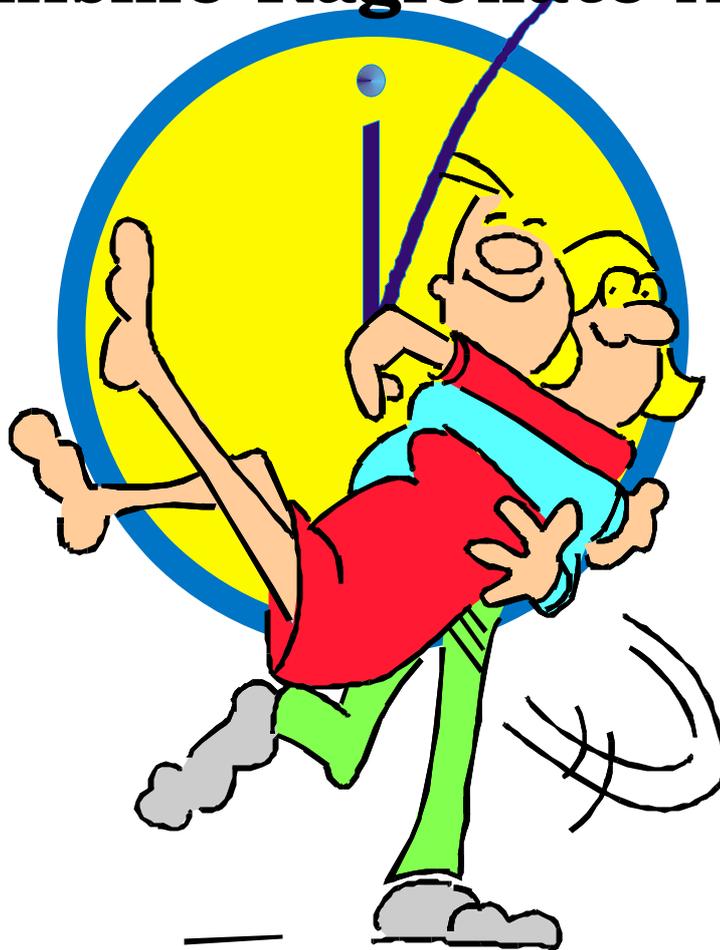


Ottimismo Ragionato Adulti



I pensieri non sono solo semplici reazioni agli eventi della vita. Essi hanno il potere di determinare, in qualche misura, il corso degli eventi. Per esempio, pensare d'essere «incapace» o «impotente», in date situazioni, può indurre alla passività e causare così una vita di basso profilo.

Il pensiero «sono un incompetente» può impedire di mettere in campo, le proprie capacità latenti. Ciò impedirà di scoprirle e di ricavarne gratificazione, rinforzando così ed estendendo la convinzione «sono un incompetente». Così altre forze assumeranno il controllo, influenzando il nostro destino. Un destino di probabile insoddisfazione, di tranquilla disperazione.

Una certa dose di pessimismo, come vedremo, è necessaria in determinate circostanze. Tuttavia, credere che la colpa delle avversità è sempre nostra, che gli eventi negativi dureranno per sempre, e che rovineranno ogni cosa che faremo, è una tendenza che, se viene lasciata “crescere”, tenderà a diventare un mostro che si mangerà le nostre potenzialità. Un vero e proprio destino che ci farà subire più sventure di quanto sarebbe stato probabile, solo pensando diversamente.

Cadendo preda di queste credenze, diventeremo depressi con maggiore facilità, renderemo meno di quanto consentirebbero i nostri talenti e avremo un peggiore stato di salute fisica. Le profezie catastrofiche dei pessimisti hanno il potere di auto-avverarsi. Questo è un fatto scientificamente assodato. Per fortuna è vero anche il contrario. L'ottimismo migliora la salute fisica e mentale e facilita il successo. Questo seminario ve lo dimostrerà.¹

Stile di pensiero e salute mentale: *la depressione clinica.*

Oggi dilaga la depressione dell'umore. La depressione grave è dieci volte più frequente oggi rispetto cinquant'anni fa. Fino a tempi recenti si conoscevano due modi di interpretare la depressione: quello psicoanalitico e quello biomedico.

La *prospettiva psicoanalitica* è basata su un testo che Freud scrisse novant'anni fa. Il depresso, sosteneva Freud, impara ad odiare se stesso in seno alla madre. Un giorno, la madre abbandona il figlio (sta fuori fino a tardi, ha un altro figlio...), o almeno è così che percepisce l'evento il bambino. In alcuni soggetti questo produce rabbia, ma poiché la madre è troppo amata per investirla di tale sentimento, il bambino la riversa su se stesso. Ogni volta che avviene l'abbandono, egli dirige la rabbia contro di sé, piuttosto che sulla persona reale, causa della perdita. L'odio rivolto verso se stessi causerebbe la depressione. Secondo Freud non sarebbe possibile uscire facilmente dalla depressione. Essa sarebbe un prodotto dei conflitti infantili, che restano irrisolti sotto strati di difese. Soltanto rompendo questi strati, diceva Freud, e risolvendo alla fine i vecchi conflitti, la tendenza alla depressione tornerebbe normale.

Secondo Freud, solamente anni di lavoro sul passato consentirebbero di superare un problema che, in genere, comunque scompare da solo dopo pochi mesi. In più del 90 % dei casi, la depressione è episodica. Gli episodi durano da tre a dieci mesi. La psicoanalisi è scarsamente efficace per la cura della depressione. Talora la peggiora.

L'altra prospettiva è quella *biomedica*. La depressione, dicono certi psichiatri, è una malattia del corpo. Proviene da uno squilibrio nella chimica cerebrale. Gli psichiatri che credono in questa prospettiva trattano la depressione solo con farmaci. I farmaci antidepressivi non creano la "dipendenza" nel senso comune del termine, ma il fatto è che se un paziente, trattato con successo mediante terapia farmacologica, interrompe il trattamento, la depressione spesso ricompare. Il depresso efficacemente trattato con i farmaci non può avere fiducia in se stesso, poiché è indotto a basare la propria felicità e capacità di funzionare su una normalità solo apparente. Deve credere nella propria malattia e nelle pillole.

¹ «Questo seminario ve lo dimostrerà» è un esempio di profezia positiva. Quanto siete disposti a crederci?

Tale passività è controproducente sul lungo periodo.

Nel frattempo la ricerca ha fatto scoperte importanti. Alla luce delle nuove scoperte scientifiche, il problema può essere interpretato oggi così:

La depressione non è una malattia ma uno stato dell'umore seriamente basso.

Nella maggioranza dei casi la depressione è scatenata da problemi attuali.

Non siamo proprio così prigionieri dei geni o della chimica cerebrale.

La depressione si manifesta più spesso nei soggetti pessimisti.

Possiamo correggere il pessimismo ed imparare delle abilità utili per affrontare le avversità in modo non pessimistico. Tali abilità si sono rivelate essenziali per prevenire e curare la depressione.

Stile di pensiero e salute fisica

Ottimismo e pessimismo influiscono anche sulla salute fisica, tanto quanto i fattori fisici. Si pensa che la salute del corpo sia una questione interamente fisica e che sia determinata dalla costituzione e dalle buone abitudini. Questa prospettiva convenzionale trascura un fattore fondamentale della salute: la mente. La nostra salute fisica è qualcosa su cui possiamo esercitare il controllo personale più di quanto siamo propensi a pensare. Per esempio:

Il modo di pensare, e le sue conseguenze, influenza lo stato di salute;

Gli ottimisti contraggono meno infezioni dei pessimisti;

Gli ottimisti hanno migliori abitudini salutistiche dei pessimisti;

Il nostro sistema immunitario lavora meglio quando siamo ottimisti;

Studi empirici indicano che gli ottimisti vivono più a lungo dei pessimisti.

Il pensiero positivo.

L'ottimismo appreso non è una riscoperta del "pensiero positivo". Il cosiddetto pensiero positivo, oggi molto alla moda, è un atteggiamento ed una pratica in grado di influenzare in modo particolare certi tipi di personalità. L'ottimismo è altra cosa. Il punto cruciale è: che cosa pensare quando falliamo? Come gestire le esperienze negative?

Il pensiero positivo può costruire, tramite ripetizione ed enfasi, torri molto elevate di entusiasmo. Torri che possono però risultare molto fragili di fronte agli eventi negativi della vita.

Imparare l'ottimismo non significa imparare una serie di suggestioni positive. Significa piuttosto sviluppare consapevolezza del proprio funzionamento mentale e apprendere l'abitudine di "pensare in modo non-negativo".

L'abilità cruciale, quella che consente di costruire il nostro benessere, è la capacità di cambiare i pensieri distruttivi che rivolgiamo a noi stessi, quando incontriamo le avversità, in pensieri non distruttivi o paralizzanti.

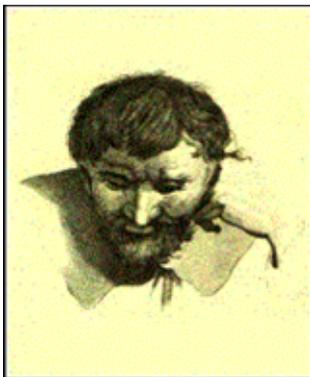
I pensieri distruttivi, veri e propri virus del pensiero che danneggiano le nostre potenzialità, come i virus informatici, possono essere individuati e depotenziati con sistemi semplici e con l'aiuto di qualcuno, in gruppo.

L'approccio cognitivista

Cognitivismo è il nome di una branca della psicologia sperimentale che individua il funzionamento della mente umana tramite il metodo sperimentale. Si distingue dal *comportamentismo* perché introduce una variabile importante tra lo stimolo ambientale e la risposta prodotta dall'individuo: **il pensiero**, il bagaglio di convinzioni, lo **stile** adottato nel farsi una ragione degli eventi.

Mentre la psicanalisi, la visione biomedica ed il comportamentismo sono pesantemente condizionati dal modello che definiamo di: CAUSA → EFFETTO, il cognitivismo è più affine alla visione del mondo detta *costruttivismo*, poiché ammette un più ampio margine di **autodeterminazione**.

Il cognitivismo attribuisce maggior importanza alle scelte individuali, rispetto ai meccanismi impersonali, e pertanto restituisce al singolo quel margine di responsabilità e di controllo sul proprio destino che una visione meccanicistica tende a negargli. Non è tanto lo stimolo ambientale ma il **significato** che gli è attribuito dal singolo a determinare le conseguenze. È questa una visione più moderna di quella biomedica o psicanalitica ma anche molto più antica, che qualcuno aveva già capito molti secoli fa.



GLI UOMINI
NON SONO TURBATI
DAGLI EVENTI
MA DALLA INTERPRE-
TAZIONE
CHE ESSI NE DAN-
NO...

Epitteto, I° sec. d. C.

Da questo stesso principio si sviluppa l'approccio cognitivo che interpreta i problemi psichici con un modello semplice ma efficace: il modello ABC.

Contrarietà ► Opinione ► Conseguenze

A (avversità) ► **B** (bagaglio cognitivo) ► **C** (conseguenze)

Il modello organizza i piani sui quali il singolo concepisce i propri problemi, secondo una sequenza standard che vede al primo posto un fatto negativo della vita, al secondo posto il modo in cui lo pensiamo ed al terzo posto le conseguenze emotive di tale pensiero. Quando l'interessato riesce a vedere in questo semplice modo il suo problema, diventa per lui più semplice individuare "il nocciolo" su cui può lavorare per cambiare l'esito.

Con questo semplice principio ordinatore è possibile esplorare i propri problemi, anche complessi, come la depressione. Ma per capire come questo metodo affronta la depressione è necessario prima comprendere due concetti essenziali:

La convinzione dell'impotenza.

L'impotenza appresa è la reazione di persistente rinuncia, che deriva dal credere che qualsiasi cosa si possa fare è inutile.

Esempio: Un topolino riceve una scossa ad intervalli regolari nella sua gabbietta metallica e non esiste modo per evitarlo. Dopo un certo periodo di agitazione e di ricerca di una fuga, il topolino tipicamente rinuncia ad agitarsi. Si rannicchia in un angolo e riceve passivamente le scosse senza reagire. Ha imparato d'essere impotente in quel contesto. S'è convinto d'essere impotente e perciò tenderà a non utilizzare eventuali metodi di fuga dalle scosse, successivamente introdotti nell'esperimento. L'idea che non può reagire gli impedisce di vedere le vie di fuga anche quando poi sono introdotte nell'esperimento. Qualcosa del genere può accadere anche nell'uomo. Particolari esperienze vissute per essere senza via d'uscita, inducono l'individuo a tendere a pensare che è e sarà sempre così. Si crea un'abitudine a pensare in un certo modo in certe circostanze; si crea uno stile di pensare e perciò di vivere. Si crea uno stile cognitivo che tende a rimanere per tutta la vita.

Lo **stile esplicativo** è il modo in cui ci siamo abituati a spiegare perché accadono certi eventi. Uno stile esplicativo pessimista, tende a rimanere tale anche a dispetto di esperienze che lo contraddicono, perché la maggior parte delle persone non si rende conto di pensare in automatico.

Lo stile esplicativo è il **modo** in cui ci raccontiamo le cose; il modo in cui costruiamo i perché degli accadimenti.

Esempio: Se potesse farlo, il topo potrebbe pensare: 1) "Non posso fare niente per evitare le scosse. È meglio risparmiare energia".

In questo esempio il topo correttamente conclude che non esistono alternative ma avrebbe potuto anche dirsi: 2) "Sono proprio un incapace" ricavandone maggior avvillimento. Oppure: 3) "Il mondo è un posto doloroso senza via d'uscita", sprofondando così nella disperazione. Oppure avrebbe potuto pensare: 4) "Se rimango fermo, quel pazzo in camice bianco smetterà di torturarmi", ricavandone uno stato di speranzosa attesa.

Adottando diversi modi di spiegarsi gli eventi, l'esperienza vissuta sarebbe radicalmente diversa, pur rimanendo identica la contrarietà ambientale. Proprio come spiegava Epitteto.

Per inciso: il pensiero n°1), può essere definito "non negativo"; il pensiero n°2) è pessimista perché personalizza esageratamente la responsabilità; il pensiero n°3) è pessimista perché troppo pervasivo; il pensiero n°4) è ottimista, perché contestualizza specificamente, colloca la responsabilità correttamente ed apre alla speranza.

Impotenza appresa

L'impotenza appresa è dunque lo stato che si può indurre in qualsiasi animale, compreso l'uomo, se sottoposto a situazioni sperimentali che possano indurre la convinzione della mancanza di controllo sugli eventi, oppure della futilità delle scelte disponibili. Quando è indotta in laboratorio, nei topolini, l'impotenza appresa presenta gli stessi sintomi della depressione, tranne il suicidio. Ciò farebbe pensare che l'impotenza appresa è un modello sperimentale della depressione. Una specie di depressione del topo, da studiare con criteri sperimentali.

Seligman, autore di queste ricerche, ritiene che l'incremento della depressione clinica nella popolazione odierna sia espressione del dilagare nella nostra società dell'impotenza appresa.

L'impotenza appresa è alimentata dalla sconfitta o dal fallimento così come da situazioni incontrollabili. La depressione dell'uomo potrebbe parimenti essere causata da una sconfitta, da un fallimento, da una perdita, (di valori? di senso? di appartenenza?) e dalla convinzione che le proprie azioni non hanno alcun effetto nel modificare la situazione. Questa credenza, (alimentata ovviamente da altre credenze tipiche della nostra cultura moderna) potrebbe essere all'origine dell'epidemia di depressione che ci colpisce oggi.

Il cognitivismo individua, in questo modo, *cause attuali* (culturali) per spiegare la diffusione della depressione, senza bisogno di enfatizzare le *cause* che riportano alla storia dell'individuo o al patrimonio genetico.

Profezie negative

Il pessimismo crea un futuro negativo in due modi: le profezie che si autorealizzano e la conferma del pregiudizio. Il pessimismo genera previsioni buie circa il futuro. Queste previsioni ci preparano al peggio. Se il peggio non si rivelerà tale, sarà comunque il nostro atteggiamento negativo che creerà situazioni negative. Quindi si può ben affermare che il pessimismo prepara e crea la sconfitta. A questo punto scatta il secondo meccanismo: la conferma del pregiudizio. Accade che se noi indossiamo occhiali verdi non riusciamo più a vedere l'azzurro del cielo. Vedremo solo il verde dell'erba e delle foglie.

Un preciso meccanismo mentale ci fa selezionare, allo stesso modo, solo ciò che ci aspettiamo di percepire. Quando il pessimismo s'instaura, come abito mentale, tendiamo automaticamente a non vedere cose positive, ed a percepire solo ciò che ci aspettiamo: disgrazie, errori, malegrazie e via dicendo. In questo modo è molto difficile cambiare atteggiamento. Perché ogni esperienza non fa che confermare il pregiudizio negativo.

Esercizio

Nei seguenti scenari è presentata una situazione A ed una conseguenza C. il compito è di completare l'ABC con pensieri che conducano a C.

1° scenario

A: Hai progettato un fine settimana sorpresa per il tuo compagno per celebrare il suo compleanno. Quando arrivi al suo ufficio, venerdì sera, per portarlo via, lui risponde annoiato che non ci vorrebbe andare.

Pensiero:

Conseguenza: ti senti molto imbarazzato e fai di tutto per evitarlo

2° scenario

A: Hai progettato un fine settimana sorpresa per il tuo compagno/a per celebrare il suo compleanno. Quando arrivi al suo ufficio venerdì sera per portarlo via lui/lei risponde annoiato/a che non ci vorrebbe andare.

Pensiero:

Conseguenza: ti senti contrariato ma decidi di offrirti una cena spettacolare e di goderti un buon film

3° scenario

A: Il tuo compagno/a è stato distante e distratto ultimamente

Pensiero:

Conseguenza: diventi molto irritabile con lui/lei e ti accorgi del tuo conflitto interno

4° scenario

A: il tuo compagno/a è stato distante e distratto ultimamente

Pensiero:

Conseguenza: ti senti triste ed abbandonato

5° scenario

A: incontri tuo figlio quindicenne e la sua compagnia al bar e lui pretende di non conoscerti

Pensiero:

Conseguenza: ridi dentro di te e pensi a come burlarti di lui più tardi

6° scenario

A: incontri tuo figlio quindicenne e la sua compagnia al bar e lui pretende di non conoscerti

Pensiero:

Conseguenza: ti infuri contro di lui ed i suoi amici e pretendi d'essere salutato/a

Vediamo quale genere di pensieri potrebbero aver generato i suddetti C.

1 e 2.

Un pensiero personale permanente e pervasivo come: «io distorco sempre le cose. Lui è impegnato nel suo programma di lavoro ed io credo che sia sempre disposto a mollare tutto per me». Potrebbe condurre ad imbarazzo ed evitamento.

Se invece il pensiero fosse stato: «era una buona idea, ma è andata storta.» Oppure «doveva avere proprio una dura settimana di lavoro» (pensieri comunque temporanei specifici ed esterni) avrebbe prodotto un sentimento di disappunto, frustrazione ma non di demoralizzazione.

3 e 4

Pensieri di tradimento avrebbero generato sentimenti di rabbia. « Non ha diritto di dimenticarsi di me» oppure « è come un bambino. Per qualsiasi disguido mette subito il broncio»

diversamente pensieri di perdita d'interesse per te farebbero sorgere sentimenti di tristezza.

5 e 6

Pensieri esterni specifici e temporanei come «sembra proprio che mio figlio abbia raggiunto ufficialmente l'adolescenza» farebbero sorgere sentimenti di humour. Se lo stesso comportamento è visto come segno di mancanza di rispetto ed impudenza allora sorge la rabbia.

Stile esplicativo

Ognuno si sente momentaneamente impotente quando fallisce. Alcuni si riprendono rapidamente. Altri rimangono paralizzati per settimane o per mesi. Perché?

La differenza, secondo il cognitivismo, sta nel modo abituale di spiegarsi gli eventi negativi, in altre parole nello stile esplicativo dell'individuo in questione. Il fallimento può essere identico ma un individuo se lo spiega in un modo autodistruttivo mentre un altro trova ragioni non negative.

Il modo di spiegarsi eventi quali, ad esempio, una momentanea sconfitta, può rendere impotente oppure dare la forza di reagire. Uno stile esplicativo ottimistico interrompe lo stato d'impotenza, mentre uno stile esplicativo pessimistico lo aggrava.

Sarebbe questo l'elemento fondamentale che distingue la breve demoralizzazione da un episodio di depressione vera e propria. Sarebbe questo che trasforma uno stato d'impotenza appresa, breve e contingente, in uno stato permanente e generale. L'impotenza appresa diventerebbe depressione quando la persona che esperisce il fallimento pensa come un pessimista. Negli ottimisti, il fallimento produrrebbe invece solo una breve demoralizzazione.

Ci sono tre dimensioni, dello stile esplicativo, che consentono di distinguere l'ottimismo dal pessimismo: la permanenza, la pervasività e la personalizzazione nella ricerca delle cause delle avversità. Il pessimista tende a pensare che gli ostacoli sono inamovibili, e che influenzano negativamente molti aspetti della sua vita. Spesso egli crede anche d'essere l'unica causa di tali avversità. Così riesce a sentirsi impotente e pure colpevole! Anche quando riesce a non pensarsi colpevole, ritiene comunque che le cause delle avversità sono imm modificabili e quindi rinuncia a fare qualsiasi sforzo in tale direzione.

Permanente = la causa persisterà nel tempo

Temporaneo = la causa è transitoria o modificabile

Pervasivo = la causa può influenzare molti aspetti della vita

Specifico = la causa può influenzare specifici aspetti della vita

Personale = io sono la causa

Impersonale = la causa riguarda altre persone o le circostanze

Esempio 1:

« Mio marito ed io eravamo d'accordo che lui sarebbe passato a prendere mia madre all'aeroporto perché io non potevo, quella sera, a causa del lavoro, ma lui non lo fece. Così un paio d'ore prima del suo arrivo lui mi ha telefonato per avvisarmi che non poteva farlo e che dovevo farlo io al posto suo.

Pensiero: "Lui fa sempre così. Non mi posso mai fidare di lui".»

Spiegazione dal punto di vista della moglie: (segnare con una croce a che livello collocate le tre variabili)

permanente-----temporanea
pervasiva -----specific
personale-----impersonale

Esempio 2:

« Recentemente ho capito che mio figlio faceva uso di droga negli ultimi sei mesi. Ne sono stato informato da un operatore scolastico.

Pensiero: "Sono stato così impegnato ultimamente per portare avanti il mio nuovo progetto che non ho dedicato del tempo a mio figlio. Deve essere accaduto perché ultimamente sono stato negligente come genitore".»

Spiegazione:

permanente-----temporanea
pervasiva -----specific
personale-----impersonale

Esempio 3:

« La mia ragazza mi ha telefonato l'altra sera dicendomi che ha bisogno di più libertà "Ci risiamo" – ho pensato – "È nuovamente ricaduta in una delle sue fissazioni. Le passerà in una settimana. Come sempre".»

Spiegazione dal punto di vista del ragazzo:

permanente-----temporanea
 pervasiva -----specifica
 personale-----impersonale

Soluzioni esercizio 1 : permanente pervasiva ed impersonale

Soluzioni esercizio 2 :temporanea pervasiva personale

Soluzioni esercizio 3 : temporanea pervasiva impersonale

Speranza

Il fulcro dello stile esplicativo ottimista è la **speranza**. Cos'è esattamente la speranza? Secondo C. R. Snyder, la speranza può essere definita come il risultato di meta ben definita + conoscenza di come fare per raggiungerla + determinazione ed energia per farlo. Tutto questo non è possibile se però manca un'apertura mentale verso una qualche meta. Quest'apertura è un atteggiamento che, secondo il cognitivismo, può essere misurato e manipolato. La misurazione si riferisce all'indice di speranza che è il punteggio numero 5 fornito dal test.

Lo stile esplicativo pessimistico, (a bassa speranza), consiste essenzialmente nella tendenza a reagire agli eventi negativi trovando spiegazioni **permanenti** («Durerà per sempre») e **pervasivo** («Sta rovinando ogni aspetto della mia vita»). Spiegarsi un fallimento in modo permanente e pervasivo, significa proiettare il fallimento nel futuro e in tutte le situazioni. Quest'abitudine è l'essenza della disperazione. Il processo inverso è invece definito speranza: la tendenza a spiegarsi gli eventi negativi come dovuti a cause transitorie e circoscritte al piano dell'evento negativo in questione.

Per esempio, se veniamo rifiutati da qualcuno che amiamo, possiamo dire a noi stessi: «Le donne (gli uomini) mi odiano» (spiegazione pervasiva) e «Nessuno starà mai con me» (spiegazione permanente). In questo caso entrambi i fattori, permanenza e pervasività, creeranno l'aspettativa di un costante rifiuto, non solo da parte della persona che si è allontanata da noi in questo momento, ma anche da parte di qualsiasi altra di cui potremo innamorarci.

Spiegare in questi termini un insuccesso sentimentale mette a repentaglio la futura ricerca di un compagno di vita. Ritenendo che la causa sia **personale** («Non sono una persona piacevole»), si procura anche un declino dell'autostima, con conseguenze ancora peggiori.

Oltre che a proporre uno strumento teorico per interpretare fenomeni come l'impotenza appresa, il cognitivismo offre anche un metodo semplice e valido per **misurare** la qualità e la gravità di uno stile esplicativo di tipo pessimistico. Il test

associato a questa dispensa n'è un esempio concreto. Esso consente di individuare con precisione il bersaglio del lavoro con il quale s'intende cambiare lo stile cognitivo di una persona. Consente inoltre di misurare a distanza quanto un certo lavoro sia stato efficace.

Quindi riassumendo: la speranza e la disperazione sono attitudini misurabili. Gli indicatori da misurare sono la frequenza di spiegazioni permanenti e pervasive in circostanze negative + la frequenza di spiegazioni temporanee e circoscritte in circostanze positive.

Permanenza

Lo zoccolo duro della speranza si gioca sul concetto di permanenza. Quando accade qualcosa di spiacevole, tutti cerchiamo sempre di farci una ragione sul perché è accaduto e sul come ciò avrà ripercussioni. Qualche volta può capitarci di pensare che il problema durerà per sempre e che non possiamo farci nulla. Questi pensieri permanenti ci fanno sentire giù e pronti a mollare, senza nemmeno provare a far qualcosa. Al contrario pensando che il problema è temporaneo e modificabile, sentiamo l'energia per cercare un modo per cambiare qualcosa.

Cercate attivamente esempi tratti dalla vostra vita reale e scoprite quanto sia importante non scivolare in abitudini permanentiste, rassegnate, ciniche.

Schema da usare nel vostro diario:

Contrarietà
convinzione permanente
conseguenze
convinzione temporanea
conseguenze

Insistete a lungo sulla vostra tendenza a leggere gli eventi secondo prospettive permanenti. È tempo ben speso, perché pare che sia la parte più incisiva di tutto il nostro lavoro sul pessimismo.

Personalizzazione

Ci sono due atteggiamenti da individuare:

- 1) Tendere ad assumersi sempre la colpa a prescindere dal tipo di problema
- 2) Attribuire la colpa al comportamento o al carattere.

Il comportamento si cambia; il carattere No.

Cercate ABC della vostra vita quotidiana, dove compaia la parola sentinella:

Perché io. Perché io suona di pessimismo se non è inserito in una valutazione più accurata di responsabilità. Il pessimista tende a tagliare corto e ad attribuirsi tutta la responsabilità dei fatti negativi e nessun merito dei fatti positivi. Ottimismo Ragionato da Adulti può voler dire, appunto, semplicemente ragionare accuratamente sulle porzioni di responsabilità che toccano a ciascuno dei personaggi coinvolti. Adesso cercatevi gli ABC dove compare la frase «perché io...»

1. contrarietà
perché io
conseguenze
perché qualcuno o qualcosa
conseguenze

Fatevi un diario ordinato che aiuti a “pescare” questa tendenza automatica.

Poi lavorate su tale ABC per dare le ragionevoli porzioni di responsabilità a voi stessi e agli altri o alle circostanze. Più che spiegazioni alternative numerose servono piuttosto spiegazioni alternative realistiche al **perché io.**

Allenatevi con ostinazione a catturare i vostri pensieri ed a classificarli accuratamente, come un cacciatore di farfalle,

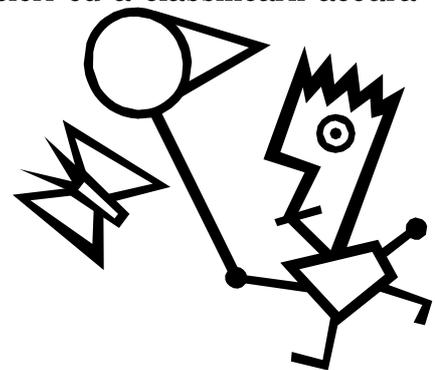
Classificateli in pensieri = Ottimisti/pessimisti;

e poi ancora:

Permanententi/temporanei

Perché io/perché qualcuno o qualcosa

Pervasivi/definiti



Analisi della frase esplicativa scritta

Un interessante strumento per studiare lo stile esplicativo di una persona è di analizzare il materiale scritto da essa prodotto. Nulla vieta di applicare questo strumento di misurazione anche a se stessi.

Si tratta di individuare delle frasi che contengano un'affermazione causale (dove s'indica la causa di un certo evento negativo). Poi si cerca di misurare l'intensità di spiegazioni personali permanenti e pervasive.

Esempio:

*<<Ieri, al negozio mi sono avvilito. La banconiera m'ignorava.
Evidentemente io sono un tipo che non si nota.>>*

In questa serie di frasi (rispettivamente di tipo C, A, B) la causa del problema (B) è espressa nell'ultima frase. Possiamo analizzarla chiedendoci:

- Quanto è pervasiva? - Quanto è permanente? - Quanto è personale?

L'esaminatore attribuisce un punteggio soggettivo, variabile da uno a sette per ognuna delle tre domande. Ripete poi tale giudizio per altre frasi esplicative incontrate nel testo. Alla fine, se è stato possibile analizzare un sufficiente numero di frasi si potrà calcolare la media ed avere un valore abbastanza indicativo della permanenza, della pervasività e della personalizzazione dello stile cognitivo per la persona studiata. Se l'esame è effettuato da più persone parallelamente il punteggio medio sarà più attendibile.

Esempio di scheda:

affermazione causale

permanente pervasiva personale

sono triste, le cose non vanno come voglio	3	5	0
il mio umore è pessimo, perché vivo in conflitto	4	6	6
sto male perché non riesco ad accettare le diversità	5	4	7

Media 4 5 4,3

affermazione causale

permanente pervasiva personale

media			

Riepilogo:

Esiste un modo di pensare pessimistico, caratterizzato dalla tendenza a spiegarsi gli **eventi negativi** in modo altamente personale, permanente e pervasivo,

"è tutta colpa mia... non ci riuscirò mai... la mia vita è un completo fallimento..."

ed a spiegarsi gli **eventi positivi** in modo diametralmente opposto:

" non dipende da me; non ne ho alcun merito ...", "è un'eccezione, un puro caso fortuito", "è ininfluyente, non mi cambia la vita..."

È probabile che, di fronte al fallimento, e di fronte agli eventi successivi, le persone che hanno questo stile pessimistico mantengano i sintomi dell'impotenza appresa per lungo tempo ed in molte situazioni, così com'è probabile che perdano l'autostima.

Il protrarsi dell'impotenza appresa conduce poi alla depressione. Di fronte ad eventi negativi i pessimisti diventano probabilmente depressi mentre gli ottimisti si demoralizzano poco o nulla.

Se questo è vero (studi scientifici prospettici lo hanno dimostrato) allora il pessimismo è fattore di rischio per la depressione esattamente come il fumo lo è per il cancro e la collera per l'attacco di cuore.

Ottimismo e terapia.

Seligman ha dimostrato che con un programma d'apprendimento basato sul riconoscimento del proprio stile esplicativo e sulla correzione sistematica delle proprie abitudini di pensiero più negative, è possibile cambiare il pessimismo delle persone, proteggendole così dal rischio dell'impotenza appresa e della depressione. È un modo per potenziare le risorse dei "sani", ma anche una vera e

propria terapia per le persone che sono predisposte alla depressione dell'umore in conseguenza del pessimismo.

Sono stati fatti degli studi per controllare l'efficacia della terapia con psicofarmaci in confronto con la terapia cognitiva. Che cosa trasforma di più lo stile esplicativo da pessimistico in ottimistico? I farmaci o la terapia cognitiva? Il cambiamento dello stile è un segnale del fatto che si è diventata meno depressa, oppure è il cambiamento dello stile la causa della migliore resistenza alla depressione?

Intanto va detto che entrambi i trattamenti funzionano. I farmaci antidepressivi da soli e la terapia cognitiva da sola debellano la depressione in modo attendibile. La combinazione dei due trattamenti funziona ancora meglio, anche se di poco.

Gli studi hanno dimostrato che il fattore cruciale della terapia cognitiva è un cambiamento nello stile esplicativo, che da pessimistico diventa ottimistico. Più frequente è la terapia cognitiva e più efficacemente è realizzata, maggiore è il cambiamento all'ottimismo. A sua volta, maggiore è il cambiamento verso l'ottimismo, maggiore è il recupero dalla depressione. I farmaci, d'altra parte, benché migliorino la depressione piuttosto efficacemente, non rendono i pazienti più ottimisti. Non cambiano la disperazione di fondo.

È ragionevole concludere che, per quanto i farmaci e la terapia cognitiva, congiuntamente, liberano dalla depressione, è probabile che funzionino in modi diversi. I farmaci hanno una funzione d'attivazione; spingono il paziente all'azione ma non fanno apparire il mondo migliore. La terapia cognitiva cambia il modo di guardare le cose. Questo nuovo stile ottimistico dà maggiore energia.

Il terzo e più importante gruppo di risultati riguarda la ricaduta. Quanto dura la guarigione? I risultati dimostrano che la chiave della guarigione permanente dalla depressione è un cambiamento nello stile esplicativo. Molti dei pazienti dei gruppi trattati con i farmaci hanno delle ricadute, ma i pazienti sottoposti alla terapia cognitiva non hanno delle ricadute di tale livello. I soggetti il cui stile esplicativo diventa ottimistico è meno probabile che abbiano una ricaduta rispetto ai pazienti il cui stile esplicativo rimane pessimistico. Questo significa che la terapia cognitiva, quando funziona, rende i pazienti più ottimisti. I farmaci liberano dalla depressione temporaneamente, mentre la terapia cognitiva mira a cambiare il pessimismo che è spesso alla radice del problema.

Questi risultati dimostrano che il pessimismo è un importante fattore causale della depressione. Se non è l'unico è sicuramente tra quelli fondamentali.

L'ottimismo poi ha un ruolo fondamentale in alcuni, se non tutti, gli ambiti della vita. Non è una panacea, ma può proteggere dalla depressione, può favorire il successo, rafforzare il benessere fisico.

Se dal test risulta un punteggio pessimista, bisogna intanto capire che il pessimismo non è qualcosa d'immutabile. Si possono apprendere delle abilità che liberano dalla sua tirannia e permetteranno di adottare un'ottica ottimista ogni volta che lo si ritenga desiderabile.

Come leggere il punteggio del test

Nel corso Ottimismo Ragionato, è fornito un punteggio automatizzato che permette di conoscere approssimativamente il proprio stile esplicativo. Il modo abituale di spiegarsi gli eventi è qualcosa di più profondo delle parole che ci si dice, quando le cose vanno male. Si tratta di un modo di pensare che si apprende nel corso dell'infanzia. Esso deriva dalla visione del nostro essere nel mondo: se sentiamo/pensiamo d'essere una persona meritevole d'essere od indegna ed immeritevole. Deriva inoltre da un sistema di credenze ben radicato che è diretta conseguenza di quella visione di se stessi e d'esperienze importanti di riferimento. Tuttavia non è sempre necessario arrivare fino a quel livello di profondità. Spesso si può cominciare a modificare i comportamenti ed i pensieri che sono retaggio dei livelli più profondi della nostra personalità, per creare almeno le premesse di un cambiamento più profondo.

Il **primo punteggio** in alto (le cause degli eventi negativi sono permanenti) si riferisce alla tendenza a considerare immutabili le cause delle proprie difficoltà. Più alto è il punteggio ed ovviamente più alta sarà la tendenza a credere che le cose negative continueranno ad esserlo e più alta la tendenza al pessimismo. Punteggio medio = 4.

Il **secondo punteggio** (le cause degli eventi positivi sono permanenti) si riferisce alla stessa tendenza ma riferita agli eventi positivi. Pertanto un punteggio alto significa tendenza all'ottimismo. Punteggio medio tra 4 e 5.

Il **terzo punteggio** (le cause degli eventi negativi sono universali) misura la tendenza a pensare che le cause degli eventi negativi siano universali (presenti in ogni luogo). Tale tendenza è detta: Pervasività. La permanenza riguarda il tempo, la pervasività riguarda lo spazio. Un punteggio alto (tra 7 ed 8) comporta la tendenza al pessimismo. Basso (tra 0 ed 1) predispone all'ottimismo. Punteggio medio = 4.

Il **quarto punteggio** misura la tendenza a ritenere che le cause degli eventi positivi siano presenti ovunque. Alto negli ottimisti e basso nei pessimisti. Medio tra 4 e 5.

Il **quinto punteggio** è importante perché dà indicazioni sulla **speranza nei confronti d'eventi negativi**. Basso negli ottimisti (<2) ed alto nei disperati (>12). Medio tra 7 ed 8. L'essenza della speranza, intesa secondo il cognitivismo è l'arte di cercare le cause temporanee e specifiche delle avversità. Attribuire cause permanenti ed universali alle avversità è tipico della disperazione. Nessun altro punteggio è importante quanto questo.

Il **sesto punteggio** (personalizzazione degli eventi negativi) misura in pratica l'autostima. Qui è facile barare. Tuttavia è utile per completare l'indice della speranza. Questo punteggio è alto nei pessimisti perché costoro si accusano con facilità se le cose vanno male. Medio = 4.

Il **settimo punteggio** misura la personalizzazione degli eventi positivi. Alto negli ottimisti (7-8) e basso nei pessimisti (0-2). Medio tra 4 e 5.

L'**ottavo punteggio** misura la tendenza complessiva al pessimismo nei confronti d'eventi negativi. Alto nei pessimisti (>12) e basso negli ottimisti (<6) (10-11, nella media).

Il **nono** punteggio misura invece la tendenza all'ottimismo nei confronti d'eventi positivi e pertanto è alto negli ottimisti (>17) e viceversa (<13) (14-16, nella media).

L'ultimo **punteggio generale** integra i precedenti e si legge così:

superiore ad 8 = generalmente molto ottimista

tra 6 e 8 = moderatamente ottimista

tra 3 e 5 = nella media

tra 1 e 2 = moderatamente pessimista

inferiore a zero = molto pessimista

Con un livello medio di pessimismo, vuol dire che si procede nella vita ad un livello un po' più basso di quanto permetterebbe il proprio talento. Anche un livello medio di pessimismo peggiora il rendimento a scuola, nel lavoro e nello sport. Ciò vale anche per la salute fisica.

Tendenze pessimistiche condizionano lo stato di salute. Probabilmente si soffrirà di malattie croniche prima del tempo e più gravemente di quanto sia normale. È possibile che il sistema immunitario non funzioni bene come potrebbe; è probabile avere una particolarmente sensibilità alle malattie infettive ed una capacità di guarigione più lenta.

L'ottimismo per persone "normali".

Esiste un trattamento cognitivo del pessimismo adatto alle persone che tendono alla depressione clinica, con specifiche tecniche riservate ad un contesto d'approfondimento dei problemi e del cambiamento necessario. Ed esiste una procedura più semplice adatta per persone "normali".

Esamineremo ora la procedura standard per depotenziare uno stile esplicativo inutilmente pessimistico e per sostituirlo con qualcosa di più sano.

I concetti essenziali con i quali interpretare i nostri automatismi sono:

COntrarietà ⇐ **CO**nvinzione ⇐ **CO**nseguenza.
A - B - C

Esempio:

Piove (contrarietà) ➡ "governo ladro!" (convinzione) ➡ rabbia (conseguenza)

Il primo passo consiste nel **riconoscere** queste connessioni nella nostra mente. Il secondo passo è **vedere in azione** quest'automatismo nella vita d'ogni giorno. Poi viene il cambiamento sistematico ed infine il consolidamento di nuovi automatismi.

Per fare questo tenete un diario in cui annotare gli ABC che riuscite a scoprire in azione dentro la vostra mente. Noi non siamo abituati a ragionare così schematicamente, perciò è utile partire da ciò che riconosciamo con più facilità: le emozioni spiacevoli. In genere siamo molto allenati a lamentarci con qualcuno di qualcosa che non va. Allora, per facilitare il compito, il primo passo è trascrivere queste «lamentazioni».

Per chi non è allenato al compito, già dare un nome esatto all'emozione negativa e assegnarle un punteggio d'intensità è un importante lavoro di consapevolezza. Decidere di farlo sistematicamente, ricordarsi di farlo giorno per giorno è già una forma di psicoterapia. Se il fiume degli impegni vi travolge usate qualche strategia per ricordare l'impegno. Mandatevi messaggi, telefonate a sorpresa, mettetevi la sveglia che suona ogni ora, fate un nodo nel fazzoletto, mettete un cartello visibile in cucina eccetera.

La cosa migliore è farlo in coppia, dopo essersi dati una buona motivazione. Lo strumento del diario è fondamentale. Molte terapie professionali d'accertata efficacia ne fanno uso, per una gran varietà di problemi.

Allora organizzatevi per bene, con un quaderno nuovo, a pagine larghe, in cui comincerete a tracciare delle linee nel seguente modo:

Diario ABC

Incominciamo con un semplice inventario delle emozioni negative:

data	Emozione	Intensità (0 - 100)	Situazione

Man mano che fate progressi trasformerete la pagina in modo da includere più dettagli come la colonna B, fino ad avere una pagina che contiene in successione ordinata lo schema ABCDE completo, con la relativa intensità delle emozioni ed anche delle convinzioni! Dare un valore all'intensità delle emozioni in C ed in E

ed alla forza delle convinzioni descritte nella colonna B, serve per capire concretamente i dettagli dei problemi ed i progressi del vostro lavoro.

Ritorniamo alla versione semplice del diario. È inteso che «Situazione» corrisponde al punto A, l'Emozione corrisponde al punto C, mentre il punto B di solito non raggiunge la consapevolezza. È necessario riflettere in merito, chiedendosi: Come ho pensato in quella situazione, che cosa mi sono detto, perché ho provato quell'emozione?

All'inizio conviene dunque fare il percorso ABC a ritroso. Appena avete un'emozione negativa, chiedetevi qual è la contrarietà che l'ha scatenata e poi riconoscete qual è il pensiero, il giudizio, la convinzione che esiste tra i due eventi.

Qualunque emozione che vi capiti di percepire nel corso della giornata, può essere il segnale per attivare questa ricerca. Confrontate gli ABC negativi con gli ABC positivi. È istruttivo. Noterete che convinzioni positive portano all'azione e all'energia, mentre le convinzioni negative paralizzano e fanno stare male.

Per i prossimi giorni per ogni situazione in cui siete sorpresi, colpiti, disturbati dalla vostra reazione a qualcosa, registrate questo qualcosa nella sezione A, descrivendo i fatti senza giudizi o commenti. Chi, che cosa, quando e dove. STOP. Il perché va collocato nella colonna B. la colonna A deve essere specifica e senza valutazioni di merito.

La situazione ideale è quando la vostra reazione vi sembra esagerata. Quando questo accade è segno che c'è qualche convinzione irrazionale all'opera.

Nella colonna B è importante non fare confusione tra pensieri ed emozioni. Diversamente dai pensieri, le emozioni non possono essere giuste o sbagliate e non è possibile valutare la loro accuratezza. Registrando i pensieri – convinzioni bisognerebbe misurare anche il loro grado di certezza. Si può usare una scala da zero a 100. 0 sta per nessuna certezza e 100 per la massima certezza.

La terza colonna contiene le emozioni. Bisogna descrivere l'emozione e misurarne anche la relativa intensità. Bisogna registrare anche le azioni messe in atto dalle emozioni. Anche qui l'intensità può essere misurata da zero a 100.

Assicurarsi che ogni emozione ed ogni azione deve collegarsi in modo congruo con le convinzioni individuate. Altrimenti bisogna cercare meglio, rievocando l'emozione e lo specifico pensiero che l'ha generata.

Se dopo aver identificato il vostro ABC rimanete ancora perplessi circa l'intensità e la qualità delle conseguenze emotive, ciò può significare che la vostra vera convinzione non è ancora emersa. Bisogna insistere nella ricerca.

Dopo aver preso dimestichezza con il diario degli ABC è possibile inaugurare la colonna D che può stare per demolizione. Il modo più radicale per contrastare le convinzioni negative è quello di demolirle. Non sempre questo funziona. Talvolta

è più saggio rendere il pensiero esplicativo semplicemente meno negativo. Dà risultati meno drammatici ma più duraturi. Definiamo quest'azione di cambiamento col termine convenzionale di **contestazione**.

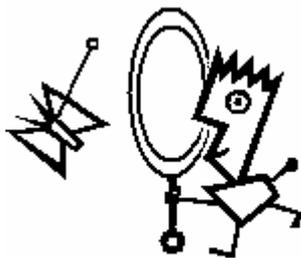
Una difficoltà comune, a questo punto è superare l'obiezione: "*Come posso sostituire una convinzione se so che è vera?*"

Spesso le credenze negative sono palesemente assurde, irrazionali, (tipico l'esempio dell'anoressica che si vede grassa). Ma altre volte sono più plausibili. Allora possono essere ritenute troppo vere dall'interessato per essere abbandonate. Conviene allora ricordarsi della propria motivazione al cambiamento. Siete disposti a mettere temporaneamente da parte un problema di verità se l'obiettivo ne vale la pena? Fate allora come se quello che chiamate verità non è altro che una sensazione di un certo tipo collegata ad un'idea. Solo dopo aver provato a cambiare potrete sapere se esiste una nuova verità, più vera di quella che la ha preceduta. Mettete alla prova le vostre "verità"!

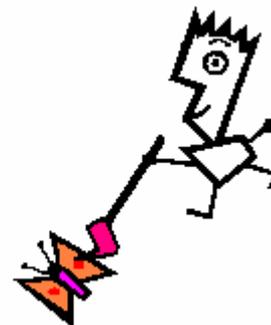
Prove e spiegazioni diverse

Possiamo cambiare attivamente lo stile pessimista con due strumenti:

Cercare le prove



Creare spiegazioni più accurate



La messa in discussione del pessimismo deve basarsi sui **FATTI**. Bisogna assumersi l'onere delle **prove**. Discutere sulla base d'argomenti vaghi o genericamente positivi, non incide sul pessimismo.

Allenatevi a cercare prove ed alternative con il seguente modello da ricopiare sul diario.

ABCDE della vita reale

Avversità

Spiegazioni

Conseguenze

Prove a favore delle spiegazioni

Prove del contrario

Altri possibili punti di vista

Conseguenze positive

La contestazione

Benché la maggior parte delle persone sia un capace contestatore delle accuse provenienti dall'esterno, diventa quasi impotente nei confronti delle accuse provenienti dal dialogo interno. L'autocontestazione è una risorsa efficace contro le spiegazioni irrazionali. Se applicata sistematicamente le convinzioni irrazionali si affacciano meno spesso alla nostra attenzione. Questo metodo comporta che le vostre convinzioni sono ipotesi che devono essere messe alla prova ed eventualmente cambiate se si rivelano non accurate. Per vincere il pessimismo le vostre opinioni di voi stesse devono diventare il bersaglio del vostro scetticismo. Non accettate ciecamente i vostri auto insulti. Fate un passo indietro e considerateli con mente aperta. Una contestazione efficace nel tempo richiede molta ed assidua pratica.

Ecco due esempi d'auto contestazione. Uno preso da un'apprendista ottimista di primo pelo e l'altro preso dalla stessa persona dopo adeguato allenamento.

- A) Ho lavorato molto per una ditta e sapevo che potevo avere una promozione per i miei risultati. Proposi la cosa al mio capo ma non successe niente per un po'. Una mattina ho trovato la mia richiesta sul tavolo con un bigliettino che diceva: **Ok, ci vuole più lavoro. Più energia.**
- B) Che caro! La promozione c'è (100). Mi sono ammazzata di lavoro e tutto ciò che ottengo è un «più energia». Non posso essere più energica (100). Ho dato il meglio di me perciò posso chiudere (90). Non sono tagliata per questo lavoro (90).
- C) Ero sconvolta. Mezzo arrabbiata (80) e mezzo depressa (100). Non ho più guardato alla relazione per due settimane. Ogni volta che cercavo di lavorarci sentivo un nodo nello stomaco. Così rimandavo ma non riuscivo a concentrarmi sul resto del lavoro. Era come se mi avessero portato via il lavoro.
- D) Andiamo. Hai ottenuto la promozione (20). Sei la migliore. L'hai fatta!
- E) Mi sentivo ancora veramente uno straccio, soprattutto depressa (90). La mia contestazione non sembrava funzionare un fico secco. Mi sono sentita di nuovo nel lavoro per un giorno o due ma non pienamente. Ho cominciato a pensare che avevo bisogno di trovare un'altra linea di produzione.

Questa contestazione non ha funzionato molto perché non credeva in essa. Era una forma di pensiero positivo vuoto. La contestazione efficace richiede sostanza. Vediamo un nuovo tentativo fatto con maggior esperienza:

- A) L'altra settimana ho celebrato l'anniversario di matrimonio. Quest'anno era il turno di mio marito per organizzare qualcosa di speciale. Lui ha organizzato per un soggiorno in città con partecipazione ad una rappresentazione. Ma invece di divertirci abbiamo litigato per quasi tutto il tempo.
- B) Difficilmente facciamo qualcosa da soli e quando succede bisticciamo tutto il tempo. È così rigido su tutto (80). Quando prende una decisione è per la vita. È così egoista (90). Non è mai disposto a negoziare (80). Sono stufa marcia di questo (90).
- C) Ero furiosa (100). Non riuscivo a calmarmi. Non riuscivo a sentirlo. Voleva portare la conversazione sul prolungare il fine settimana ma non potevo lasciarlo fare. Ho cominciato ad arrabbiarmi sempre di più (100).
- D) Aspetta. Sono proprio fuori di me. Mi chiedo se sto ingigantendo le cose. Bene. Lui prende le cose non alla leggera come me ma non è rigido. Ci sono state molte volte che ha cercato di accontentare me ed i ragazzi (95). E difficilmente posso considerarlo un egoista. Ha fatto in modo che io potessi ritornare a scuola. Ha fatto molti sacrifici per questo (100). (altre prove del contrario).
- E) Mi sono calmata molto. Mi sentivo ancora un po' arrabbiata ma non come prima (20). Ero capace di rimandare i problemi sui quali avevamo discusso animatamente così da godermi il resto del fine settimana.

Perché la contestazione è stata più efficace questa volta? Per prima cosa c'è stato il rallentamento. Questo è importante. I pensieri negativi sorgevano più rapidamente del tempo necessario per esaminarli. Così è stato necessario indossare le briglie. Dicendosi di rallentare si prendono le distanze dai propri pensieri. Questo è un primo passo cruciale. Poi c'è stato il riconoscimento della verità nei propri pensieri.

Lui prende le cose non alla leggera come me ma non è rigido.

Se c'è una parte di verità nei propri pensieri va riconosciuta. Ma è cruciale separare il grano della verità dalla pula della catastrofizzazione. Poi sono citati specifici esempi del contrario. Infine sono state considerate ipotesi alternative per spiegare il comportamento sgradito.

Schema

Prendere le distanze

Separare i fatti dalle catastrofi

Considerare le evidenze

Generare esplicazioni alternative

Rende le contestazioni solide

Quattro sono i pilastri delle contestazioni:

cercare le prove

generare alternative

decatastrofizzare

preparare un piano d'attacco

Cercare le prove delle convinzioni è operazione da fare con molta cura perché, avendo passato molto tempo nella prospettiva pessimistica, il processo che genera le convinzioni pessimistiche è molto forte e ricco di risorse negative. Cercando prove, sulle prime si troveranno molte prove che sostengono il pessimismo e poche prove del contrario. Questa è la **conferma del pregiudizio**. In base alla quale noi selezioniamo automaticamente i fatti che sostengono i nostri pregiudizi piuttosto che il contrario. Per vincere la conferma del pregiudizio non limitarsi a scandagliare la propria vita alla ricerca di conferme, ma piuttosto suddividere il compito in due versanti. Prima cercare le prove a sostegno e poi le prove del contrario. In questo modo s'indebolisce la conferma del pregiudizio. Naturalmente dipende dal tipo di prove del contrario che si riesce a trovare.

Generare alternative ponendosi la domanda: quali altri modi di vedere quest'avversità? Cambiare prospettiva è difficile quando si è pessimisti. Potreste essere convinti che la vostra prospettiva sia l'unica valida. Assecondatevi. Disponetevi a fare una lista delle diverse prospettive che riuscite ad immaginare. Se proprio continuate a pensare che non ci siano altri punti di vista che il vostro, immaginate di farlo chiedendovi: come si spiegherebbe quest'evento il mio migliore amico? Mio padre? Un osservatore imparziale?

Dopo aver generato altri punti di vista usate il procedimento **Cercare le Prove** per valutarne la verità. Ricordatevi che le avversità non sono quasi mai causate da un solo fattore. La complessità del mondo vi dà la libertà di scegliere solo alcune di molte spiegazioni.

Decatastrofizzare o valutare accuratamente le implicazioni. I pessimisti sono abili generatori di «..e se?...» La miglior cosa da fare è ancora una volta assecondare « .. e se...» per farlo accuratamente fino in fondo. La domanda «e se...?» fa paura perché è vaga e minacciosa. Allora quando attaccate con «e se», ponetevi tre domande:

Cosa può accadere al peggio? Con che probabilità? In tal caso cosa si può fare?

Cosa può accadere al meglio? Probabilità? Che fare?

Cosa può accadere più probabilmente?

Sviluppare un piano d'attacco, per lo sviluppo più probabile. Cosa si può fare per facilitare quest'esito? Raramente le cose peggiori possono veramente accadere. In tal caso il piano d'attacco concerne le possibilità di migliorare la situazione, correggere gli errori, migliorare il vostro carattere, controllare i danni.

Decatastrofizzare

Finora s'è parlato della forte tendenza a pensare *perché* accadono le contrarietà. D'ora in poi si tratta di considerare la forte tendenza a pensare alle conseguenze delle contrarietà. Per insegnare a controllare gli scenari del futuro si usa la tecnica di generare il peggior scenario possibile, poi il migliore ed infine quello più probabile. Di fronte al peggior scenario, si chiede di misurarne la probabilità, così per il migliore ed infine per il più probabile. Si chiede infine di investire risorse sul più probabile.

Esempio:

Sono al primo anno d'insegnamento. Ho lavorato molto per portare la mia classe in una fattoria per parlare di agricoltura. Qualche collega veterano mi ha detto che sbagliavo ma io ho tenuto duro perché volevo fare qualcosa di speciale per i miei ragazzi. Quando siamo arrivati alla fattoria sono cominciati i guai. Qualcuno voleva dare tira molla alle mucche. Ho trovato due ragazze che fumavano dietro il pagliaio. Potevano dare fuoco alla fattoria con i loro cerini. Un gruppo di ragazzi cercava di rubare uova dal pollaio.

Che fiasco. Dovevo saperlo prima. Cosa c'è che non va in me? Sono così ingenua. Tutti quei colleghi mi hanno avvisato ma io ho prestato ascolto? No. Che stupida. Il direttore sta per capire cosa è accaduto. È in procinto di pisciarsi addosso. Sarò fortunata se potrò tenere il lavoro per un anno. D'ora in avanti solo libri. Basta con la classe senza pareti e roba del genere.

Mi sono sentita così imbarazzata. Lunedì non volevo proprio farmi vedere. Non riuscivo ad interrompere le catastrofi subentranti nella mia mente. Volevo darmi per malata lunedì. Ma ero troppo imbarazzata per farlo davanti mio marito.

Che sciocchezza. Sto esagerando. Effettivamente un paio di ragazzi erano fuori controllo ma la maggior parte era contenta ed ha imparato cose interessanti. Non è stata ingenuità da parte mia ma creatività (alternativa). Alcuni colleghi hanno detto che ero pazza, perché sono bruciati. Sono i giovani come me che cercano di fare cose nuove, che fanno la differenza (alternativa). Perché il direttore dovrebbe scaturire? Ho bloccato tutto ciò che stava per creare problemi (evidenza). Lei potrebbe dirmi di prendere maggiori precauzioni la prossima volta. Tutto qui. (de-catastrofizzare). Anzi potrei fare una relazione sull'accaduto prevedendo le modifiche necessarie per ripetere l'esperienza (piano d'attacco).

Mi sentivo molto meglio. Non avevo più terrore di tornare a scuola e parlare dell'esperienza. Ero ancora dispiaciuta che non fosse andato tutto liscio ma non ero terrorizzata dall'idea di fare cose innovative.

Fate degli esempi tratti dalla vostra vita reale:

<i>SITUAZIONE</i>
<i>Qual è la cosa peggiore che può accadere?</i>
<i>Cosa fare concretamente per ridurre le probabilità che accada la cosa peggiore?</i>
<i>Cos'è la cosa migliore che può accadere?</i>
<i>Cosa fare concretamente per aumentare la possibilità che la cosa migliore accada?</i>
<i>Qual è la cosa che può accadere con maggiore facilità?</i>
<i>Che cosa fare concretamente per controllare meglio lo sviluppo più probabile?</i>

Siamo infine al momento d'impiegare il diario ABC in tutta la sua estensione:
c o s t r u i r e i p r o p r i A B C D E !

Promemoria di domande utili per la demolizione del pessimismo e la costruzione di un ottimismo ragionato:

Quali sono le prove delle mie convinzioni?

Quali sono le prove contro le mie convinzioni?

Quali altre prospettive?

Quale esito peggiore?

Che cosa posso fare per evitarlo?

Quale esito migliore?

Che cosa posso fare per favorirlo?

Qual è l'esito più probabile?

Come posso agire in quel caso?

Non è necessario usare ogni volta tutte le domande. Provarle tutte e trovare quelle che funzionano meglio per voi. Ricordarsi di valutare da zero a 100, sia le convinzioni sia le emozioni, in modo da capire quanto sono efficaci le vostre contestazioni.

A

B

C

D

E

Perché esiste il pessimismo?

Perché la selezione naturale non ha eliminato la depressione e il pessimismo dalla nostra esistenza? Il pessimismo è in ognuno di noi. Si tratta di un errore della natura oppure ha un suo ruolo nella vita?

Ruolo dell'ottimismo.

L'ottimismo deve avere un proprio ruolo nell'evoluzione della specie umana. L'uomo è stato selezionato dall'evoluzione in virtù delle sue illusioni ottimistiche della realtà. In quale altro modo una specie avrebbe potuto evolvere al punto da fare una semina in primavera e persistere poi alla siccità e alla carestia fino all'autunno; al punto da essere capace di affrontare i mastodonti e lavorare la materia prima così come di costruire cattedrali il cui tempo di realizzazione superava quello di molte vite umane? È la capacità di agire sperando in un futuro migliore che in genere attiva questo coraggioso comportamento.

Ruolo del pessimismo.

Ma qual è il ruolo del pessimismo? Forse è quello di correggere il comportamento errato che mettiamo in atto quando siamo ottimisti e non depressi, ossia valutare accuratamente la realtà. La ricerca avrebbe dimostrato che le persone depresse vedono la realtà correttamente, mentre quelle non depresse tendono a distorcerla ed adattarla alle proprie necessità.

Come interpretare questi risultati sperimentali? Tenendo presente che le condizioni sperimentali di laboratorio sono una realtà molto artificiale. La vita è un'altra cosa. Quando affrontano questioni di vitale importanza gli ottimisti

“diventano” realistici come i pessimisti, con il vantaggio d’essere più intraprendenti nel correre ai ripari.

La psicologia c’insegna inoltre un cosa stupefacente: ***La realtà è qualcosa che, in qualche misura, è sempre creata da noi stessi. Senza ottimismo non c’è creatività, non c’è evoluzione, non c’è cambiamento!***

La realtà è benignamente distorta dall’ottimismo per dare ai sogni la possibilità di emergere. Non ci fossero questi momenti, non realizzeremmo mai niente di difficile, non affronteremmo le situazioni che incutono timore e non tenteremmo mai nulla di rischioso.

Allora bisogna interpretare questi dati in chiave dinamica. Pessimismo ed ottimismo sono entrambi necessari per l’evoluzione. Il punto cruciale è che non bisogna farsi intrappolare da una visione della vita senza speranza.

L’intelligenza dell’evoluzione sta nella tensione dinamica tra l’ottimismo e il pessimismo e nel modo in cui continuamente e reciprocamente si correggono. Con l’evoluzione, abbiamo ereditato anche il cervello dei nostri progenitori del Pleistocene. È quest’eredità che porta con sé le insidie del pessimismo. Il mondo da allora è cambiato rapidamente rendendo disponibili molte più opportunità con meno rischi. Forse ci portiamo addosso un patrimonio ereditario pessimista che andava benissimo in un mondo precario e rischioso ma che risulta esageratamente pessimista oggi. Apprendere l’ottimismo può essere allora il giusto correttivo ad una visione del mondo che si evolve in ritardo, rispetto il progresso. Questo ragionamento potrebbe legittimarci ad avere un ottimismo maggiore di quello che possiamo sentire naturalmente.

Detto in maniera più semplice il concetto è questo: in momenti storici di ristrettezze e di grandi rischi il pessimismo è adeguato. In momenti storici di grandi possibilità e benessere è l’ottimismo ad essere più adeguato. Quindi...

Rapporto mente/corpo.

Una ricercatrice tenace e coraggiosa, incurante della derisione cui era oggetto da parte di medici e ricercatori, (M. Visintainer) è stata la prima a dimostrare che uno stato psicologico (l'impotenza appresa) poteva causare il cancro o poteva causare una più rapida crescita del tumore nei topi.

Perché l'idea che la mente influenzi la malattia fisica incontra così tanta resistenza in medicina? La risposta è data in parte dalla filosofia e dalla storia della medicina stessa. Da Cartesio in poi, la rigida separazione tra mente e corpo ha condizionato la mentalità medica. Quasi tutti i medici e gli scienziati moderni sono materialisti e si oppongono all'idea che il pensiero e l'emozione possano influenzare il corpo fisico.

La ricerca psicologica ha tuttavia fatto progressi tali che non possono essere ignorati a lungo. Tali progressi finiranno per mettere in crisi tale dualismo e dovranno essere integrati nella ricerca e nella medicina moderne.

Lungo quest'itinerario di ricomposizione dell'unità mente/corpo, Seligman ha cercato una risposta a tre difficili domande sulla salute.

1. La prima domanda riguarda la causa. La speranza sostiene davvero la vita? La disperazione e l'impotenza portano davvero alla morte?
2. La seconda domanda riguarda il processo. Nel nostro mondo materiale, come possono agire la speranza e l'impotenza? In conformità a quale meccanismo, fattori così eterei incidono su quelli fisici?
3. La terza domanda riguarda la cura. Modificando il modo di pensare, lo stile esplicativo di una persona, si può migliorare la sua salute e prolungare la sua vita?

Ottimismo e salute

Negli ultimi anni sono state presentate moltissime prove scientifiche a sostegno dell'idea che i tratti psicologici, in particolare l'ottimismo, possano mantenerci in salute. Questi dati danno senso alle numerose storie personali in cui sembra che fattori come il ridere o il desiderio di vivere siano benefici per la salute. La teoria dell'impotenza appresa sostiene che l'ottimismo è benefico per la salute in quattro modi.

Difese immunitarie più attive.

Il primo discende dai risultati della Visintainer riguardo al fatto che l'impotenza appresa rende i ratti più vulnerabili alla crescita tumorale. Questi dati furono presto sostenuti da un più dettagliato lavoro sul sistema immunitario dei ratti impotenti. Il sistema immunitario, la difesa del corpo contro la malattia, contiene differenti tipi di cellule che hanno la funzione di identificare e poi uccidere invasori come virus, batteri e cellule tumorali. Le cellule T, ad esempio, quando riconoscono invasori specifici come quelli del morbillo, si moltiplicano a dismisura per ucciderli. Le cellule killer uccidono tutti i corpi estranei che incontrano. I ricercatori, esaminando il sistema immunitario dei ratti impotenti, hanno rilevato che l'esperienza della scossa inevitabile indebolisce il loro sistema immunitario. Le cellule T non si moltiplicano più rapidamente quando incontrano gli invasori specifici; le cellule Killer della milza perdono la capacità di uccidere tutti gli invasori. Questi risultati dimostrano che l'impotenza appresa non influenza solo il comportamento ma ha effetti anche a livello cellulare, diminuendo l'attività del sistema immunitario. Questo significa che uno dei motivi per cui i ratti impotenti della Visintainer non debellarono il tumore può essere stato l'indebolimento delle loro difese immunitarie prodotto dall'impotenza appresa.

Cosa significa questo in termini di stile esplicativo. Come abbiamo visto, gli ottimisti resistono all'impotenza, non diventano facilmente depressi quando falliscono e non si arrendono subito. Nel corso della vita, una persona ottimista subisce meno episodi di impotenza appresa di una persona pessimista. Minore è l'esperienza di impotenza, migliore dovrebbe essere lo stato di salute del sistema immunitario. Di conseguenza, l'ottimismo può influenzare la salute nel corso della vita combattendo l'impotenza e, dunque, **mantenendo le difese immunitarie più attive.**

Cura di sé.

Il secondo modo attraverso il quale l'ottimismo può produrre un buono stato di salute concerne l'attenzione ai problemi della salute e il ricorso al supporto medico. Consideriamo una persona pessimista. Essa crede che la malattia sia permanente, pervasiva e personale. Pertanto concluderà: «Nulla di ciò che faccio ha importanza» e, di conseguenza, «perché fare qualcosa?».

Una persona di questo tipo è meno probabile che smetta di fumare, che non prenda l'influenza, che si metta a dieta, che faccia esercizio fisico, che vada dal medico quando è malata o che faccia una cura. I risultati di uno studio longitudinale, durato trentacinque anni, condotto su cento laureati ad Harvard, hanno messo in evidenza che era meno probabile che i pessimisti, rispetto agli ottimisti, smettessero di fumare e più probabile che si ammalassero. Di conseguenza gli ottimisti, che affrontano rapidamente i problemi, con più probabilità agiscono per prevenire l'insorgenza della malattia o per debellarla quando ne sono colpiti.

Eventi negativi della vita.

Il terzo modo attraverso il quale l'ottimismo può costituire un fattore importante per la salute riguarda il numero di avversità incontrate nella vita. È stato statisticamente dimostrato che maggiori sono gli eventi negativi che una persona incontra, maggiore è la probabilità che essa ha di ammalarsi. Se un individuo in sei mesi subisce un licenziamento e al tempo stesso divorzia, è a maggior rischio di contrarre malattie infettive; è a maggior rischio di attacchi di cuore e cancro, di chi conduce una vita tranquilla. I vedovi hanno molta più probabilità di morire nei primi sei mesi che seguono la morte della moglie che in altri momenti della vita.

Chi sono gli individui che incontrano più eventi negativi nella vita? I pessimisti. Perché sono più passivi e perché con meno probabilità agiscono per prevenirli e combatterli quando si manifestano. Allora, se i pessimisti subiscono maggiori avversità e se, più numerose sono le avversità, maggiori sono le probabilità di ammalarsi, i pessimisti si ammalano più facilmente

Rete sociale.

L'ultima e quarta ragione per cui gli ottimisti dovrebbero avere una salute migliore riguarda il **sostegno sociale**. La capacità di instaurare forti legami di amicizia e di amore sembra importante per la salute fisica. Le persone di mezza età che hanno almeno una persona cui possono telefonare anche in piena notte per confidarle i propri problemi si mantengono in buona salute più degli individui che non hanno amici. Le persone che vivono sole sono più a rischio di depres-

sione di quelle che vivono in coppia. Anche il contatto sociale più semplice e comune è un fattore di prevenzione nei confronti della malattia. **Le persone che s'isolano quando sono malate tendono a peggiorare.** I pessimisti, a fronte delle difficoltà, diventano facilmente passivi e non cercano il supporto sociale. La connessione tra la mancanza di supporto sociale e l'insorgenza della malattia fornisce la quarta ragione per credere che lo stile esplicativo ottimistico sia benefico per la salute.

Pessimismo, disturbo mentale e cancro.

Il primo studio serio volto ad indagare il ruolo del pessimismo nel causare la malattia è stato realizzato da C. Peterson. A metà degli anni '80, egli somministrò ai suoi studenti il test sul pessimismo. Chiese inoltre ai soggetti di descrivere il proprio stato di salute e di indicare il numero di visite mediche che avevano fatto nell'ultimo periodo. Peterson seguì lo stato di salute dei suoi studenti nel corso dell'anno successivo e rilevò che i pessimisti presentavano il doppio di malattie infettive ed il doppio di visite mediche degli ottimisti. Il fenomeno era imputabile al fatto che i pessimisti lamentavano di più i loro disagi piuttosto che essere davvero più malati? No. Peterson esaminò il numero di malattie e di visite mediche sia prima sia dopo la somministrazione del test. L'elevato livello di malattie e di visite tra i pessimisti si manifestava indipendentemente da quello della prima rilevazione.

Altri studi hanno preso in esame il cancro al seno. In uno studio realizzato in Gran Bretagna, 69 donne con il cancro al seno furono seguite per cinque anni. Le donne che non ebbero ricadute avevano in genere affrontato il tumore con uno "spirito di lotta", mentre quelle che morirono o che soffrirono di una ricaduta, tendenzialmente avevano reagito alla prima diagnosi con un atteggiamento psicologico di impotenza e stoica accettazione.

In uno altro studio, 34 donne che si presentarono al National Cancer Institute per una ricaduta del cancro al seno furono intervistate, dopo un po' di tempo, sugli eventi della loro vita: il matrimonio, i figli, il lavoro e la malattia. Seguirono l'operazione, il trattamento con le radiazioni e la chemioterapia. Da queste interviste fu ricavato, con la tecnica che abbiamo già visto, un profilo dell'ottimismo di ciascuno. La possibilità di sopravvivenza a seguito di due episodi di cancro è bassa. Una minoranza di loro sopravvisse e vive ancora oggi. Chi sopravvisse più a lungo? Le donne che avevano una forte gioia di vivere e quelle con uno stile esplicativo ottimistico.

Potrebbe darsi che le donne ottimiste vissero più a lungo perché avevano una forma di cancro non grave, e non perché avevano gioia di vivere ed erano ottimiste? No. Il National Cancer Institute tiene accurate e preziose documentazioni sulla malattia: cellule Killer, numero di linfonodi cancerosi, livello di diffusione

delle cellule tumorali. La longevità beneficia della gioia di vivere e dello stile esplicativo ottimistico indipendentemente dalla gravità della malattia.

Quando un paziente ha il cancro ad un livello tale da essere definito "terminale", è difficile che i processi psicologici possano avere effetto. Tuttavia, quando il tumore è meno grave o quando una malattia è all'inizio, l'ottimismo potrebbe segnare la differenza tra la vita e al morte. Questa possibilità è stata verificata mediante studi volti ad indagare l'effetto del lutto e dell'ottimismo sul sistema immunitario.

Il sistema immunitario.

Il cervello ed il sistema immunitario sono connessi non solo attraverso i nervi ma anche attraverso gli ormoni, i messaggeri chimici del sangue che trasmettono lo stato emotivo da una parte all'altra dell'organismo. Ci sono valide prove empiriche del fatto che quando una persona è depressa avvengono delle modificazioni a livello cerebrale. Durante la depressione, l'attività di una specifica serie di trasmettitori, le catecolamine, diminuisce.

Ma attraverso quale catena di eventi fisici il sistema immunitario può "percepire" che il suo ospite è pessimista, depresso o in stato di afflizione? Quando l'attività delle catecolamine decresce, altri mediatori chimici, le endorfine incrementano l'attività. Le cellule del sistema immunitario hanno recettori che percepiscono il livello di endorfine. Quando il livello di catecolamine si abbassa, come nella depressione, le endorfine crescono; il sistema immunitario percepisce questo cambiamento e s'indebolisce.

Se la depressione e lo stato di afflizione deprimono temporaneamente l'attività immunitaria, il pessimismo, uno stato psicologico più cronico, dovrebbe indebolire il sistema immunitario per un periodo più lungo.

È noto che gli individui pessimisti, diventano più facilmente depressi. È dunque possibile che le persone pessimiste abbiano un'attività immunitaria più debole. Gli ottimisti presentano una migliore attività immunitaria dei pessimisti, viceversa **il pessimismo in sé sembra far declinare l'attività immunitaria.**

Tutti questi risultati confermano che lo stato psicologico può modificare le risposte immunitarie. Il lutto, la depressione ed il pessimismo possono indebolire l'attività del sistema immunitario. Il processo in base al quale si verifica questo fenomeno non è stato del tutto scoperto ma esiste una probabile traccia. Come menzionato prima, alcuni neurotrasmettitori del cervello diventano meno attivi durante questi stati. A questo fa seguito l'innalzamento del livello di "morfina interna" del cervello. Il sistema immunitario, mediante specifici recettori, percepisce la modificazione a livello ormonale e s'indebolisce. Se il livello di pessimismo può indebolire il sistema immunitario, è probabile che il pessimismo, nel corso della vita, possa deteriorare lo stato di salute.

Ottimismo e benessere.

È possibile che gli ottimisti vivano più a lungo dei pessimisti? Chi ha uno stile esplicativo ottimistico da giovane ha più probabilità di mantenersi in salute per il resto della vita? Non è una domanda facile cui rispondere in modo scientifico. Non basta prendere ad esempio le persone molto anziane e dimostrare che la maggioranza di loro è ottimista, perché potrebbe essere vero che esse siano persone ottimiste perché hanno vissuto a lungo e si sono mantenute in buona salute.

Per verificare l'ipotesi di partenza, Burns e Seligman hanno realizzato uno studio articolato che ha condotto ad alcune conclusioni:

Lo stile esplicativo per gli eventi positivi è modificabile e può cambiare molto nel corso di cinquant'anni di una vita. Una stessa persona può, ad esempio, imputare gli eventi positivi ora alla fortuna ora alla propria abilità. Viceversa, lo stile esplicativo per gli eventi negativi risulta molto stabile. Le donne che da giovani adolescenti scrivevano che i ragazzi non s'interessavano a loro perché erano "indesiderabili", cinquant'anni più tardi imputarono al fatto di essere "indesiderabili" le scarse visite da parte dei nipoti.

Il modo in cui esaminiamo gli eventi negativi (la nostra "teoria delle avversità") rimane costante nella vita.

Questo risultato ripropose l'interrogativo riguardo alla possibilità che lo stile esplicativo dell'età giovanile potesse influenzare la salute nella vecchiaia. Gli autori dello studio scoprirono che lo stato di salute all'età di sessant'anni era molto correlato all'ottimismo all'età di venticinque anni. I pessimisti avevano cominciato a contrarre le tipiche malattie della mezza età prima, e più gravemente, degli ottimisti, e le differenze tra i due gruppi per quanto attiene lo stato di salute erano già ben evidenti all'età di 45 anni. Prima di quest'età l'ottimismo non dimostrava di avere alcun effetto sulla salute. Fino a 45 anni gli uomini presentavano le stesse condizioni di salute di quando avevano vent'anni.

Tuttavia, a partire dai 45 anni, il corpo maschile cominciava il suo declino e la velocità e l'intensità di questo processo potevano essere validamente predette dal pessimismo dimostrato nei venticinque anni precedenti. Per di più, tenendo conto di molti altri fattori l'ottimismo si rivelò una determinante primaria della salute dai 45 ai 65 anni di età. Questi uomini stanno ora entrando nel periodo di vita in cui è più alto il rischio di mortalità; di conseguenza, nei prossimi dieci anni, potremo scoprire se l'ottimismo è in grado di predire una vita più longeva così come un migliore stato di salute.

Ci sono dunque attendibili prove empiriche del fatto che gli stati psicologici influenzano realmente la salute. La depressione, l'afflizione e il pessimismo danneggiano la salute sia a breve sia a lungo termine. Inoltre, non è più un mistero come tutto questo possa accadere. È plausibile l'idea che si realizzi una specifica catena di eventi, che cominci con le avversità della vita e finisca con la sofferenza di seri disturbi fisici.

La catena comincia con una particolare serie di eventi negativi (perdite, fallimenti, sconfitte) che portano alla sensazione di impotenza.

Come abbiamo visto, ogni individuo reagisce a tali eventi cadendo in uno stato, almeno temporaneo, di impotenza e le persone con uno stile esplicativo pessimistico diventano depresse.

La depressione produce la diminuzione dell'attività delle catecolamine e accresce la secrezione di endorfine. L'incremento di endorfine fa declinare l'attività del sistema immunitario. Il corpo è costantemente esposto ad agenti patogeni normalmente tenuti sotto controllo dal sistema immunitario. Quando questo viene in parte debilitato dall'alterazione del rapporto, questi agenti patogeni sfuggono al controllo e rendono più probabile l'insorgenza della malattia. Ogni legame della catena:

Perdita ⇒ pessimismo ⇒ depressione ⇒ riduzione dell'attività delle catecolamine ⇒ aumento dell'attività delle endorfine ⇒ soppressione immunitaria ⇒ malattia

è verificabile scientificamente ed il suo funzionamento è già stato documentato sul piano empirico. Questa catena d'eventi è totalmente documentabile; non contiene processi che non siano misurabili. Quanto questa catena è valida, tanto possiamo agire su ognuno dei suoi anelli con terapia e prevenzione.

L'ottimismo flessibile.

L'ottimismo non è una panacea. Esso ha dei limiti. In primo luogo, può funzionare meglio in alcune culture piuttosto che in altre. Secondariamente, talvolta non consente di mantenere un chiaro senso di realtà. Infine, può essere usato per non assumersi la responsabilità dei propri fallimenti. Tuttavia, questi limiti non annullano i suoi benefici. Inducono piuttosto a considerarlo nella giusta prospettiva. Fino ad oggi, i pessimisti non hanno avuto alcuna possibilità di cambiare. Sono stati a rischio di frequenti episodi di depressione, con effetti negativi per il lavoro e la salute e sono stati costretti a sentire nell'anima un profondo disagio. Oggi i pessimisti possono scegliere. Apprendendo l'ottimismo possono disporre di **una maggiore libertà di scelta**. Apprendere l'ottimismo non erode la loro capacità di giudizio. Ma aumenta la loro libertà di usare consapevolmente un atteggiamento più sano.

E chi nasce ottimista? Fino ad oggi queste persone sono state sotto la tirannia dell'ottimismo, così come i pessimisti lo sono stati rispetto al pessimismo. Fino ad oggi gli ottimisti hanno ottenuto notevoli benefici: minore depressione, migliore salute, maggiore successo. Hanno forse raggiunto con più facilità cariche di rilievo. Tuttavia, per questo possono aver pagato un prezzo: maggiori illusioni benigne e minore senso di responsabilità.

Oggi anche queste persone sono più libere, grazie al fatto di conoscere meglio l'ottimismo, cosa produce e come opera. Adesso esse possono fare riferimento ai propri valori e alla propria capacità di giudizio per decidere se è opportuno o meno utilizzare questo stile di pensiero per affrontare i problemi. Adesso gli ottimisti possono scegliere di avvalersi o no della **contestazione** perché ne conoscono costi e benefici.

I benefici dell'ottimismo non sono illimitati. Il pessimismo deve avere un proprio ruolo nella vita; dobbiamo avere il coraggio di sopportare il pessimismo quando sono in gioco valori importanti. Detto più chiaramente: se il prezzo del fallire è alto, forse è meglio essere un po' pessimisti. Ma tutto ciò è opinabile. Ciò che è auspicabile non è un ottimismo privo di senso ma un ottimismo flessibile, un ottimismo con gli "occhi aperti". Quando occorre, dobbiamo essere in grado di usare un forte senso della realtà, senza per questo rimanervi bloccati.

Capacità sociali

I temi che ora tratteremo esulano dal discorso dei pensieri in rapporto agli eventi. Si tratta d'abilità di rapportarsi con gli altri più che con i propri pensieri. Abilità che è necessario sviluppare bene nei pessimisti perché essi possono avere difficoltà d'affermare ciò che vogliono, in modo chiaro ed efficace. Ciò è vero in modo particolare per quanti si sentono già depressi ed abbandonati od anche irritabili ed arrabbiati. Invece d'essere assertivi, essi sono esageratamente passivi o esageratamente ostili. In questi casi, bisogna disporre di una buona strategia per dire agli altri ciò che si ha bisogno di dire. L'assertività e la capacità di negoziare sono strategie che funzionano bene per mettere in pratica le proprie soluzioni nella vita di relazione.

Dire che tali capacità sono relative al mondo della relazioni con gli altri non rende onore al fatto che queste capacità migliorano anche il rapporto con quei personaggi che abitano il nostro mondo interiore. Sottoidentità, emozioni, bisogni eccetera.

Assertività e negoziazione

Asserire vuol dire affermarsi, dirle le cose. I quattro passi dell'Assertività sono:

1. descrivi la situazione che ti fa stare male. Pura descrizione dei **fatti**
2. di come ti senti, senza ulteriori giudizi, pura descrizione dei **fatti interni**
3. chiedi un cambiamento molto specifico e piccolo (ancora **fatti**)
4. annuncia come il cambiamento ti farebbe sentire

Esempio:

Stai guardando un programma televisivo, quando entra qualcuno che cambia canale. Senza chiederti se ciò ti disturba. Per reagire in modo assertivo (comunicare un'emozione negativa senza ferire l'interlocutore) si potrebbe dire...

- 1 il tuo modo di comportarti....
- 2 mi fa sentire come se non esistessi per te ...
- 3 chiedendomi se il tuo comportamento mi disturba
- 4 mi faresti sentire molto meglio, perciò la prossima volta, ti prego di

Negoziazione

La negoziazione è l'arte di raggiungere un compromesso che metta d'accordo due posizioni altrimenti incompatibili. Ogni volta che ci sentiamo bloccati in un contrasto è possibile cercare una soluzione di compromesso: questo è un atteggiamento ottimista. Ogni volta che ci sentiamo bloccati in un contrasto è perché non c'è proprio nulla da fare: questo è un atteggiamento pessimista, come dovremo ormai aver capito. Supponiamo che abbiamo deciso d'essere almeno un po' ottimisti. Se troviamo questa soluzione di compromesso e la portiamo avanti con assertività allora faremo un'esperienza che consoliderà la nostra scelta ottimista. Se la soluzione non la troviamo il nostro ottimismo va a farsi benedire e ritorniamo nel pessimismo, più convinti che mai. Ecco perché è importante imparare a negoziare, sia al nostro interno sia con gli altri, per trovare soluzioni fattibili di compromesso che rafforzino il nostro ottimismo.

I passi essenziali del **buon negoziato** sono

1. darsi una meta ragionevole (che sia nelle nostre possibilità)
2. chiederlo (con assertività)
3. ascoltare che cosa vuole l'altro?
4. pensare su che cosa si può andare d'accordo
5. fare un'offerta di compromesso
6. se si bene, altrimenti fare un'altra offerta finché c'è soddisfazione reciproca
7. se risulta che non è possibile un compromesso almeno sentirsi bene per averci provato

Superare gli ostacoli

Cinque sono i passi per risolvere i problemi con metodo.

1. Fermati e ragiona, usa pensieri freddi e non caldi
2. Guarda il problema dalla prospettiva dell'altro, indossa le sue scarpe
3. Scegli una meta ed una serie di strade per arrivarci
4. Valuta pro e contro per decidere quale strada percorrere
5. Azione. Se i risultati sono insoddisfacenti trova altre strade

Pensieri caldi e freddi

Già mettersi a riflettere in compagnia del nostro diario è un'occasione per riconoscere i pensieri troppo caldi e per lasciare che si raffreddino un po'. Dopo che li avremo esaminati sarà possibile anche cambiarli con pensieri meno bollenti, più aderenti alla realtà.

Cambiare prospettiva

Prima di decidere come trattare un problema che abbiamo con qualcun altro, abbiamo bisogno di capire cosa pensa l'altro, e perché agisce quel modo. Per capire perché gli altri agiscono come agiscono la migliore tecnica è di far finta di stare nelle loro scarpe. Vedere le cose dalla loro prospettiva. Un modo per capire cosa la gente sta pensando o è osservare la loro espressione. Se non è possibile farlo può essere utile farsi una fantasia mentale in cui poter vedere il problema stando letteralmente nella posizione fisica dell'altro.

Scegli una meta

Il passo successivo è di scegliere una meta, elencare le cose che servono per raggiungerla, e la strada da percorrere.

Esempio: dopo un contrasto, c'è paura di perdere gli amici e la meta è di mantenere le amicizie. Per raggiungerla è possibile prendere la strada di scusarsi, oppure di fare qualcosa di speciale per loro, oppure di cambiare i propri comportamenti che li annoiano. Ed altre strade ancora. Finché tentando e riprovando, magari cambiando strada, ed insistendo sulla strada che sembra giusta, non si raggiunge lo scopo.

Prima di passare all'azione è necessario sapere qual è la **meta da raggiungere**. E prima di definire una meta è necessario capire la situazione anche dal punto di vista dell'altro. Perché anche gli altri hanno delle mete. Le quali possono essere in contrasto con le nostre.

Dopo aver deciso qual è la meta, bisognerebbe elencare il maggior numero di **strade per raggiungerla**. Molti rimangono bloccati su una via soltanto, così da rimanere paralizzati se si rivela senza uscita. Bisogna invece fare una lista di tutte le vie che ci vengono in mente e delle strade che verrebbero in mente ad altri, diversi da noi. La miglior atmosfera per sbloccare le soluzioni è quella in cui non ci sono penalità per le idee più strane. In un momento successivo alcune saranno scartate perché impraticabili, altre perché possono causare ulteriori problemi ed altre ancora solo perché non vi piacciono. Per sviluppare questa mentalità utilizzate il seguente foglio di lavoro:

Verso la meta. Prendere problemi reali ed applicare lo schema, per due volte.

Problema:

Se io penso:

« _____ »

La mia meta potrebbe essere

Che potrei raggiungere in questi modi

1

2

3

4

Se io invece pensassi:

« _____ »

la mia meta potrebbe essere:

che potrei raggiungere in questi modi

5

6

7

8

Bilancio

Il processo decisionale comporta il confronto tra i PRO ed i CONTROLLO, per ognuna delle vie di risoluzione individuata. Vale a dire che bisogna individuare ogni possibile conseguenza positiva o negativa di ognuna delle soluzioni trovate.

Per conseguenza s'intende ogni azione o sentimento derivante dalla data scelta.

Le conseguenze, a loro volta, si distinguono in conseguenze a breve ed a lungo termine.

Il bilancio tra pro e contro è particolarmente necessario quando abbiamo a che fare con due mete in competizione per lo stesso problema. La soluzione migliore, in questi casi è quella con il più alto numero di pro ed il più basso di contro.

Esercitarsi:

Problema =

--

La tua meta è:

--

soluzione 1

⊕	⊖

soluzione 2

⊕	⊖

La soluzione migliore è la numero ____

Si possono usare anche scenari inventati

Azione

Si mette in pratica. Se gli esiti (non fallimenti) non soddisfano, si cercano nuove soluzioni. Se si tende a tergiversare, bisogna automotivarsi come è stato spiegato dal vivo. Ciò che conta è insistere con pazienza.

Riepilogo

1. Applicazione dell'ABC al problema
2. Se il pessimismo concerne le cause si generano alternative, si evidenziano i fatti reali e si attribuisce un peso relativo ai diversi fattori. Se il pessimismo riguarda gli esiti si decatastrofizza
3. Sulla base di questo lavoro si generano strategie di soluzione del problema
4. Sulla base della valutazione delle cause, del loro relativo peso, e delle probabilità degli esiti s'individuano le priorità del piano di risoluzione del problema
5. Si pianifica l'azione utilizzando le capacità assertive e negoziative e la capacità di graduare i compiti
6. Si valutano i risultati, eventualmente correggendo il piano per raggiungerli



Grazie per averci seguiti fin qui. Mettendo veramente in pratica tutti questi buoni consigli sarà la vostra vita a ringraziarvi, per l'ottima scelta fatta oggi. Ma non è solo questione d'interesse personale...

Pensate quanta gente non soffrirà contagiata dal vostro avvilitamento ma, anzi, rimarrà seriamente contagiata dal vostro entusiasmo! Fate del bene all'Umanità: ripulite il vostro pensiero da tutto quell'inutile pesante pessimismo.

Sommario

OTTIMISMO RAGIONATO ADULTI.....	1
Stile di pensiero e salute mentale: <i>la depressione clinica</i>	2
Stile di pensiero e salute fisica.....	3
Il pensiero positivo.....	3
L'approccio cognitivista	4
La convinzione dell'impotenza.....	5
Impotenza appresa.....	6
Profezie negative.....	7
Esercizio.....	7
Stile esplicativo	9
Speranza	11
Permanenza.....	12
Personalizzazione.....	12
Analisi della frase esplicativa scritta	14
Riepilogo:.....	15
Ottimismo e terapia.	15
Come leggere il punteggio del test	17
L'ottimismo per persone "normali"	18
Diario ABC	19
Prove e spiegazioni diverse.....	21
La contestazione.....	23
Decatastrofizzare.....	26
PERCHÉ ESISTE IL PESSIMISMO?	29
Ruolo dell'ottimismo.	29
Ruolo del pessimismo.	29
RAPPORTO MENTE/CORPO.	31
Ottimismo e salute.....	32
Difese immunitarie più attive.....	32
Cura di sé.	33
Eventi negativi della vita.....	33
Rete sociale.	33
Pessimismo, disturbo mentale e cancro.....	34
Il sistema immunitario.....	35
Ottimismo e benessere.	36
L'ottimismo flessibile.	37

CAPACITÀ SOCIALI	39
Assertività e negoziazione	39
Negoziazione	40
Superare gli ostacoli.....	40
Pensieri caldi e freddi.....	41
Cambiare prospettiva.....	41
Scegli una meta	41
Bilancio	42
Azione	43
Riepilogo	45