

Psicologia

Distinzioni

Però c'è anche quello irrealistico, che è pericoloso

In letteratura sono state studiate diverse forme di ottimismo. «Solo quello irrealistico può essere pericoloso, dal momento che può indurre a comportamenti rischiosi nella convinzione di essere al riparo (o di essere più al riparo di altri) da possibili ricadute negative», precisa la psicologa Steca. «Il più conosciuto è l'ottimismo disposizionale: ci si aspetta dal futuro più accadimenti positivi che negativi, in assoluto e in termini relativi (a me accadranno più cose positive

rispetto alle altre persone). Poi c'è quello attribuzionale che, invece, guarda, al passato e si configura come una sorta di "stile di spiegazione" degli eventi avvenuti: attribuiamo a noi i successi e a fattori esterni, spesso fortuiti e casuali, gli insuccessi e gli eventi negativi. Quando ci si aspetta costantemente il peggio perché così si spera di proteggersi dalle delusioni si parla invece di pessimismo difensivo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Come allenare i «muscoli» dell'ottimismo

La tendenza ad avere una maggiore sensibilità a tutto ciò che è negativo è un meccanismo che si può spezzare

di **Anna Fregonara**

La fine di una vacanza, come quella trascorsa a fine anno, che sia un viaggio o qualche giorno di stacco a casa, è percepita come una piccola perdita di una cosa bella e le persone hanno una naturale aversione alla privazione. Tuttavia, quando i colleghi ti chiederanno com'è andata prova a iniziare la conversazione con qualcosa di positivo. Questa tecnica, che la ricercatrice di psicologia positiva Michelle Gielan definisce «power lead», è un modo semplice

dichiarare una situazione è un modo per diventare più positivi. Molti studi hanno evidenziato che gli esseri umani avrebbero, per ragioni evoluzionistiche, una maggiore sensibilità a tutto ciò che è negativo. Come tutte le tendenze, anche questa può essere più spiccata in alcune persone rispetto ad altre e configurarsi come una sorta di reazione automatica per la quale in ogni situazione tentiamo di individuare ciò che non va o che potrebbe andar male. Ma è un meccanismo che si può

spezzare concentrandosi nell'individuare ciò che funziona o che ci lascia ipotizzare che le cose andranno bene».

Diario della gratitudine

Compilare il cosiddetto diario della gratitudine è un altro esercizio pro ottimismo. «Consiste nell'annotare ogni giorno per mesi o per anni almeno tre cose che ci fanno sentire grati. Aiuta a mettere nero su bianco, quindi a oggettivare, fatti per i quali possiamo sentirci fortunati. Vederli giorno dopo giorno per



È utile annotare ogni giorno almeno tre cose che ci fanno sentire grati

mette di realizzare che non sono pochi e che continuano per lunghi periodi, così si allena il cervello a notare le cose positive invece di concentrarsi su quelle negative. Anche riflettere in termini comparativi è molto utile. Siamo più

abituati a guardare chi è più ricco, più bello, più di successo; proviamo a guardare chi è più sfortunato», dice Steca.

«Importante è pure circondarsi di ottimisti che rafforzino la visione positiva. Essere solari generalmente garanti-

sce rapporti interpersonali più estesi, solidi e duraturi, particolarmente preziosi soprattutto se ci troviamo ad affrontare difficoltà. Ricordiamo che il sostegno sociale è il principale fattore di protezione nell'affrontare patologie croniche e complesse».

Rovesciare il linguaggio

Un ultimo allenamento facile riguarda il linguaggio, il principale strumento che abbiamo per comunicare la nostra visione delle cose che influenza anche le reazioni che gli altri hanno nei nostri confronti. Oggi ci sono assistenti di scrittura online con una funzione che trasforma le email più tristi in testi positivi. «Molto spesso dobbiamo trasmettere richieste scomode, ammissioni di difficoltà. Evitare connotazioni catastrofiche e allarmiste aiuta nel favorire un clima relazionale più favorevole e accogliente. Per cui al posto di dire "non ho idea di come si faccia a..." proviamo a comunicare al capo "sto cercando di capire come fare a..."», conclude la psicologa Steca.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Uno degli esercizi è immaginare la vita dei sogni tra 10 anni e scriverla, una volta alla settimana, per 1 o 2 mesi

per cominciare ad allenarsi a essere più ottimisti e godere al massimo i benefici. Le ricerche indicano, infatti, che coloro che sono capaci di guardare il bicchiere mezzo pieno hanno relazioni migliori, guadagnano di più, hanno più successo con i colleghi, hanno un sonno più sereno e hanno una durata di vita mediamente più lunga dell'11-15% rispetto ai pessimisti, con maggiori possibilità di arrivare a 85 anni e oltre, si legge su *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Nonostante il pessimismo sia uno dei tratti della personalità più ereditabili - studi sui gemelli suggeriscono che potrebbe essere pari al 40% - è anche uno dei più modificabili. I «muscoli» dell'ottimismo si possono allenare con specifici esercizi eseguiti con costanza, come emerge dalla letteratura scientifica. Uno degli esercizi più studiati consiste nell'immaginare la vita dei sogni tra 10 anni e scriverla, una volta alla settimana, per 6-8 minuti, per 1 o 2 mesi, concentrandosi ogni volta su un singolo ambito come la famiglia, il lavoro, gli affetti, la salute e così via. «Questo esercizio aiuta a porre i fatti, comprese le nostre reazioni, sotto una luce diversa, più vantaggiosa per noi e per il nostro futuro», esordisce Patrizia Steca, professore di Psicologia all'Università Bicocca di Milano. «Sviluppare la consapevolezza di come interiormente reagiamo o giu-

DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO? STRESS?

IL BUON SONNO A SOLI

€ 9.90

IN FARMACIA E PARAFARMACIA



MELATONINA^{1mg} ACT
+FORTE 5 Complex



90 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT
+3 Complex



120 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT



150 COMPRESSE

MELATONINA^{1mg} ACT
GOCCE 15ml



300 GOCCE

VALERIANA^{ACT}
125mg



60 COMPRESSE

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da: F&F s.r.l.

06 9075557 info@linea-act.it

Gli effetti

Vedere sempre «il bicchiere mezzo pieno» fa bene al cuore

L'ottimismo fa bene al cuore. È associato, si legge su *Jama Network*, a una riduzione del rischio di mortalità cardiovascolare o per cardiopatia ischemica del 45% al termine di un periodo di osservazione di quasi 14 anni di un campione di quasi 230mila soggetti. «L'effetto favorevole è indipendente da fattori quali il sesso, la depressione, la scolarità, lo stato socioeconomico e il livello di attività fisica praticato. Quindi tutti possono giovare del vivere meglio con una mentalità positiva», spiega Roberto Pedretti, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'Irccs MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano) e membro del consiglio direttivo dell'Associazione Europea di Cardiologia Preventiva. «I meccanismi attraverso i quali l'ottimismo può condizionare il suo impatto sulla salute del sistema cardiovascolare meritano ulteriori ricerche. Si è notato però un'associazione fra ottimismo/pessimismo e processi fisiopatologici importanti nell'evoluzione delle patologie cronico-degenerative» aggiunge.

© RIPRODUZIONE RISERVATA