

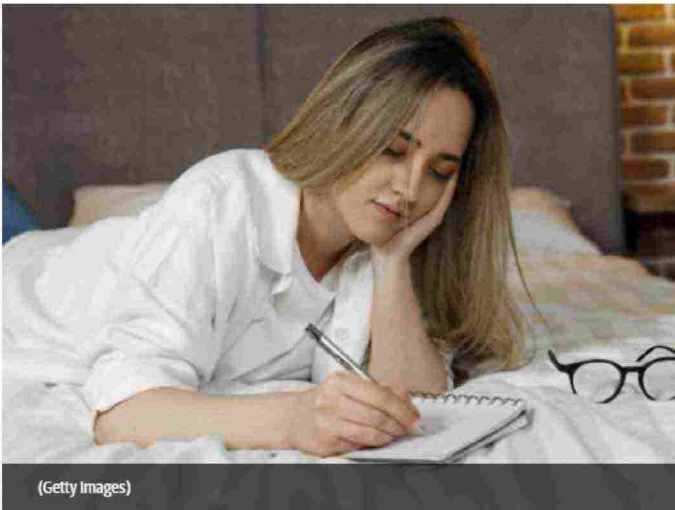
## SALUTE

SPORTELLO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO IL MEDICO RISPONDE

## Diventare ottimisti si può. Ecco quali «esercizi» consigliano gli esperti

di Anna Fregonara

La tendenza ad avere una maggiore sensibilità a tutto ciò che è negativo è un meccanismo che si può spezzare. Secondo gli studi, chi guarda il bicchiere mezzo pieno ha relazioni migliori, dorme più sereno, ha una vita più lunga rispetto a chi è pessimista



(Getty Images)



Ascolta l'articolo 6 min



NEW

La fine di una vacanza, come quella appena trascorsa, che sia un viaggio o qualche giorno di stacco a casa, è percepita come una piccola perdita di una cosa bella e le persone hanno una naturale avversione alla privazione. Tuttavia, quando i colleghi ti chiederanno com'è andata prova a **iniziare la conversazione con qualcosa di positivo**. Questa tecnica, che la ricercatrice di psicologia positiva Michelle Gielan definisce «power lead», è un modo semplice per cominciare ad **allenarsi a essere più ottimisti e goderne al massimo i benefici**. Le ricerche indicano, infatti, che coloro che sono capaci di **guardare il bicchiere mezzo pieno** hanno **relazioni migliori, guadagnano di più**, hanno più successo con i colleghi, hanno un **sonno più sereno** e hanno una **durata di vita mediamente più lunga** dell'11-15% rispetto ai pessimisti, con maggiori possibilità di arrivare a 85 anni e oltre, si legge su *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

### APPROFONDISCI

Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su «Il Medico Risponde», il servizio online del Corriere della Sera

Cerca il tuo organo/patologia



CORRIERE TV



Tessuti muscolari e stampa 3D: creato in laboratorio un robot bioibrido che «cammina» robot bioibridi

### EDITORIALI & COMMENTI



Problemi cronicamente acuti

di Luigi Ripamonti



Laziendalizzazione non diventi anestetizzante

di Alberto Scanni



La formazione online non basta in chirurgia

di Giampiero Campanelli

## Pessimismo modificabile

Nonostante il **pessimismo** sia **uno dei tratti della personalità** più ereditabili - studi sui gemelli suggeriscono che potrebbe essere pari al 40% - è anche uno dei **più modificabili**.

I **«muscoli» dell'ottimismo** si possono allenare con **specifici esercizi** eseguiti con costanza, come emerge dalla letteratura scientifica. Uno degli esercizi più studiati consiste nell'**immaginare la vita dei sogni tra 10 anni e scriverla**, una volta alla settimana, per 6-8 minuti, per 1 o 2 mesi, concentrandosi ogni volta su un singolo ambito come la famiglia, il lavoro, gli affetti, la salute e così via.

«Questo esercizio aiuta a porre i fatti, comprese le nostre reazioni, sotto una luce diversa, più vantaggiosa per noi e per il nostro futuro» esordisce Patrizia Steca, professore di Psicologia all'Università Bicocca di Milano.

«Sviluppare la **consapevolezza di come interiormente reagiamo o giudichiamo una situazione** è un **modo per diventare più positivi**. Molti studi hanno evidenziato che gli esseri umani avrebbero, per ragioni evolucionistiche, una maggiore sensibilità a tutto ciò che è negativo. Come tutte le tendenze, anche questa può essere più spiccata in alcune persone rispetto ad altre e configurarsi come una sorta di reazione automatica per la quale in ogni situazione tentiamo di individuare ciò che non va o che potrebbe andar male. Ma è un meccanismo che si può spezzare concentrandosi nell'individuare ciò che funziona o che ci lascia ipotizzare che le cose andranno bene».

## Diario della gratitudine

Compilare il cosiddetto **diario della gratitudine** è un **altro esercizio pro ottimismo**. «Consiste nell'**annotare ogni giorno per mesi o per anni almeno tre cose che ci fanno sentire grati**. Aiuta a mettere nero su bianco, quindi a oggettivare, fatti per i quali possiamo sentirci fortunati. Vederli giorno dopo giorno permette di realizzare che non sono pochi e che continuano per lunghi periodi, così **si allena il cervello a notare le cose positive invece di concentrarsi su quelle negative**. Anche riflettere in termini comparativi è molto utile. Siamo più abituati a guardare chi è più ricco, più bello, più di successo; proviamo a guardare chi è più sfortunato» dice Steca. «Importante è pure circondarsi di ottimisti che rafforzino la visione positiva. Essere solari generalmente garantisce rapporti interpersonali più estesi, solidi e duraturi, particolarmente preziosi soprattutto se ci troviamo ad affrontare difficoltà. Ricordiamo che il **sostegno sociale** è il **principale fattore di protezione nell'affrontare patologie croniche e complesse**».

## Rovesciare il linguaggio

Un ultimo **allenamento** facile riguarda il **linguaggio**, il principale strumento che abbiamo per comunicare la nostra visione delle cose che influenza anche le reazioni che gli altri hanno nei nostri confronti. Oggi ci sono assistenti di scrittura online con una funzione che trasforma le email più tristi in testi positivi. «Molto spesso dobbiamo trasmettere richieste scomode, ammissioni di difficoltà. **Evitare connotazioni catastrofiche e allarmiste** aiuta nel favorire un clima relazionale più favorevole e accogliente. Per cui al posto di dire "non ho idea di come si faccia a..." proviamo a comunicare al capo "sto cercando di capire come fare a..."», conclude la psicologa Steca.

## DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI  
 CUORE, ARTERIE, VENE  
 OCCHI  
 ORECCHIO, NASO, GOLA  
 FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO  
 BOCCA E DENTI  
 TRACHEA, BRONCHI, POLMONI  
 RENI, VESCICA, VIE URINARIE  
 OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI  
 ORGANI GENITALI  
 PELLE, UNGHIE, CAPELLI  
 PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole  
 SANGUE E LINFA



SCRIVI ALLA REDAZIONE



Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

## Gazzetta SCOMMESSE

Servizio informativo e comparativo. In collaborazione con ODDS CHECKER

Informati sui pronostici, le statistiche e le quote di tutti gli eventi sportivi più importanti

Scopri di più >

CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE



SALUTE

Istituto in Lombardia il Servizio di Psicologia delle Cure Primarie

## Vedere sempre «il bicchiere mezzo pieno» fa bene al cuore

L'ottimismo fa bene al cuore. È associato, si legge su *Jama Network*, a una riduzione del rischio di mortalità cardiovascolare o per **cardiopatia ischemica del 45%** al termine di un periodo di osservazione di quasi 14 anni di un campione di quasi 230mila soggetti.

«L'effetto favorevole è indipendente da fattori quali il sesso, la **depressione**, la scolarità, lo stato socioeconomico e il livello di attività fisica praticato. Quindi **tutti possono giovarsi del vivere meglio con una mentalità positiva**», spiega Roberto Pedretti, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'Ircs **MultiMedica** di Sesto San Giovanni (Milano) e membro del consiglio direttivo dell'Associazione Europea di Cardiologia Preventiva. «I meccanismi attraverso i quali l'ottimismo può condizionare il suo impatto sulla salute del sistema cardiovascolare meritano ulteriori ricerche. Si è notato però un'associazione fra ottimismo/pessimismo e processi fisiopatologici importanti nell'evoluzione delle patologie cronico-degenerative».

### Diverse forme di ottimismo

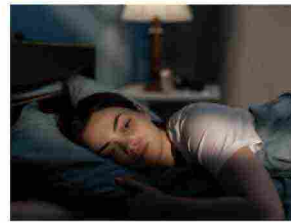
In letteratura sono state studiate **diverse forme di ottimismo**. «Solo quello irrealistico può essere pericoloso, dal momento che può indurre a comportamenti rischiosi nella convinzione di essere al riparo (o di essere più al riparo di altri) da possibili ricadute negative», precisa la psicologa Steca. «Il più conosciuto è l'**ottimismo disposizionale**: ci si aspetta dal futuro più accadimenti positivi che negativi, in assoluto e in termini relativi (a me accadranno più cose positive rispetto alle altre persone). Poi c'è quello **attribuzionale** che, invece, guarda, al passato e si configura come una sorta di "stile di spiegazione" degli eventi avvenuti: attribuiamo a noi i successi e a fattori esterni, spesso fortuiti e casuali, gli insuccessi e gli eventi negativi. Quando ci si aspetta costantemente il peggio perché così si spera di proteggersi dalle delusioni si parla invece di **pessimismo difensivo**».

Corriere della Sera è anche su **Whatsapp**. È sufficiente **clickare qui** per iscriversi al canale ed essere sempre aggiornati.



SALUTE

Freddo, perché si diventa pallidi. Chi è più a rischio, come difendersi pure a tavola



SALUTE

Prevenire l'insonnia contro le demenze: la qualità del sonno importante come la quantità



**Le tue notizie**

**ECONOMIA**

Tesla, dalla concorrenza cinese ai guasti alle vetture: tutti i guai dell'azienda di Elon Musk

**CRONACHE**

Claudia Gerini: «Durante il flirt con Verdone avevo una vita disordinata. L'ultimo amore è nato ballando. Non sono mai stata lasciata»

**SPORT**

Maria Braccini uno dei segreti di Sinner: com'è iniziata e perché si erano lasciati

**SCOPRI DI PIÙ**

GRATITUDINE | LINGUAGGIO | MALATTIE CRONICHE | MALATTIE CUORE | OTTIMISMO

28 gennaio 2024 (modifica il 28 gennaio 2024 | 08:36)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

[Leggi e commenta](#)

### CORRIERE DELLA SERA

Abbonati a Corriere della Sera | Gazzetta | El Mundo | Marca | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli | Quilamme | OFFERTE CORRIERE STORE | Buonper tutti |

Codici Sconto | Corso di Inglese - Francese

Copyright 2024 © RCS Mediagroup S.p.A. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità: CAIRO RCS MEDIA SPA - Direzione Pubblicità  
RCS Mediagroup S.p.A. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 270.000.000,00  
Codice Fiscale: Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524226 | ISSN 2499-0485

Chi Siamo | Dichiarazione di accessibilità | The Trust Project

Servizi | Scritti | Cookie policy e privacy | Preferenze sui Cookie  
Stato del consenso al cookie Concesso

ACAD | ENABLED | 99% | 100%