

## OTTIMISMO E NON POSITIVITÀ

Martin Seligman è stato un importante psicologo che ha fondato la *psicologia positiva*. La psicologia positiva è una branca della psicologia che si occupa di migliorare il benessere e l'efficienza delle persone. In questo caso 'positivo' significa potenziare, migliorare ed è in contrapposizione ad altri tipi di psicologia. Ad esempio la psicologia clinica studia la cura, perché prevede un disagio o un disturbo. La psicologia positiva non c'entra assolutamente nulla col pensiero positivo.

## COME PENSARE POSITIVO

È ovvio che avere dei pensieri positivi sulla vita ci fa stare meglio. Spesso però questo è determinato dall'essere soddisfatti dalla nostra vita e dal non distorcere negativamente i pensieri. Questo ci porta a due punti importanti:

1 - cambia ciò che puoi cambiare per essere più soddisfatto e vivere meglio. Agendo in maniera attiva, cambiando comportamenti che portano risultati. Se pensi e basta non si concretizzano le tue aspettative.

Alla fine cosa conta per te, pensare positivo o essere positivi? Una persona può arrivare fino a un certo punto con i pensieri. Con l'azione invece è possibile ottenere molto di più.

2 - impara a non vedere la vita e le situazioni in maniera negativa. Non essere vittima dei tuoi pensieri negativi. Seligman ad esempio consigliava

di scrivere ogni giorno quattro cose positive per cui essere grati. In questo modo ti alleni ad essere consapevole di quello che hai di buono nella tua vita e che ti sei abituato a dare per scontato.

Ogni volta che otterrai un piccolo successo nel cambiare un'abitudine o una situazione, farai dei pensieri positivi e starai bene. Ogni volta che metti in dubbio un pensiero irrazionale, contribuisce a indebolire degli *schemi mentali* negativi.

## IL POTERE DEI PENSIERI RAZIONALI

Molto spesso la nostra negatività viene non solo dalle situazioni che viviamo ma dal nostro modo di interpretare ciò che ci succede. Albert Ellis, considerato uno dei più influenti psicologi del novecento, diceva che se impariamo a pensare razionalmente viviamo meglio.

Prova a immaginare di avere degli occhiali da sole, vedresti il mondo più buio. La nostra mente ha delle lenti che allo stesso modo deformano i nostri pensieri. Sono delle credenze e delle aspettative di cui non siamo neanche consapevoli.

Quando stai pensando a qualcosa che ti sta provocando rabbia, frustrazione, tristezza o ansia prova a mettere in dubbio quel pensiero.

Prova a chiederti quanto è verosimile: spesso l'ansia ci porta a viaggiare in un futuro in cui capitano le peggiori cose. Quanto è probabile che succeda davvero ciò che temi? Sarà veramente così grave?

In passato ti sei trovato in situazioni simili? Com'è andata alla fine?

Se provi rabbia, invece, prova a chiederti: *che cosa mi aspettavo di diverso?*

Spesso proviamo frustrazione e collera quando succede qualcosa che non *doveva* succedere o qualcuno non fa qualcosa che *doveva* fare.

Ovviamente sono i nostri *schemi mentali* che danno vita a queste aspettative.

Un punto importante qui è quello che bisogna essere realisti con i propri pensieri. Quello che è utile è togliere le distorsioni negative diventandone consapevoli e mettendole in dubbio. Raccontarsi la storia che va sempre tutto bene non porta a nulla.

## ESERCIZI PER IL PENSIERO ~~POSITIVO~~ RAZIONALE

Abbiamo visto che cosa si può fare ma è una questione complessa.

Probabilmente non hai capito bene come agire sui tuoi *pensieri irrazionali*.

Proviamo a vedere qualche esercizio che puoi mettere in pratica da subito.

### *1. Tieni un diario dei pensieri*

Puoi utilizzare il tuo cellulare o anche dei fogli. Inizia a scrivere i pensieri negativi: come li identifichi? Semplice parti da quelli che ti provocano emozioni negative: ansia, rabbia, frustrazione, delusione, tristezza, ecc.

Una volta che sono nero su bianco prova a dare dei voti. Un primo voto per quanto sono *realistici* e un altro voto per quanto sono *utili*.

Mettiamo che la prossima settimana devo andare a tenere una presentazione davanti a 500 persone. Probabilmente proverei ansia e potrei fare, ad esempio, dei pensieri che possiamo riassumere così:

*"Farò una figuraccia"*

*"Penseranno che sono un idiota"*

*"Gli altri saranno più bravi di me"*

Dopo averli scritti iniziamo con i voti

su *verosimiglianza* e *utilità*. Rileggendo i pensieri mi chiedo *"quanto è verosimile questo pensiero? Quanto rispecchia la realtà?"* e dopo *"Quanto mi è utile questo pensiero?"*

*"Farò una figuraccia" 4/0*

*"Penseranno che sono un idiota" 3/0*

*"Gli altri saranno più bravi di me" 6/3*

Dopo molto tempo che una persona rende automatiche queste domande, impara a discutere i pensieri che gli passano per la testa invece di prenderli per buoni. Questo riduce sia le reazioni negative ai pensieri che la frequenza dei pensieri irrazionali.

Dopo potresti aggiungere a lato un paio di *pensieri razionali* - ricordati *razionale* e *verosimile* non positivo!

*"Farò una figuraccia" 4/0 "ogni volta che devo parlare in pubblico penso così.*

*Solitamente poi mi fanno i complimenti"*

*"Penseranno che sono un idiota" 3/0 "Non posso sapere cosa pensano gli altri" "Su 500 persone forse alcune penseranno che sono un idiota, ma su 500 persone probabilmente alcuni penserebbero anche che Piero Angela è un idiota" "Forse alcune persone penseranno male di me, ma è verosimile che altre pensino che sia bravo"*

*“Gli altri saranno più bravi di me” 6/3 “Forse alcuni saranno più bravi di me, ma parlando in pubblico mi abituerò e diventerò più bravo” “Non c’è nessun motivo perché debba essere più bravo degli altri” “Molte persone sono più abituate di me e sono più competenti avendo posizioni lavorative più importanti”*

## *2. Tieni un diario degli aspetti positivi della giornata*

Questo esercizio della *psicologia positiva* lo abbiamo già citato. Prova a scrivere quattro aspetti positivi della tua giornata. In questo modo contrasti un *pensiero irrazionale* chiamato *filtro mentale*.

Ogni volta che siamo vittime del *filtro mentale*, diamo attenzione solo agli aspetti negativi. Ci concentriamo su cosa dobbiamo migliorare o cambiare ma non ci rendiamo conto di ciò che abbiamo.

Hai mai comprato un’auto nuova? Dopo un po’ di tempo probabilmente ti sei abituato ai suoi optional e alla sua comodità. Hai iniziato a darla per scontata e se ti ritrovavi a guidare un’auto simile a quella che avevi prima, notavi ogni difetto.

## **Bibliografia**

- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated*. Birch Lane.

- Seligman Martin, E. P. (2009). *Imparare l'ottimismo*. Giunti.