Inizio modulo

Fine modulo

# **Le Fondamenta Scientifiche del Pensiero Positivo**

Sempre più spesso si sente parlare di uno stile di vita denominato “pensiero positivo”. È una vera e propria corrente filosofica che, lentamente, si fa strada nella quotidianità di chi lo avverte nel profondo.

Si tratta di una caratteristica che, soprattutto nei momenti in cui tutto sembra andare storto e la vita non ti sorride, dovrebbe essere per te simile a un mantra da ripetere ogni giorno.

Winston Churchill diceva che **“un pessimista vede difficoltà insormontabili in ogni opportunità che gli si prospetta di fronte, mentre un ottimista vede dell’opportunità in ogni difficoltà.“**

Ha ragione?

Beh, lo possiamo notare nella vita di tutti i giorni.**Le persone più sono felici e più sono riconoscenti**, meno stressate e meno depresse al contrario di chi tende a incurvare le labbra in un broncio continuo. Questo perché chi si avvale del pensiero positivo affronta i problemi in maniera diversa da chi ha un carattere più razionale o, peggio, pessimista.

Diverso come?

Più **propositivo**.

Ti faccio un esempio. Stai facendo la tua passeggiata giornaliera alla ricerca del relax. D’improvviso ti rendi conto che la strada che fai di solito è inagibile per via di alcuni lavori di manutenzione.

Che cosa fai? Qual è il tuo prossimo passo? Come affronti il problema?

Ritorni indietro mogio fino a casa o cambi percorso alla ricerca di un nuovo luogo da esplorare?

Ecco, il primo avrà perso una buona possibilità di osservare il mondo da un’altra prospettiva e si sentirà arrabbiato, frustato e deluso. Il secondo, invece, grazie alla sua propensione a vedere del positivo in ogni cosa, è stato in grado di risolvere il problema e di godere dell’inaspettato fuori programma.

Ma la scienza che cosa dice a riguardo? Ci sono delle basi che attestano quanto dichiarato o tutto è fondato sul niente?

## **Il Pensiero Positivo: La Parola alla Scienza**

La scienza ha parlato e lo ha fatto attraverso quello che sa fare meglio: tramite ricerche e studi approfonditi si è riuscito a dimostrare l’**incremento del benessere psico-fisico attribuito alla mentalità positiva**.

Esaminiamo un caso alla volta.

### **L’Ottimismo Nella Salute Fisica**

L’obiettivo primario di ogni singolo individuo, a discapito di ciò che si è portati a pensare, non è essere felici ma **sopravvivere**. È un desiderio nascosto che non puoi percepire, ma è dentro di noi da quando siamo nati. Ma che cosa centra con il pensiero positivo?

Te lo spiego subito.

Sì, l’**ottimismo è legato alla longevità**. Lo dice una [ricerca](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10683651) iniziata nel 1960 e terminata con successo negli anni 2000.

Lo studio è stato realizzato dalla Division of Adult Psychiatry nella Mayo Clinic di Rochester, nel Minnesota la quale si è data come obiettivo quello di esaminare il modo in cui le persone spiegano gli eventi della vita come fattore di rischio di morte precoce.

L’esperimento comincia nel 1960 con un campione di uomini e donne a cui è stato fornito un test da compilare. A ogni domanda è stato assegnato un punteggio che partiva dal livello più basso (pessimismo) fino ad arrivare a quello più alto (ottimismo).

Quarant’anni dopo si è potuto verificare il risultato: per ogni aumento di 10 punti, il rischio di morte precoce va a diminuire del 19 per cento.

Il pensiero positivo svolge anche un ruolo importante nella convalescenza di una malattia.

Alcuni [studi](http://cancercontrol.cancer.gov/brp/bbpsb/docs/21-1948.pdf), per esempio, hanno ricercato a fondo una correlazione tra il pensiero positivo e il cancro al seno.

In questo caso è stato dimostrato che le persone ottimiste per natura si ritrovano a provare meno angoscia nel momento in cui sono messe di fronte a una situazione di grave entità come questa.

Ma non è tutto, queste ricerche hanno stabilito che uno spirito combattivo ha più possibilità di sopravvivere al cancro, perché la sua tenacia permette di sviluppare una maggiore resistenza e prestanza fisica.

I due casi sovra-descritti condividono un’unica tematica: l’**ottimismo può influire profondamente sulla salute fisica di una persona**. Già solo il semplice fatto di aspettarsi un risultato positivo e sentirsi pieno di speranza può dare al sistema immunitario un valido contributo nella prevenzione delle malattie e nell’affrontare periodi di cure stressanti.

### **Il Pensare Positivo e il Benessere della Mente: la Correlazione**

E se il corpo ottiene parecchi benefici nell’improntare la vita su una modalità ottimista, anche la mente può ritenersi soddisfatta.

Esempi lampanti sono riportati in uno [studio](http://www.dreamdoctors.org.il/UserFiles/101%20Medical%20clowning%20and%20IVF-1.pdf) del 1992, dove Litt e altri ricercatori hanno esaminato l’incontro tra pessimismo e ottimismo nella fecondazione in vitro.

In questo caso si sono valutate le reazioni a un riscontro negativo sul test di gravidanza. Chi non è stato capace di rialzarsi, con il tempo ha sviluppato segnali di depressione mentre gli altri hanno portato la loro attenzione sul rapporto di coppia, arrivando a raggiungere la serenità per affrontare un secondo tentativo.

Questo suggerisce che **chi fonda la sua vita su un modo di pensare positivo è capace di far fronte alle delusioni della vita**, puntando tutto sugli aspetti positivi.

La scienza dice anche che le persone propense a vedere il mondo a colori sono quelle che più tendono a impegnarsi nella soluzione dei problemi.

Questo perché non si fermano alla prima difficoltà, ma cercano in tutti i modi possibili di saltare e/o aggirare l’ostacolo per superarlo.

Lo dimostra una [ricerca](http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/pei/download/combs2001.pdf) del 1992 ad opera di Taylor per l’University of Texas incentrata sui malati di HIV. I pazienti più positivi si sono scoperti essere più propositivi e volenterosi. Sono stati, infatti, capaci di organizzare i loro piani di recupero, chiedere informazioni e ulteriore supporto per riuscire a vincere l’enorme battaglia contro se stessi.

**Gli ottimisti tendono anche ad accettare la realtà e la inquadrano nella miglior luce possibile**, mentre i pessimisti tendono alla negazione e all’abbandonare gli obiettivi che si erano prefissati perché certi di non riuscire a proseguire oltre.

Come vedi, sono molteplici gli studi scientifici che sono stati realizzati sul pensiero positivo e la grande maggioranza di questi arrivano alle stesse identiche conclusioni: **ottimismo uguale buona salute, sia fisica che mentale**.

Quindi, per rispondere alle domande che ci eravamo fissati a inizio articolo, sì, gli ottimisti vivono più a lungo e sono in grado di affrontare al meglio situazioni complicate.

### Prima di essere compreso entro la psicologia scientifica ed essere diventato un costrutto rigoroso, l’**ottimismo** derivava dal senso comune e presentava numerose aree di “indeterminatezza concettuale” e di “vaghezza teorica”; nonostante ciò sia stato superato, il dibattito che prova a determinare se ottimismo e pessimismo siano una o due dimensioni psicologiche è ancora attuale.

Al fine di operare una sistematizzazione concettuale, Anolli e Realdon fanno una prima differenziazione fra ottimismo realistico e ottimismo irrealistico; mentre il primo è una prospettiva che auspica risultati positivi nella vita, ma sa fare i conti con i vincoli e i feedback sociali, il secondo è prettamente ingenuo, illusorio ed è considerato un atteggiamento disadattivo che, inducendo visioni distorte della realtà, può produrre anche effetti negativi per la salute.

All’interno dell’ottimismo realistico viene posta un’ulteriore distinzione, fra l’ottimismo disposizionale e quello attribuzionale. Per gli autori, il primo consiste in una disposizione mentale ad attendersi futuri eventi realisticamente favorevoli e le avversità sono considerate come ostacoli che possono essere affrontati e gestiti con una buona probabilità di riuscita. Ciò induce l’individuo a una disposizione positiva verso il futuro e ad avere un atteggiamento di persistenza e di **resilienza** di fronte ai contesti negativi che gli si potrebbero presentare. Per descrivere il secondo tipo di ottimismo realistico, l’ottimismo attribuzionale, Seligman parte dal concetto di “learned helplessnes” o impotenza appresa, ovvero quel particolare atteggiamento rinunciatario di coloro i quali, in seguito a ripetuta esposizione a situazioni incontrollabili, credono di non aver alcun potere su ciò che accade loro.

Questi studiosi proposero un “modello esplicativo” dell’ottimismo che si fonda sullo stile cognitivo di spiegazione degli eventi negativi, ma, a differenza di quello disposizionale, è malleabile in quanto può essere acquisito nel corso della vita e modificato dall’esperienza soggettiva (3). Entrambi i tipi di ottimismo sono raffigurati come al polo opposto di un continuum, dove sono contrapposti agli omologhi contrari: il pessimismo disposizionale che tende a prefigurarsi il futuro come denso di eventi sfavorevoli e il pessimismo come stile attribuzionale/esplicativo.

Di questo ultimo avviso è Seligman, che resta uno strenuo sostenitore dell’ottimismo appreso e della convinzione che da pessimisti si possa diventare ottimisti attraverso specifici training, forme di coping emotivo e incremento di autostima e fiducia. Altri studiosi sollevano dubbi in merito a queste conclusioni, anche a partire dalle premesse: Norem e Chang, ad esempio, considerano pessimismo e ottimismo come due costrutti distinti facenti parte di due dimensioni unipolari, dove al capo opposto del pessimismo si situa l’assenza di pessimismo e non l’ottimismo.

Definite le distinzioni, per Anolli e Realdon, l’ottimismo correla con le emozioni positive, con l’estroversione e l’attività sociale e sarebbe caratterizzato dalla fiducia, dalla focalizzazione sui compiti, dall’adozione di modelli di pensiero flessibili e da strategie di coping emotivo centrato sul problema. **Le persone realisticamente ottimiste da questa loro disposizione generale traggono benefici che hanno effetti sul piano biologico, sociale e psicologico**. Per gli autori l’ottimismo influenza direttamente sia il sistema endocrino, attraverso la produzione di catecolamine (quali l’adrenalina, la noradrenalina e la dopamina), sia il sistema psiconeuroimmunitario, tramite l’incremento di leucociti (fra cui le “cellule natural killer”) e il mantenimento di livelli adeguati di citochine (molecole proteiche in grado di indurre le cellule ad attività come crescita, differenziazione e morte).

**Diversi studi confermano l’evidenza che l’ottimismo sia considerabile come un potente fattore di longevità**. Inoltre è stato rilevato come l’ottimismo dia una maggiore resistenza allo stress generato dalle malattie, aumentando le possibilità di affrontare in modo decisamente più efficace condizioni fisicamente e psicologicamente provanti, come, ad esempio, quelle che sono imposte dalle patologie oncologiche. In una ricerca svolta su donne affette da cancro al seno è risultato che le pazienti ottimiste, rispetto a coloro che hanno un approccio pessimista alla malattia, affrontano l’operazione chirurgica con minore distress e dimostrano un grado di adattabilità ed una compliance maggiore verso i trattamenti successivi, anche i più invasivi. Altre evidenze mostrano, ad esempio, che le persone ottimiste hanno un minor rischio di riospedalizzazione dopo l’intervento chirurgico di bypass e sono a minor rischio di mortalità.

L’area dell’ottimismo è estremamente vasta e ricca di studi che nel corso degli anni hanno affrontato il tema in tutte le sue declinazioni, ed una elencazione, oltre ad essere involontariamente incompleta, si allontanerebbe dall’interesse di questo articolo. L’aspetto che si vuole qui sottolineare è l’impatto globale che la visione ottimistica ha su tutto ciò che concerne la vita dell’individuo, in quanto **l’ottimismo pesa in modo determinante sulla qualità della vita soggettiva**. Fra gli effetti dell’ottimismo vi è la promozione di emozioni positive come la gioia, la contentezza, la serenità, la soddisfazione, l’allegria, la curiosità; “l’ottimismo favorisce l’apertura mentale delle persone” poiché implica la possibilità di “affrontare e valorizzare le situazioni di incertezza”. Osservando il versante opposto, Seligman sottolinea che “le persone con abitudini di pensiero pessimistiche possono trasformare semplici avversità in disastri”, malattie in situazioni insormontabili, la vecchiaia come un periodo della vita privo di aperture e nel quale non ci sia nessuna sorta di controllo; lo stile esplicativo ottimistico “interrompe”, dunque, questo stato di impotenza appresa.