



### Premessa

“*Imparare l’ottimismo*” è un titolo che apparentemente potrebbe sembrare tanto futile quanto ambizioso, se non fosse per la fama dell’autore si rischierebbe di confonderlo con i tanti manuali sull’arte di vivere bene, lavorare poco e uscire prima dall’ufficio.

Invece il libro di *Martin Seligman*, pubblicato la prima volta nel 1990, rivela un contenuto scientificamente confermato da oltre 25 anni di ricerche e consente una efficace applicabilità pratica anche grazie al supporto dei numerosi esempi ed esercizi da svolgere. Il sottotitolo: “Come cambiare la vita cambiando il pensiero”, lascia immaginare facilmente la metodologia utilizzata.

### L’autore e la sua recente attività

*Martin Seligman*, professore all’*University of Pennsylvania*, dall’uscita del libro ad oggi ha continuato a lavorare sull’ottimismo e l’anno scorso ha aperto su internet il portale [www.reflectivehappiness.com](http://www.reflectivehappiness.com), grazie al quale

fornisce un servizio a oltre 10.000 utenti che ricevono ogni mese istruzioni per una serie di esercizi studiati appositamente per aiutarli ad apprezzare se stessi, a evitare di ripetere ossessivamente pensieri negativi e, conseguentemente, a scacciare la depressione. Il professor *Seligman* sostiene di aver creato questo servizio dopo che le evidenze di 40 anni

di studi nel settore lo hanno persuaso che esercitarsi regolarmente nei pensieri positivi può effettivamente alleviare la depressione, anche quella in forma grave.

Confrontando i miglioramenti dei pazienti impegnati quotidianamente in esercizi di questo tipo e dei pazienti sottoposti a terapia farmaceutica a base di antidepressivi, Seligman afferma di essere rimasto sbalordito dal fatto che i primi stavano significativamente meglio, dopo un anno di terapia di “pensiero positivo” erano il 64 % i pazienti che non erano più depressi rispetto all’ 8 % del gruppo che aveva ricevuto le classiche cure farmacologiche. [gen 2006].

### Il libro e la ricerca

L’autore inizia questo saggio presentando i due modi opposti di guardare alla vita, quello **pessimista** e quello **ottimista**, come esempio descrive l’episodio avvenuto durante un weekend ad una coppia di sposi con una figlia neonata. Il padre giocando con la bambina si rende conto che la piccola non reagisce ai rumori e quindi si preoccupa che sia sorda, la moglie invece è tranquilla e dice che la bambina è troppo piccola per poter trarre queste conclusioni così disastrose, quindi tranquillizza il marito



proponendo che il lunedì mattina avrebbero telefonato al pediatra. Nonostante ciò il marito trascorre il weekend in totale apprensione, non riesce a far nulla e pensa sempre al peggio, immaginando le difficoltà che sua figlia avrebbe vissuto

se fosse stata sorda, crescendo la bambina non sarebbe stata in grado di imparare a parlare e sicuramente avrebbe avuto una vita difficile.

Oltre a questi pensieri catastrofici comincia ad avere grossi sensi di colpa ricordando che anche suo nonno era sordo e che quindi se ora sua figlia è sorda è per colpa sua, invece la moglie guarda con più fiducia al futuro e riesce a gestire





la situazione contingente senza deprimersi. La sua fiducia verrà premiata in quanto i test che farà il pediatra risulteranno rassicuranti. Nonostante ciò il marito non sarà del tutto tranquillo fino a quando una settimana dopo non sarà la bambina stessa a risolvere il problema trasalendo al rumore causato dal passaggio di un autocarro, soltanto allora si riprenderà da questo stato di prostrazione.

Tutto ciò evidenzia quanta sofferenza in più possa vivere una persona pessimista rispetto ad una ottimista.

### **Ricerche sull’impotenza appresa**

Le ricerche di Seligman partono dal versante opposto all’ottimismo, ovvero dallo studio sulla depressione, a tale riguardo esperienze fondamentali risultano essere quelle sull’impotenza appresa. Tale argomento è stato studiato tramite esperimenti realizzati in laboratorio con dei cani. La disposizione sperimentale è, in breve, la seguente:

si sottopone un primo cane a una serie di scosse evitabili, un secondo a una serie di scosse identiche, ma impossibili da sfuggire, e infine un terzo cane viene utilizzato per controllo e non lo si sottopone ad alcuna scossa, successivamente si utilizza una gabbia con una bassa barriera, all’interno della gabbia si possono somministrare delle scosse evitabili, nel senso che il cane può sfuggire dalla gabbia saltando la bassa barriera che delimita il box e così evitare la scosse.

Si fa entrare il primo cane, che ha precedentemente imparato a controllare le scosse, questo sottoposto alle scosse reagisce saltando la barriera, anche il terzo cane, quello che precedentemente non ha subito alcuna scossa, reagisce allo stesso modo. Infine si fa entrare il secondo cane, quello che ha precedentemente fatto esperienza dell’inefficacia delle sue reazioni, questo sottoposto alle scosse non fa alcun tentativo di reagire, nonostante possa facilmente vedere la bassa barriera che lo separa dalla zona libera da elettricità, non fa alcun tentativo di scappare e miseramente si arrende, rimanendo sdraiato e subendo passivamente le scosse nel box. In tal modo non

riuscirà mai a scoprire che le scariche elettriche si sarebbero potute evitare semplicemente saltando la barriera.



La conclusione che scaturisce da questi esperimenti è che negli animali solamente gli eventi per i quali non c’è possibilità di fuga causano sottomissione, essi apprendono la fallacia delle loro azioni a fronte delle scosse e, anche in seguito, rinunciano a reagire. Nei due gruppi di cani sottoposti alle stesse scariche elettriche solo

quelli che con una precedente esperienza hanno “appreso l’impotenza” rimangono passivi subendo le scosse, mentre reagiscono e riescono ad uscire dalla gabbia gli altri, sia quelli che hanno imparato ad evitare le scosse sia quelli che non hanno avuto alcuna precedente esperienza.

La conclusione dell’autore è che come si riesce ad “apprendere l’impotenza” così deve essere possibile “imparare l’ottimismo”.

### **Stili esplicativi: Come pensi così stai**

Gli stili esplicativi che ognuno di noi applica nell’interpretare gli eventi quotidiani della nostra vita sono fondamentali per orientare il nostro stato d’animo verso l’ottimismo o il pessimismo. Ecco una breve sintesi delle tre principali dimensioni del problema:

- Temporaneità/Permanenza.
- Pervasività.
- Personalizzazione.

Rispetto a queste tre dimensioni gli ottimisti e i pessimisti si collocano su posizioni diametralmente opposte, come brevemente riportato nelle seguenti tabelle relative allo stile esplicativo:







### Temporaneità/Permanenza

Evento	Ottimista	Pessimista
Fallimento	Temporaneità	Permanenza
Successo	Permanenza	Temporaneità

### Pervasività

Evento	Ottimista	Pessimista
Fallimento	Attribuito ad un evento specifico e incidentale. (questa volta è andata male)	Attribuito alle proprie incapacità (sono stato un incapace)
Successo	Attribuito alle proprie capacità (sono stato bravo)	Attribuito ad un evento specifico e fortuito. (questa volta è andata bene)

### Personalizzazione

Evento	Ottimista	Pessimista
Fallimento	esterna	interna
Successo	interna	esterna

A seconda del proprio stile esplicativo si può riconoscere se si tende all’ottimismo o al pessimismo, una volta misurato il proprio stile si può eventualmente cercare di cambiarlo da pessimista ad ottimista.

Per poter valutare il proprio stato di partenza nel libro sono presenti anche due test, uno per misurare il proprio livello di ottimismo e l’altro per misurare il proprio livello di depressione.

Per il cambiamento di stile esplicativo, si parte dalla tecnica cognitiva “ABC”, **A- Adversity**, **B- Beliefs** e **C – Consequences**, inizialmente sviluppata da Albert Ellis, su questa base il metodo è stato messo a punto da Seligman insieme a Steven Hollon e Artur Freeman.

Il primo passo è identificare e concatenare logicamente A-B-C, il secondo passo è rendersi conto di come questi stili agiscono nella nostra vita, ad esempio consideriamo per Avversità un litigio tra coniugi, come nella seguente tabella:

A – Avversità: Litighi con il coniuge.		
	Ottimista	Pessimista
B-Credenza	Pensi: “era di pessimo umore” (spiegaz. temporanea, incidentale ed esterna)	Pensi: “non ne faccio mai una giusta!” (spiegaz. permanente, pervasiva e personale)
C-Conseguenze	Ti sentirai un po’ arrabbiato, lievemente avvilito e solo temporaneamente passivo.	Ti sentirai depresso e non farai niente per sanare la frattura

Dallo schema si evidenzia come le conseguenze alle credenze dell’ottimista siano molto più facilmente superabili rispetto a quelle del pessimista.

Per cambiare occorre aggiungere allo schema A-B-C altre due fasi, la D e la E, ovvero:

**D-Discussion:** attraverso la discussione si possono cambiare le proprie credenze, questa può essere sostenuta con **prove, alternative, implicazioni** e la ricerca dell’**utilità**.

**E-Energization:** ci si attiva per superare l’avversità sia tranquillizzandosi rispetto a determinate credenze disfunzionali sia, se necessario, agendo propositivamente per la soluzione del problema.

### Non sempre l’ottimismo è positivo

L’autore sottolinea che anche il pessimismo ha una sua ragion d’essere, in quanto il pessimista moderato ha una visione più realistica che in certe situazioni è più funzionale, per questo motivo non sempre l’ottimismo è consigliabile, come ad esempio nei settori della sicurezza, dell’ingegneria, della qualità ecc..

E’ opportuno di volta in volta fare una scelta consapevole sul grado di ottimismo utile per affrontare una certa situazione, non è funzionale essere sempre totalmente ottimisti e non lo è neppure essere sempre totalmente pessimisti.

In un circuito affinché vi sia passaggio di corrente è necessario che siano presenti sia il polo positivo che quello negativo, occorre scegliere un





compromesso tra i due poli in modo flessibile e in funzione del problema da risolvere.

### **Applicazioni pratiche**

Il testo presenta una vasta casistica dei settori in cui l’ottimismo è applicabile con successo, le aree di applicazione sono tantissime, si cita ad esempio:

- il lavoro,
- la scuola,
- la politica,
- lo sport,
- la salute.

Tutte le aree descritte sono corredate da sperimentazioni che presentano risultati quanto meno sorprendenti.

### **Conclusioni: l’ottimismo flessibile**

Seligman è convinto che l’odierno dilagare della depressione sia legato al maggiore orientamento della società verso l’individualismo esasperato rispetto alla condivisione. Il persistere in questo stato di sofferenza può portare ad effetti opposti, ovvero al totale abbandono dell’individualismo e del “sé massimo”, comprese le conquiste ad esso legate, per un ritorno al “sé minimo”. Nel XX secolo vi sono stati molti esempi di società che hanno fatto queste terribili rinunce per cercare di risolvere i propri mali, e oggi il desiderio ardente di religioni fondamentaliste sembra seguire questa ipotesi.



Per risolvere questo dilemma Seligman propone di utilizzare il “sé massimo” per investire di meno su noi stessi e di più sui valori comuni, al fine di esercitarci in quello che lui chiama “jogging morale”, e propone delle attività socialmente benemerite da svolgere come esercizio antidepressivo, sottolineando che il vantaggio di tali azioni è soprattutto per se stessi. L’altra chance è quella dell’ottimismo appreso che se ben applicato sfocia in un equilibrato e consapevole *ottimismo flessibile*.

(9910 caratteri)

