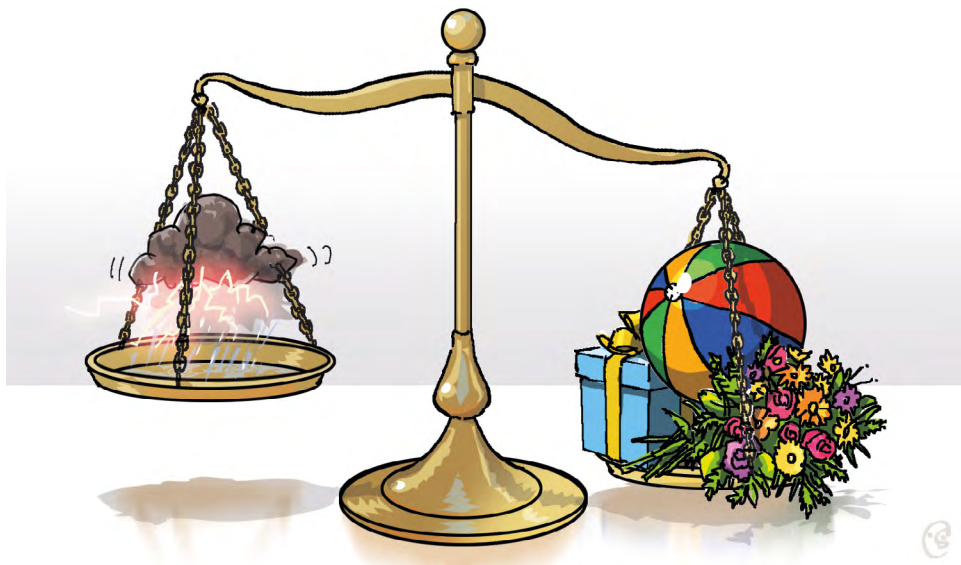


Vorrebbe sentirsi (ancora) meglio?

di Bernhard Mikoleit



Vuole condurre una vita più appagante e trovare soluzioni più brillanti per sé stesso? La psicologia positiva fornisce nozioni serie e applicabili.

La psicologia positiva – Di cosa si tratta?

La ricerca in psicologia si è a lungo concentrata sulla malattia, la disfunzione e gli effetti nocivi dello stress e del trauma. I meccanismi del benessere umano sono stati indagati molto di meno. Eppure, Abraham Maslow – l'uomo della famosa piramide dei bisogni – usava già il termine psicologia positiva circa 60 anni fa. Egli sostiene che gli esseri umani, per natura, hanno un'enorme potenziale per affrontare con successo i problemi della vita. L'obiettivo era quello di creare un „clima“ psicologico in cui le risorse svolgessero la loro funzione. L'interesse per questo ramo della ricerca è aumentato massicciamente negli ultimi anni. Numerosi studi hanno dimostrato che le emozioni positive e l'attivazione delle risorse promuovono la salute, le prestazioni e la resilienza. Possono anche contrastare la depressione e l'ansia.

«Il mondo dei felici è diverso dal mondo degli infelici».

Nel 2001, la psicologa Barbara Fredrickson con la sua teoria dell'ampliamento e della costruzione delle emozioni positive, ha dimostrato la tesi del filosofo Ludwig Wittgenstein. È stata la prima a descrivere come le emozioni e i sentimenti positivi portino come conseguenza un ampliamento delle azioni e dei pensieri: grazie a questo possono emergere versatili strategie di risoluzione dei problemi. La creatività aumenta. Risulta molto più facile sviluppare e praticare abilità e capacità fisiche, intellettuali e sociali. Oggi, questi risultati sono considerati certi.

Come si può approfittare di questi meccanismi positivi?

Un atteggiamento positivo al cento per cento negherebbe l'umanità della vita stessa. Senza il negativo, non c'è né crescita umana né un'esistenza appagante. Anche i più felici devono portare il lutto, arrabbiarsi, avere paura ed essere disgustati. Fredrickson suggerisce quindi il

seguente metodo 3:1: prova a contrastare ogni esperienza emotiva deprimente con tre percezioni positive. Tuttavia, non si tratta di ottenere sensazioni positive a breve termine attraverso piaceri fisici come il cibo, l'alcol o il sesso. Si tratta di apprendere con l'esercizio un atteggiamento attento e positivo verso la vita. Con questo atteggiamento, la gratitudine, l'allegria, l'interesse, la speranza, l'orgoglio, l'ispirazione, lo stupore e l'amore diventano le fonti dei sentimenti positivi di cui si ha bisogno. È quindi importante sforzarsi di avere percezioni positive, come la gioia di un bel paesaggio, un gesto gentile verso un'altra persona, l'orgoglio di raggiungere un obiettivo, anche se modesto, o di stare con le persone care.

Il punto di svolta

Il rapporto di 3:1 tra effetti positivi e negativi segna un punto di svolta, come hanno dimostrato Fredrickson e colleghi. A questo punto, una persona cambia sensibilmente, in modo misurabile e duraturo, da una situazione di stasi a una modalità di crescita interiore vivace e appagante. Si sviluppa un processo reciproco e dinamico tra gli effetti positivi e lo sviluppo delle proprie competenze.

Prevenire è meglio che curare!

Fredrickson vede il suo metodo anche come una misura preventiva: «Il tuo medico ti avrà consigliato di controllare regolarmente la tua pressione sanguigna per rimanere in salute... e io ti consiglio di controllare regolarmente il tuo quoziente positivo, che, in pochi mesi, può aiutarti a vivere una vita piena».

Chiunque l'abbia provato può confermarlo: funziona!