

PSICO

L'ottimismo ti allunga la vita

Ti ammali di meno e guarisci più in fretta.

Dormi meglio e tieni sotto controllo lo stress.

Sei più vincente nel lavoro e nel privato.

Ecco perché pensare positivo ti conviene

di ELISABETTA SAMPIETRO



Non hai sentito la sveglia, esci in fretta e furia perché hai un appuntamento importante, sali in macchina, metti in moto e... niente, nessun segno di vita. Batteria scarica. Picchi i pugni sul volante, pensi che tanto per cambiare non te ne va bene una, che sei sfortunato, che succede sempre così, che non ce la farai mai ad arrivare in tempo e che tutto andrà a rotoli (come al solito). Ma se invece di commiserarti tu avessi avuto la prontezza di chiamare subito un taxi, saresti arrivato puntuale. Non solo, non dovendo guidare, avresti avuto modo di riguardare gli appunti che avevi preso per prepararti a quell'incontro. Perché **anche gli inconvenienti possono nascondere aspetti positivi**. Basta saperli vedere. E per farlo ci vuole un po' di sano ottimismo.

Positività e realismo sono vincenti

«Gli ottimisti hanno un atteggiamento mentale **positivo ma allo stesso tempo realistico** sia verso se stessi sia verso gli altri» spiega Luca Pierleoni, psicologo e sessuologo di Roma, «e questo permette loro di affrontare i problemi che incontrano in maniera rapida e costruttiva».

Hanno fiducia in se stessi e sanno che, in fondo, **non c'è nulla che non si possa risolvere**. Riescono a valutare correttamente la realtà ma anche i loro limiti e le loro qualità. Sanno fin dove possono arrivare e quali aspetti devono e possono migliorare. «Di fronte a una difficoltà non cadono nel panico, **non si commiserano e reagiscono**. Neanche nei momenti più bui dimenticano che nella loro vita ci sono state, ci sono e ci saranno delle cose positive.

E sanno cogliere anche gli insegnamenti che un'esperienza negativa porta sempre con sé». L'errore viene visto come **un'opportunità per crescere e imparare**, non come un fallimento.

Ottimisti si nasce o si diventa?

«Alla nascita tutti sono fiduciosi e aperti al mondo, sono poi **le influenze dell'ambiente** a determinare un approccio più o meno positivo verso la vita» dice Pierleoni. E, anche da questo punto di vista, l'esempio della famiglia è fondamentale. Una ricerca effettuata presso la Jacksonville University (Usa) ha evidenziato che, se i genitori sono ottimisti, i figli hanno una maggiore ▶

I GENITORI POSITIVI, in grado di affrontare le avversità della vita senza farsi abbattere troppo, insegnano ai propri figli a fare altrettanto. E questo li aiuterà, da grandi, a porsi di fronte ai problemi in maniera costruttiva.

PSICO

possibilità di esserlo anche loro. Dopo aver studiato il comportamento di una novantina di bambini dai 5 ai 10 anni, hanno constatato che quelli cresciuti in un ambiente in cui i problemi venivano affrontati in maniera positiva, **senza fare eccessive tragedie**, erano più portati a fare altrettanto. Insegnare a guardare con occhi positivi alla vita e al futuro è importante: aiuta a realizzare i propri sogni e a superare le difficoltà con più tranquillità.

Vita e lavoro migliorano

«Chi affronta l'esistenza con una giusta dose di ottimismo ottiene **migliori risultati** nella vita personale e professionale» spiega Luca Pierleoni. «Sicuro e sempre pronto ad accettare nuove sfide, è anche un ottimo ascoltatore, in grado di capire, sdrammatizzare e dispensare buoni consigli». Non a caso, spesso e volentieri **diventa un leader**, punto di riferimento di amici e colleghi. Un capo positivo, infatti, infonde speranza, si focalizza sulle soluzioni e non sui problemi, motiva chi gli sta intorno mettendo in risalto le potenzialità di ognuno.

La positività degli errori

«L'ottimismo aiuta ad avere successo e a fare carriera, ma anche a **risollevarsi** quando le cose vanno male» dice l'imprenditore Virgilio

Degiovanni che in un libro in uscita in autunno (*Come ho guadagnato e perso 3000 miliardi di lire*, Cairo editore) racconta di come è riuscito a non farsi abbattere da negatività, insuccessi ed errori.

«La positività mi ha aiutato a non generalizzare, a tenere ben presente che se nel lavoro era andata male, c'erano altri aspetti della vita che mi davano grandi soddisfazioni: è vero, avevo fatto uno sbaglio, **ma non tutta la mia esistenza era da buttare via**.

Potevo dare la colpa alla sfortuna, ma non l'ho fatto. Ho preferito analizzare a fondo gli errori che avevo commesso per non ripeterli e poi mi sono messo d'impegno per trovare nuove strade.

Avevo perso una partita importante, ma ero **ancora fiducioso nelle mie capacità** e pronto a cogliere una delle opportunità che la vita mi avrebbe nuovamente offerto. E così è stato».

La salute ci guadagna

Mente e corpo sono strettamente collegati, e la positività ha delle importanti ripercussioni anche sulla salute. «Un atteggiamento collaborativo e consapevole **influenza positivamente**, in presenza di un tumore, l'andamento della cura» spiega il professor **Umberto Tirelli**, direttore e primario della Divisione di oncologia medica dell'Istituto nazionale tumori di Aviano

(Pordenone). «Paura e ansia possono portare a saltare le visite o a rifiutare di affrontare un intervento chirurgico o un ciclo di chemioterapia, mentre chi ha un atteggiamento più positivo, si impegna e collabora, affronta l'iter della malattia con determinazione e costanza». E questo è vantaggioso.

Il rischio d'infarto si dimezza

«Chi affronta la vita con ottimismo, senza stressarsi o somatizzare troppo, è più rilassato e quindi **meno incline a essere colpito dalle malattie cardiovascolari**» spiega il professore Alberto Margonato, primario di cardiologia e terapia intensiva coronarica presso l'Ospedale San Raffaele di Milano che, con Federica Riccio dell'Università di Pavia, ha studiato l'influenza delle emozioni sull'organismo.

«Le emozioni negative, che portano **ansia, stress e depressione**, mantengono il sistema nervoso simpatico in uno stato di eccitazione prolungata e questo può alterare la funzionalità all'apparato cardiocircolatorio facendo aumentare il rischio di cardiopatie e ischemie: è stato infatti dimostrato, da più di una ricerca, che nell'arco di 10 anni **una persona ottimista dimezza il rischio** di andare incontro a un infarto rispetto a chi lo è molto meno». E anche in caso



5 CONSIGLI PER DIVENTARE UN VERO OTTIMISTA

1 SMETTI DI PENSARE DI ESSERE PERSEQUITATO DAL MALOCCHIO

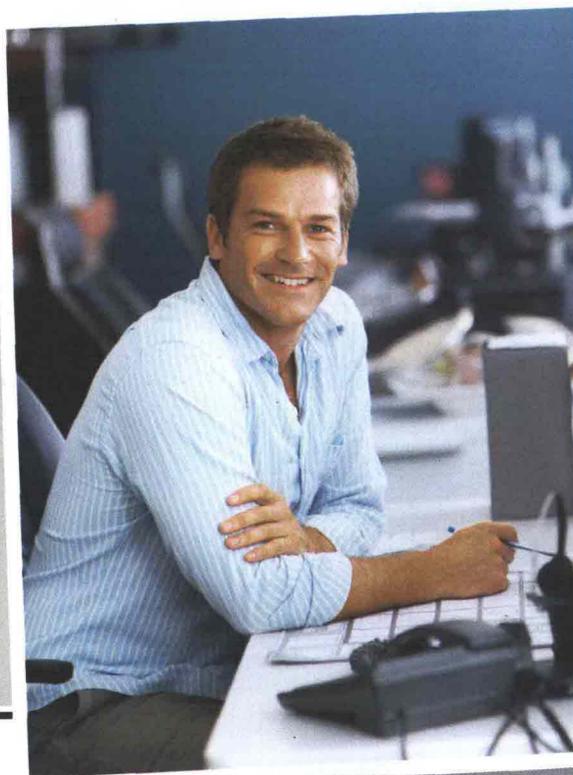
Non si nasce fortunati o sfortunati. Gli imprevisti semplicemente capitano, a tutti. Anche quelli più anti-patici o complicati. Se la sveglia non ha suonato e il traffico caotico ti hanno fatto arrivare tardi a una riunione di lavoro, non fare la vittima e smetti di pensare che tutto il mondo ce l'ha con te.

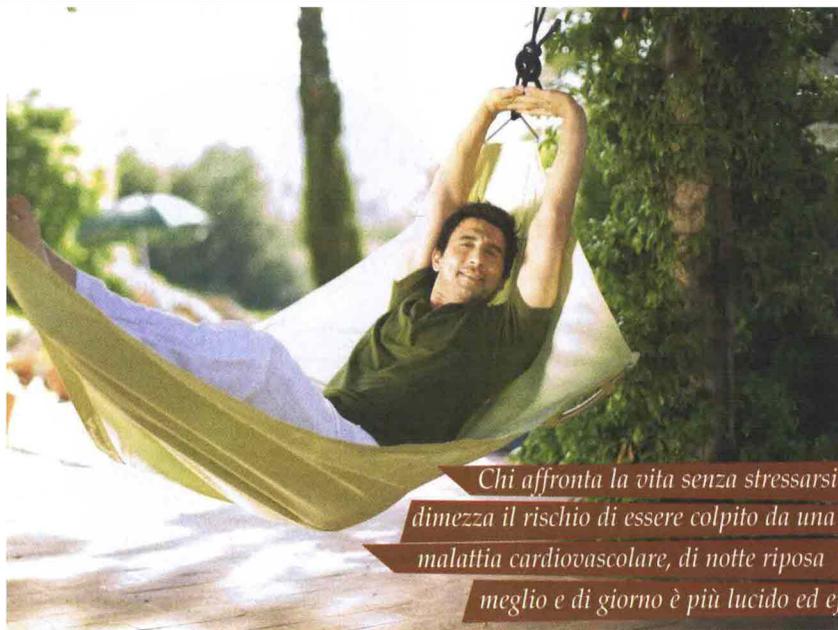
Ricorda che dopo la pioggia torna sempre il sereno e, invece di disperarti e lamentarti a vuoto... cerca di capire perché la sveglia non ha fatto bip bip alla solita ora!

2 RIMBOCCATI LE MANICHE E NON TEMERE I SACRIFICI

Pensare positivo vuol dire eliminare, dal linguaggio mentale e da quello verbale, frasi come: non ce la farò mai, per me è impossibile, non sono in grado. Liberati da queste negatività, rimboccati le maniche e affronta la vita con energia e determinazione. Accettando il fatto che su certe cose non hai potere ma che, ugualmente, possono insegnare qualcosa.

Un esempio? La crisi economica che ci ha colpiti esige cambiamenti e sacrifici, ma nello stesso tempo offre l'opportunità di liberarsi di tante cose inutili e superflue per puntare invece su quelle veramente importanti. Senza dimenticare che sono proprio i periodi di crisi che spingono le persone a reinventarsi, a trovare nuove strade e opportunità di vita.





Chi affronta la vita senza stressarsi troppo dimezza il rischio di essere colpito da una malattia cardiovascolare, di notte riposa meglio e di giorno è più lucido ed efficiente

di malattia, chi ha una visione ottimistica della vita ha molte più probabilità di ristabilirsi rispetto a chi vede tutto nero.

Il sonno ristora e le difese immunitarie si rinforzano

«Diversi studi scientifici hanno evidenziato che in chi dorme poco e male **ottimismo e autostima scarseggiano**» spiega il professore Luigi Ferini Strambi, responsabile del Centro di medicina del sonno dell'ospedale San Raffaele di Milano. «Questo è dovuto al fatto che le situazioni prolungate di ansia e stress, che caratterizzano la vita

delle persone più pessimiste, aumentano la secrezione di cortisolo, ormone che, se presente in quantità superiori alla norma, provoca vari disturbi». Tra questi, insonnia e depressione.

«Chi affronta la vita con positività, invece, riesce a dormire 7-8 ore per notte, e in questo modo vengono stimolati il buon umore, la lucidità e l'efficienza, senza dimenticare che **le difese immunitarie durante il riposo notturno si rinforzano**». Il sonno è per l'organismo un momento essenziale di riposo e di benessere che favorisce tutti i processi di rigenerazione. •

di **Roberto Re**, formatore e master trainer dell'azienda di formazione HDR Training Group, autore del libro *Leader di te stesso* (Mondadori)

3 LA CONSAPEVOLEZZA E LA CONCENTRAZIONE DEVONO DIVENTARE I TUOI MIGLIORI AMICI

Un altro segreto per non farti prendere dallo sconforto e dal pessimismo è di non focalizzare la tua attenzione esclusivamente su un singolo problema. Guarda la tua vita nel suo insieme, ricorda anche le positività e i successi.

In questo modo riacquisti fiducia in te stesso e, forte di questa consapevolezza, puoi attingere alla tua esperienza per far fronte a tutto. Non devi dimenticare mai che ogni problema ha... la sua soluzione!

4 AGISCI INVECE DI LAMENTARTI

Non sei una vittima delle circostanze, sei il padrone indiscusso della tua vita. Invece di lamentarti dalla mattina alla sera, fai l'elenco degli aspetti della tua esistenza che non ti soddisfano e inizia a pianificare dei cambiamenti, anche piccoli.

Punta sulle tue potenzialità e poi buttati. L'immobilità è deprimente, l'azione è invece adrenalinica. In più, le novità portano con sé sempre delle energie positive.

5 GUARDA AGLI ERRORI COME A DELLE OPPORTUNITÀ

Ok, hai sbagliato, e allora? La perfezione non esiste e gli errori li commettono tutti. Importante è non viverli come dei fallimenti ma come delle opportunità per imparare cose nuove che fanno crescere. Ti ricordi quante volte sei caduto dalla bicicletta prima di imparare a stare su due ruote? E ricordi, anche, che tutte le volte che ci risalivi riuscivi a fare qualche metro in più?

Bene, esattamente lo stesso succede ora che sei adulto. Fai tesoro dei tuoi errori, solo così non li ripeterai in futuro e questo ti consentirà di affrontare tutto con più serenità e leggerezza.

I 2 IDENTIKIT

di Luca Pierleoni, psicologo di Roma

Il pessimista

Si trascura fisicamente e vive come ripiegato su se stesso, parla lentamente e con un tono di voce monotono, non guarda negli occhi il suo interlocutore e non interviene se non chiamato in causa. Vive nel terrore di sbagliare. Davanti a una difficoltà si blocca e si dispera senza cercare una soluzione per uscirne. Del resto è convinto di essere nato sfortunato e di non poter far nulla per cambiare il suo triste destino. Rinuncia a fare nuove esperienze perché è sicuro che finiranno male. Si autoaccusa anche di cose che non dipendono dalla sua volontà e ingigantisce tutti i problemi. Questo lo rende pesante e negativo anche agli occhi degli altri. Infatti non ha molte amicizie.



L'ottimista

Dall'aspetto curato e gradevole, ha un atteggiamento aperto, disteso e disponibile. Sicuro di se stesso, difficilmente cade in preda all'ansia. Di fronte a un problema si rimbocca le maniche, sdrammatizza, e cerca di risolverlo nel migliore dei modi.



Non si nasconde, non nega la gravità della situazione, ma si mette di impegno per affrontarla nel miglior modo possibile.

Cerca sempre di cogliere l'aspetto positivo delle cose e vede gli errori come degli insegnamenti. La sua capacità di ascoltare e di dare consigli costruttivi lo rende piuttosto popolare, di solito ha dei buoni rapporti sia in ambito lavorativo che nella vita sociale.