltre, di ribadire la relazione positiva di questi costrutti con il più generale benessere, oltre alla capacità di perseveranza, ai livelli di ottimismo e di interazione sociale.

La rete di scambi positivi e proficui tra queste componenti del benessere ha effetti che non si limitano al solo ambito formativo ma coinvolgono anche altri settori, come le prestazioni sportive.

È stato dimostrato che la speranza, influenzando l'affetto positivo e correlando inversamente con gli stati emotivi negativi del giovane sportivo, è predittiva del coinvolgimento e dei livelli di performance.³⁶

4. Disposizione alla speranza e "capitale umano"

Per quanto riguarda l'influenza dei livelli di speranza - nella sua tendenza più "disposizionale" - all'interno del contesto lavorativo, la teoria snyderiana aveva già spiegato come tale costrutto rappresenti una fonte di risorse fisiche, emotive e psicologiche in grado di motivare il lavoratore aumentandone il coinvolgimento nella mansione.

Il coinvolgimento medierebbe l'influenza della speranza sulla performance lavorativa come parte del più ampio "capitale umano": l'insieme di idee, conoscenze, capacità dell'individuo maturate mediante esperienze

³³ Cf DIXSON Dante D. et alii, *Profiles of hope: How clusters of hope relate to school variables*, in *Learning and Individual Differences* 59(2017), 55-64.

³⁴ Cf *l. cit.*

³⁵ Cf DEMIRCI Ibrahim, *School engagement and well-being in adolescents: Mediating roles of hope and social competence*, in *Child Indicators Research* 13(2020)5, 1573-1595.

³⁶ Cf CURRY Lewis A. et alii, *Role of hope in academic and sport achievement*, in *Journal of Personality and Social Psychology* 73(1997)6, 1257-1267.

formative, più o meno formali. Secondo Kahn,³⁷ l'elemento comune che viene stimolato tanto dalla speranza quanto dal complessivo "capitale" posseduto dalla persona, è costituito da tre specifiche percezioni esperite rispetto alla mansione lavorativa richiesta: la percezione di significatività (ovvero i benefici ottenuti in rapporto alle energie investite per svolgere il compito), il senso di sicurezza nel suo svolgimento (evitando le possibili conseguenze negative che potrebbero derivarne sul proprio status e sull'immagine di sé), la disponibilità di risorse personali - psicologiche, emotive o fisiche - necessarie all'esecuzione del compito in un dato momento. Si viene così a creare un circolo virtuoso in cui il successo nel raggiungimento degli obiettivi lavorativi prefissati stimola il senso di padronanza personale ed energia emotiva positiva, in un significativo processo in grado di auto-alimentarsi.³⁸

È possibile riassumere l'influenza esercitata dalla speranza, in particolare nella sua componente di aspettative orientate al futuro, sullo sviluppo del "capitale umano" declinandolo in sei "C": competenza, fiducia (*confidence*), carattere, connessione, cura e contributo.³⁹

La tendenza a fornire un personale contributo al contesto sociale circostante, in particolare, riconferma quanto il fenomeno della speranza vada necessariamente a intersecarsi con la dimensione comunitaria circostante, dalla quale in parte origina e nella quale se ne riflettono le conseguenze.

5. Le risorse della speranza: il supporto dei valori sociali

Le risorse mediante cui la speranza attiva la persona al raggiungimento di un possibile cambiamento positivo sono sia interne che esterne.⁴⁰ Accanto a quelle interne già considerate, incidono anche risorse esterne, attivate dal contesto sociale in cui la persona si colloca, ma anche dalla più ampia influenza della cultura di appartenenza e dai suoi processi educativi, del sistema religioso di credenze, e delle istituzioni sociali: sistemi giuridici, politici, scientifici, che possono influenzare gli stili di vita e il progresso sociale. Sono elementi che possono accomunare le speranze di interi gruppi di individui che condividono un desiderio comune in un dato tempo e spazio: si parla, in tal senso, di "desideri condivisi", basati su ideali, storie, visioni collettive comuni rispetto a cosa sia considerabile

³⁷ Cf KAHN William A., *Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work*, in *Academy of Management Journal* 33(1990), 692-724.

³⁸ Cf OZYILMAZ Adnan, *Hope and human capital enhance job engagement to improve workplace outcomes*, in *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 93(2019)1, 187-214.

³⁹ Cf LERNER Richard M. et alii, *Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development*, in *Journal of Early Adolescence* 25(2005)1, 17-71.

⁴⁰ Cf PLEEGING et alii, *Characterizing hope: An interdisciplinary overview of the characteristics of hope*; PARK et alii, *Understanding hope and what it means for the future of conservation*.

significativo o renda degna la vita, e il cui perseguimento divenga dunque desiderabile. Possono essere condivisi da piccoli gruppi così come da società a livello nazionale, ove sia possibile ipotizzarne la realizzazione sulla base di attese e aspettative comuni.⁴¹

La speranza si collega ad un senso di ordine morale e sociale che si attua nell'espressione di valori-chiave, condivisi nel contesto di riferimento.⁴² A sua volta la condivisione dei valori è alla base della speranza collettiva.⁴³

I valori sono definiti come rappresentazioni mentali di scopi che danno un senso alla vita, collegati a bisogni, interessi e atteggiamenti, e al tempo stesso differenziati da essi.⁴⁴ Derivano dai bisogni ma permangono al di là e a prescindere dalla loro realizzazione, dunque sono collegati alla speranza di essere realizzati concretamente. Con riferimento alla tassonomia interculturale di Schwartz,⁴⁵ i valori più connessi alla speranza sono quelli di *apertura al cambiamento* e *auto-trascendenza*. La stimolazione verso la novità tende a realizzare attivamente qualcosa di diverso da una situazione insoddisfacente. La trascendenza di sé si articola in *benevolenza* come interesse al benessere delle persone con cui si è a diretto contatto e con le quali si interagisce quotidianamente, e *universalismo* come comprensione e salvaguardia del benessere di tutte le persone e della natura. Questa dimensione apre alla speranza che realizzare una realtà diversa appaghi non solo i propri bisogni, ma anche quelli dell'intera comunità cui ci si sente intimamente legati.

Va però ricordato che anche altri valori - per esempio quelli miranti a raggiungere potere e successo - possono sorreggere desideri e speranze di tipo diverso, addirittura opposti a quelli comunitari e centrati sul benessere individuale. Per questa ragione, il termine "speranza" va qualificato con la valenza insita nell'obiettivo da raggiungere, che dipende appunto dalla struttura valoriale dell'individuo e del gruppo sociale. Di questa possibilità va tenuto conto per inserire la speranza tra gli aspetti evolutivi da educare nel corso dello sviluppo.

La dimensione sociale e valoriale della speranza evidenzia l'importanza della presenza e della solidarietà degli altri che ci circondano, nella condivisione di prospettive e stati d'animo che possono divenire fonte di mobilitazione di interi gruppi di persone - così come la speranza a livello individuale lo è per la singola persona. Sul piano comunitario, le conse-

⁴¹ Cf PLEEGING et alii, *Characterizing hope: An interdisciplinary overview of the characteristics of hope*.

⁴² Cf EGGERMAN Mark - PANTER-BRICK Catherine, *Suffering, hope, and entrapment. Resilience and cultural values in Afghanistan*, in *Social Science and Medicine* 71(2010), 71-83.

⁴³ Cf HARRÉ Niki et alii, *Sharing values as a foundation for collective hope*, in *Journal of Social and Political Psychology* 5(2017)2, 342-366.

⁴⁴ Cf ROKEACH Milton, *The nature of human values*, New York, Free Press 1973; HITLIN Steven - PILIAVIN Jane A., *Values: Reviving a dormant concept*, in *Annual Review of Sociology* 30(2004), 359-393.

⁴⁵ Cf SCHWARTZ Shalom H., *Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries*, in ZANNA Mark P., *Advances in experimental social psychology* 25(1992), 1-65.

guenze di una speranza sociale condivisa sono rintracciabili nella presenza di interazioni sociali vive e diffuse, frutto della disponibilità e dell'apertura all'ambiente e suscitate anche dalle speranze individuali. Tale apertura può facilitare l'incremento di empatia e la creazione di solidarietà, in forme di azioni collaborative che possono prevedere il sacrificio di una parte dei propri interessi nel perseguimento di un benessere collettivo - tanto che alcuni autori parlano di speranza come di un "capitale condiviso socialmente", che si diffonde al contesto circostante potendo creare vere e proprie "culture di speranza".⁴⁶ Al contempo, la condivisione culturale può aiutare a incentivare o mantenere comportamenti ritenuti socialmente etici o virtuosi, instillando il desiderio di cambiare o migliorare lo *status quo*, sino a mobilitare elevati numeri di persone nel tentativo di risolvere problemi della società secondo uno sguardo ideale condiviso sul mondo e il sentimento di identità comune.⁴⁷

6. Speranza e resilienza

La speranza non si limita a proiettare positivamente la persona nel futuro, ma ricopre un ruolo anche rispetto al suo passato, in particolare nella sua accettazione e nella risposta ad esso. Per questo ne è stato indagato il rapporto con il costrutto di resilienza, con il quale condivide alcuni esiti comuni quali, ad esempio, la presenza di relazioni positive con la salute fisica e mentale, con il funzionamento interpersonale e gli esiti comportamentali.

Speranza e resilienza risultano essere dimensioni particolarmente affini, sebbene distinte, che concorrono al recupero del benessere in bambini sopravvissuti a traumi, "tamponando" la portata delle conseguenze di quest'ultimo sulla loro salute. In tale processo, la speranza si è confermata predittiva di resilienza, ricoprendo un ruolo importante all'interno del processo di adattamento alla sofferenza.

Ad esempio, il bambino esposto a violenza domestica è ad alto rischio di sviluppare difficoltà emotive, sociali e/o comportamentali, in un incremento quasi inevitabile di ansia, depressione, isolamento, aggressività, propensione a perpetuare la violenza subita o a rifugiarsi nell'adozione di comportamenti devianti come apparente, unica alternativa. Ne risulta lo sviluppo di un vissuto di apatia o disperazione - nel senso etimologico del termine *hopelessness* o "assenza di speranza" - caratterizzato dalla perdita di motivazione e della possibilità di possedere obiettivi desiderabili verso cui orientarsi. È un quadro che contrasta chiaramente con le caratteristiche riscontrabili, invece, in bambini con più elevati livelli di spe-

⁴⁶ Cf WANG Jeff et alii, *Creating and sustaining a culture of hope: Feng Shui discourses and practices in Hong Kong*, in *Journal of Consumer Culture* 13(2013)3, 241-263.

⁴⁷ Cf PLEEGING et alii, *Characterizing hope: An interdisciplinary overview of the characteristics of hope*.

ranza, che si accompagnano a un incremento del senso di competenza e *problem-solving*, a minore depressione e ansia, a fronte di maggiore benessere emotivo misurato fino a sei anni di distanza, a migliori relazioni e maggiore ottimismo verso il futuro, a più elevati livelli di istruzione e successo accademico. La speranza si configura anche in questo caso un elemento chiave nel fronteggiamento delle difficoltà e nello sviluppo delle successive capacità utili a superarle. Sono capacità necessarie non soltanto per strutturare e mantenere un progetto di vita, ma per superare le sofferenze che possono rischiare di minare il proprio andamento esistenziale, e con esso anche il potenziale di crescita della persona.⁴⁸

L'assenza di speranza è stata inoltre annoverata tra i principali indici di depressione in base alle linee guida del DSM-5,⁴⁹ associandosi negativamente con vari indicatori di benessere psicologico. Va considerato che la depressione rientra a sua volta tra i principali fattori di rischio suicidario - come confermato dall'80% di vittime di suicidio che risultano spesso in linea con i criteri diagnostici di disturbo depressivo.⁵⁰

Viceversa, la presenza di speranza può costituire un potenziale fattore protettivo rispetto alla possibilità di suicidio, in particolar modo mediando la relazione che intercorre tra ideazione suicidaria e disperazione, sia in bambini abbandonati o non curati dai propri genitori sia in campioni di adulti. La speranza può aiutare l'adolescente ad affrontare stress e avversità tramite la sua influenza sull'identificazione di multiple strategie di gestione degli eventi, che permettono di mantenere saldi i propri obiettivi a lungo termine riuscendo a vedere l'esistenza di strade alternative alla via suicidaria: viene in tal modo preservato un personale senso di autoefficacia e un recuperato significato esistenziale proiettato al futuro, e capace di sopravvivere alle crisi.⁵¹

7. Il ruolo della spiritualità

Sugli effetti della speranza può incidere anche la relazione con un'altra dimensione interiore dell'essere umano: la sfera spirituale, intesa come apertura alla trascendenza degli aspetti materiali della vita. La capacità di esperire un senso di pace interiore, scopo esistenziale e riscoperta di significato - rispetto ai quali abbiamo visto quanto la speranza possa influire - rappresentano declinazioni del più ampio benessere spirituale, a sua volta interconnesso alla percezione di dignità individuale che può essere mantenuta anche nel proprio fine vita.

⁴⁸ Cf MUNOZ Ricky T. et alii, *Hope and Resilience as Distinct Contributors to Psychological Flourishing Among Childhood Trauma Survivors*, in *Traumatology* (2019), 1-9.

⁴⁹ Cf LONG et alii, *The role of hope in subsequent health and well-being for older adults*.

⁵⁰ Cf PHARRIS Angela B. et alii, *Hope as a buffer to suicide attempts among adolescents with depression*, in *Journal of School Health* 93(2022)6, 494-499.

⁵¹ Cf KWOK Sylvia Y. - GU Minmin, *Childhood neglect and adolescent suicidal ideation: A moderated mediation model of hope and depression*, in *Prevention Science* 20(2018)5, 632-642.

La relazione è, ancora una volta, bidirezionale. Possedere speranza può facilitare la ricerca e l'insorgenza di stati d'animo e significati esistenziali propriamente spirituali. Al contempo, la speranza può essere attivata dalla visione della vita maturata da chi possiede credenze spirituali o religiose e un personale senso di coinvolgimento in una relazione con il trascendente che oltrepassa la contingenza immediata.⁵² Ancora una volta, queste riflessioni si inseriscono coerentemente sulla scia prodotta dalla teoria di Snyder, in quanto credere nella trascendenza e sentire un coinvolgimento con una dimensione spirituale più elevata suscitano sentimenti di speranza e ottimismo, anche tramite il mantenimento di una direzione significativa nella propria vita e la fiducia nelle possibilità interiori che ci sono date e che ci appartengono.⁵³

8. Educare alla speranza

La speranza comincia a formarsi fin dalle età più precoci, intorno ai tre anni.⁵⁴ Pertanto è importante educarla fin dalle prime età, supportando lo sviluppo delle funzioni psicologiche che ne costituiscono il fondamento, pur non tralasciando interventi anche in età successive, quali ad esempio programmi di tipo culturale e valoriale.⁵⁵

Implicazioni pedagogiche importanti ha il ruolo della speranza rispetto all'efficacia del processo educativo, come dimostrano gli esempi di programmi educativi volti alla speranza.

È stata messa a punto una vera e propria "terapia della speranza" - fondata sulla teoria di Snyder - applicabile nelle classi, nei parchi gioco e nelle scuole di calcio e nella formazione musicale. Lopez et al.⁵⁶ riportano dati di ricerche condotte negli ultimi decenni, e presentano le migliori strategie per l'uso da parte di psicologi ed educatori.

⁵² Cf BOVERO Andrea et alii, *Hope in end-of-life cancer patients: A cross-sectional analysis*, in *Palliative and Supportive Care* 2021, 1-7; CIARROCCHI Joseph W. - DENEKE Erin, *Hope, optimism, pessimism, and spirituality as predictors of well-being controlling for personality*, in *Research in the Social Scientific Study of Religion* 16(2006), 161-183; FADARDI Javad S. - AZADI Zeinab, *The relationship between trust-in-God, positive and negative affect and hope*, in *Journal of Religion and Health* 56(2017)3; WIENAND Isabelle et alii, *The variety of hope: Findings in palliative care patients' medical records*, in *Spiritual Care* 7(2018)2, 181-185.

⁵³ Cf FADARDI - AZADI, *The relationship between trust-in-God, positive and negative affect and hope*.

⁵⁴ Cf SNYDER Charles R., *Conceptualizing, measuring, and nurturing hope*, in *Journal of Counseling & Development* 73(1995), 355-360.

⁵⁵ Cf PLUNKETT Dudley, *Secular and spiritual values: grounds for hope in education*, London, Routledge 2018.

⁵⁶ Cf LOPEZ Shane J. et alii, *Hope therapy: Helping clients build a house of hope*, in SNYDER Charles S., *Handbook of hope*, San Diego, Academic Press 2000, 123-150; LOPEZ Shane J. et alii, *Strategies for accentuating hope*, in LINLEY Alex P. - JOSEPH Stephen, *Positive psychology in practice*, New York, Wiley & Sons 2004, 388-404; LOPEZ Shane J. et alii, *Measuring and promoting hope in schoolchildren*, in GILMAN Rich et alii, *Handbook of positive psychology in schools*, New York, Routledge 2009, 37-50.

Negli Stati Uniti d'America è nato il primo Camp HOPE,⁵⁷ iniziativa volta a interrompere il ciclo di violenza familiare subito dai bambini. I minori a rischio sono accolti in un campeggio della durata di sei giorni, caratterizzato da un'ampia varietà di attività educative, mirate a sviluppare la considerazione di sé e del proprio valore quale prerequisito necessario a recuperare un orientamento al futuro, stimolando al contempo creatività e pensiero critico, capacità di risolvere problemi e senso di competenza, oltre a una possibile fiducia di gruppo nel fornirsi supporto e riconoscimento vicendevole. Vengono promosse e riattivate quelle dimensioni di speranza e resilienza minate dalla sofferenza subita, o assistita, stimolando la possibilità di provare nuovamente la gioia di porsi uno scopo e costruire con perseveranza la strada per raggiungerlo. Questo obiettivo viene perseguito regolando pensieri ed emozioni (come la capacità di autocontrollo) e al tempo stesso comprendendo motivazioni, azioni e reazioni emotive di chi li circonda, apprezzandole dove possibile e individuandovi una fonte di supporto: la capacità di intelligenza sociale e gratitudine.⁵⁸

Al contempo, è importante la formazione alla speranza nella pratica del lavoro sociale, per lo sviluppo di appropriate strategie e competenze che generano speranza negli interventi. In tal modo il lavoro degli assistenti sociali può diventare una "professione di speranza".⁵⁹

In campo clinico, esistono diversi progetti formativi che contrastano la *hopelessness* e le sue cause psicologiche.⁶⁰

La *International Foundation for Research and Education on Hope (iFred)* ha messo a punto un curriculum basato sui dati di ricerca che confermano come la speranza si possa insegnare. Il progetto, denominato *Hopeful Minds*, intende fornire a studenti, educatori e genitori gli strumenti necessari per trovare e mantenere la speranza anche nei momenti più difficili.⁶¹ Analogamente, si è dimostrato efficace il programma *Hopeful Mindset®*⁶² consistente in un corso online di 10 settimane rivolto a studenti e docenti.⁶³

⁵⁷ Cf GWINN Casey, *Cheering for the children: Creating pathways to hope for children exposed to trauma*, Tuscon, Wheatmark Press 2015.

⁵⁸ Cf HELLMAN Chan M. - GWINN Casey, *Camp HOPE as an intervention for children exposed to domestic violence: A program evaluation of hope, and strength of character*, in *Child and Adolescent Social Work Journal* 34(2016)3, 269-276.

⁵⁹ Cf BODDY Jennifer et alii, *Inspiring hope through social work practice*, in *International Social Work* 61(2017)4, 587-599.

⁶⁰ Cf NOTA Laura - SORESI Salvatore, *La psicologia positiva per l'orientamento e il lavoro. Strumenti e contributi di ricerca* (eBook), Firenze, Hogrefe 2015; SCIOLI Anthony et alii, *The positive contributions of hope to maintaining and restoring health: An integrative, mixed-method approach*, in *Journal of Positive Psychology* 11(2016)2, 135-148.

⁶¹ Cf KIRBY Karen et alii, *Developing hopeful minds: Can teaching hope improve well-being and protective factors in children?*, in *Child Care in Practice* 28(2021)4, 504-521.

⁶² Ampi riferimenti nei siti <https://hopefulminds.org> e <https://theshinehopecompany.com/research/>.

⁶³ Cf BRYCE Crystal I. et alii, *Dimensions of hope in adolescence: Relations to academic functioning and well-being*, in *Psychology in the Schools* 57(2019)2, 171-190.

Nel modello *Helping Other (groups) Promotes Engagement and Fulfillment (HOPEFUL)*⁶⁴ l'aiuto tra gruppi porta a cambiamenti individuali e psicosociali, aumentando l'autoefficacia e il benessere psicologico, e con essi la speranza che, a sua volta, promuove l'attivismo per il cambiamento sociale.

Interventi e programmi nelle scuole per incrementare la speranza sono utili per fronteggiare la paura del futuro e la mancanza di forza interiore degli studenti.⁶⁵

Anche la salute mentale può essere incrementata mediante programmi di promozione della speranza. Alcune pratiche *evidence-based* sono utili per promuovere speranza e ottimismo:⁶⁶ identificare ed esplorare i propri punti di forza; rivolgersi ad amici e persone care; riformulare i pensieri negativi; impegnarsi in attività piacevoli e migliorare il dialogo interiore con pensieri positivi; aumentare l'autostima e la consapevolezza di sé; frequentare persone fiduciose e ottimiste per favorire il "contagio emotivo positivo", praticare la auto-gratificazione; rafforzare gli affetti positivi, addestrarsi alla resilienza e dare scopi significativi alla propria vita.⁶⁷

Conclusioni

Mediante la speranza - hanno ricordato tanti pensatori, da Aristotele ad Husserl, da Fromm ad Alberoni - l'umanità progetta il suo avvenire. La speranza è la proiezione verso un futuro "colorato" dai valori che caratterizzano la traiettoria di sviluppo di individui e di gruppi sociali. Attua un "ottimismo militante" come lo definiva Bloch, contrapposto all'ottimismo "ottuso" perché passivamente acritico verso il presente e non impegnato per costruire alternative.⁶⁸

Questo sforzo di progettazione del futuro in cui si spera richiede la collaborazione fra differenti discipline: filosofia, sociologia, economia, scienze politiche, psicologia, pedagogia. Un approccio interdisciplinare allo studio della speranza è suggerito⁶⁹ per espanderne gli orizzonti teorici e metodologici, consentendo un approccio basato sull'intersezione della psicologia positiva con il pensiero sistemico.

⁶⁴ Cf PEAK Rose M. - MCGARTY Craig, *HOPEFUL: Helping Others Promotes Engagement and Fulfillment*, in *European Review of Social Psychology* (2024), 1-44.

⁶⁵ Cf RICHARDS Karin, *Fearing the future: A call to teach hope*, in *Online Journal of Complementary & Alternative Medicine* 5(2021), 4.

⁶⁶ LARANJEIRA - QUERIDO, *Hope and optimism as an opportunity to improve the "Positive mental health" demand*.

⁶⁷ Per approfondimenti:

<https://www.newportacademy.com/resources/mentalhealth/hope-and-mental-health/>.

⁶⁸ Cf SELIGMAN Martin E.P., *Imparare l'ottimismo* [Learned optimism. How to change your mind and your life, New York, Knopf 1990], Firenze, Giunti 2013.

⁶⁹ Cf COLLA Rachel et alii, *"A New Hope" for positive psychology: A dynamic systems reconceptualization of hope theory*, in *Frontiers in Psychology* 13(2022).

La teoria fenomenologica indica che le credenze, le valutazioni e le disposizioni pratiche coinvolte nella fiducia verso il futuro, e nella speranza che ne è il fondamento, aprono nuove possibilità di "agire razionalmente di fronte all'incertezza e a ciò che va oltre il nostro controllo".⁷⁰ Contrastano la paura e l'angoscia ed evitano il malessere psichico connesso all'"essere senza speranza" (*hopelessness*). Costituiscono un antidoto alla patologia suicidale e autodistruttiva dilagante - in modo più o meno latente - nel mondo occidentale,⁷¹ e un fattore di sopravvivenza dell'umanità.⁷²

La ricerca psicologica dimostra che la speranza attiva è correlata con maggiore benessere a livello individuale e positività delle relazioni a livello interpersonale, con un significativo impatto sociale.

Sul piano formativo, è importante individuare la tipologia di speranza di cui le persone e i gruppi sono portatrici, e dei valori che la accompagnano orientandola in senso progressivo per il benessere collettivo e non solo individuale.

L'educazione può favorire - nell'intero ciclo di vita - lo sviluppo di persone e gruppi sociali verso una cultura che integri proficuamente la speranza nelle relazioni interpersonali e comunitarie.

Come ricorda Stitzlein⁷³ è necessaria una "chiamata alla speranza", ad un modo di vivere che va promosso nelle scuole e nella comunità civile come mezzo essenziale per trasformare la società e immettere nuova linfa nella vita democratica.

⁷⁰ Cf MARÍN-ÁVILA Esteban, *Hope and trust as conditions for rational actions in society: A phenomenological approach*, in *Husserl Studies* 37(2021), 229-247.

⁷¹ KAPLAN Kalman - SCHWARTZ Matthew B., *A psychology of hope: An antidote to the suicidal pathology of Western civilization*, Westport, Praeger 1993.

⁷² Cf GROOPMAN Jerome, *The anatomy of hope*, New York, Random House 2004.

⁷³ Cf STITZLEIN Sarah M., *Teaching Hope, Not Grit*, in HYTEN Kathy, *Learning How to Hope: Reviving Democracy through our Schools and Civil Society*, New York, Oxford University Press 2020, 137.