

# OTTIMISMO

"Essere ottimista è aumentare la nostra abilità di offrire, a noi stessi e ai nostri cari, il meglio di noi."

Letizia Espanoli



Essere ottimisti è qualcosa che si può apprendere, anche nelle situazioni più drammatiche. Ce ne parla Viktor Frankl, psichiatra austriaco, sopravvissuto all'Olocausto, autore del libro *Uno psicologo nei lager* quando definisce il tragico ottimismo, strettamente legato alla nostra capacità di dare senso e significato a ciò che ci accade anche nelle situazioni più drammatiche.

La base dell'ottimismo non sta nelle frasi positive o nelle immagini della vittoria, ma nel modo in cui si pensa a ciò che accade. Essere consapevoli del modo in cui interpretiamo la realtà ci investe di un grande potere:

quello, volendo, di cambiarlo. Interpretando la realtà in modo positivo, costruttivo, ottimistico, ci mettiamo nelle condizioni ideali di cogliere le opportunità che sono insite in essa, di avere una visione aperta, ampia, fiduciosa del futuro.

Come? Ce lo indica una sua frase celebre "Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio. In quello spazio risiede il potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta c'è la nostra crescita e libertà." Occorre agire nel quotidiano e non reagire a ciò che ci accade, vi è una netta differenza tra essere reattivi e proattivi.

Il costrutto dell'ottimismo è così strettamente correlato a quello della competenza emotiva, intesa come la capacità di riconoscere, comprendere e rispondere in modo coerente e pertinente alle emozioni degli altri, nonché di regolare le espressioni delle proprie emozioni in modo appropriato in funzione del contesto di riferimento.

Allenare l'ottimismo ha così a che vedere con allenare la nostra intelligenza emotiva, costrutto psicologico che si sviluppa negli anni '90 e definisce la capacità di usare le emozioni con intelligenza; identificandole, comprendendole, gestendole per riuscire ad affrontare meglio la vita.



#Giorni felici

# OTTIMISMO

Ma noi sappiamo che cos'è un'emozione e come gestirla?

Nelle neuroscienze le emozioni sono una variazione psico-neurofisiologica all'interno del nostro sistema Mente-Corpo a seguito di stimoli ed esperienze (interne o esterne).

La definizione scientifica non dà connotazioni negative/positive, le emozioni sono adattive, utili alla nostra vita, è importante ascoltarle e ricondurle a ciò che ci stanno comunicando per non rimanerne in ostaggio.

4 gli step per accoglierle al meglio:

- 1) Cosa sento e dove nel mio corpo? L'emozione crea cambiamenti bio-chimici, va ad abitare il nostro corpo
- 2) Chi sei? Sentire cosa stiamo provando, dare un nome a quell'emozione.
- 3) Cosa sei venuta a dirmi? Le emozioni sono messaggere di storie per rendere più funzionale la vita che stiamo vivendo.
- 4) Quale bisogno hai portato a galla? Prendiamo questo diamante grezzo che è l'emozione e lo trasformiamo in qualcosa di prezioso.

Tra i benefici di un atteggiamento ottimista nei confronti della vita, la ricerca scientifica evidenzia minori rischi di depressione, una migliore capacità di affrontare lo stress, anche grazie ad una produzione minore di cortisolo, un sistema immunitario più efficiente, una maggiore soddisfazione nelle relazioni, una maggiore felicità e armonia di coppia, una maggiore realizzazione lavorativa.

*Ti aspettiamo nel luogo generativo di felicità  
di Sant'Ilario d'Enza dedicato all'ottimismo per allenarci insieme.  
Segui la mappa*

