

SCOPERTE SCIENTIFICHE | ORA IL BUONUMORE SI PUÒ IMPARARE

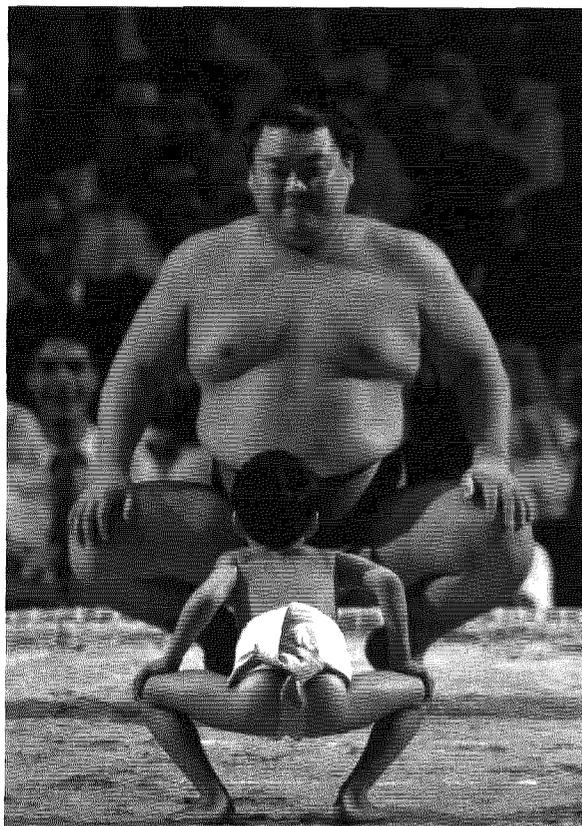
OTTIMISMO

L'arte di sopravvivere alle brutte notizie

DI STEFANIA BERBENNI

Premessa indispensabile: qui non si parla né di motivatori (insopportabilmente di moda) né dell'arte di guardare il bicchiere mezzo pieno (velleitaria). E tantomeno si ara il campo troppo arato della felicità, parola che se inserita in un titolo fa quella dell'editore e raramente del lettore. Non si parla neppure di filosofie new age né di terapie psicoanalitiche per sopravvivere all'amaro della vita, che spesso morde, come ricordava Anton Cechov. Stavolta parliamo di ottimismo perché sul tavolo del presente sono comparse fiches che fanno puntare sul rosso, anzi sul rosa della vita. Roba seria, non slogan o ricettine per pensare positivo.

Analizzando più di 200 studi di varie università e istituti sparsi per il mondo, la Harvard school of public health, l'istituzione americana deputata a migliorare la salute pubblica attraverso ricerche e azioni di comunicazione, ha definitivamente stabilito che «fattori come ottimismo, soddisfazione nella vita e felicità sono associati a un ridotto rischio di infarto e ictus. Le persone che pensano positivo hanno il 50 per cento



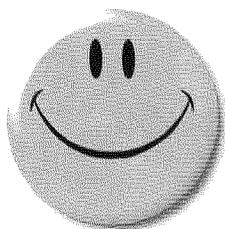
Percezione di sé Il 70 per cento degli intervistati di un gruppo di studio si percepisce meglio di quello che è.

SCOPERTE SCIENTIFICHE | ORA IL BUONUMORE SI PUÒ IMPARARE

«Non dico che tutti gli ottimisti siano fatui. Ma certamente tutti i fatui sono ottimisti» Norberto Bobbio

Psicologia positiva

Dal 2004 esiste anche in Italia la Società di psicologia positiva: ricerche e corsi nelle scuole, negli uffici. Si insegna a lavorare sui punti di forza e a scegliere un punto prospettico positivo.



6 maggio

La Giornata mondiale del sorriso è fissata per il 6 maggio. Ma un manager italiano ha proposto di dedicare ogni primo lunedì del mese alle buone notizie e al sorriso.

in meno di rischio». Notizia non da poco considerando che in Italia il primo fattore di decesso è l'infarto.

Ma è da una neuroscienziata israeliana che arriva lo studio poi trasformato in libro («*Ottimisti di natura* edito dalla Urra-Feltrinelli) che teorizza l'attitudine della specie umana a leggere la realtà con occhiali rosa. Siamo cioè biologicamente programmati, sostiene Tali Sharot, la signora in questione, a vedere il mondo al meglio di sé. Ci conviene. L'ottimismo ha garantito l'evoluzione dell'animale uomo. Con corollario confortante: siccome la pulsione positiva è innata nella razza, si tratta di coltivarla. L'ottimismo si può imparare. Già Arthur Schopenhauer, il pessimista della filosofia moderna, ne faceva il massimo obiettivo raggiungibile: essendo impossibile essere felice, è necessario sperare nella minore infelicità possibile. Concetto che nei secoli è passato di bocca in bocca (spesso di analfabeti) con quei detti popolari che fanno bene all'anima quando il nero avanza e sovrasta: «Si chiude una porta, si apre un portone», «Da un male nasce un bene» e saggezze varie.

Cosa dice il libro di Sharot arrivato sulle copertine dei newsmagazine del mondo e sulle prime pagine? Intanto che la maggior parte di noi si percepisce meglio di quello che è nella realtà, cioè scevra da pregiudizi e limiti attribuiti invece ai propri consimili; pensa dunque di meritare di più, di potercela fare. Un peccato di presunzione agli occhi di un prete, salvifico però perché consente di mirare al meglio, di ignorare o ridimensionare i fattori negativi. «L'ottimismo è un pregiudizio» ha scritto Tali Sharot «che ci protegge dal percepire con precisione il dolore e le difficoltà del futuro». Se sappiamo di rischiare il licenziamento o di divorziare, se ci hanno diagnosticato una brutta malattia, ecco che il cervello elabora le positività della situazione. «E cominciamo a percepire la situazione come un'opportunità». Si attiva quella parte del cervello, il caudato, un nucleo molto profondo, che ha la capacità di immaginare. Proiettando possibili futuri scenari, troviamo vie di fuga, soluzioni. Le perseguiamo e così parte quel circolo virtuoso, panacea di molti mali, per cui il pensare positivo porta ad agire, a centrare l'obiettivo.

Vallo però a raccontare agli esodati, alle Cassandre televisive, agli spread-psicolabili, agli untori di negatività... A chi fa fatica ad alzarsi il mattino con un senso per la giornata. Alle morti per suicidio inanellate dai tg. Eppure, dice Tali Sharot, il pregiudizio ottimistico è una profezia. Che si autoadempie: l'aver immaginato il buon esito è causa del suo stesso verificarsi.

In tempi grami come questi, con l'angoscia della performance e il dio denaro come misuratore del proprio io, scommettere sul segno più è un modo per spernacchiare borse in caduta e scenari neri. Non contare i no, ignorare i vuoti. E rivalutare la leggerezza che, come diceva Italo Calvino nelle *Lezioni americane*, è uno dei pochi beni da conservare nei secoli. Magari sorridere ogni tanto. Di più, dedicare ogni primo lunedì del mese al sorriso.», alle notizie buone per tirarsi un po' su l'uno con l'altro. L'idea piccola e silenziosa è venuta a un neurologo, poi passato all'industria, Lorenzo Sassoli. Da quando l'ha lanciata con una lettera al *Corriere della sera* si è scatenato il dibattito: «Sorridere riduce l'ansia



Best-seller

È il suo primo libro, ma per Tali Sharot è stato un bingo. «*Ottimisti di natura*» (appena uscito anche da noi per la Urra-Feltrinelli) ha avuto plausi e copertine in molti paesi.

SCOPERTE SCIENTIFICHE | ORA IL BUONUMORE SI PUÒ IMPARARE

«L'ottimista vede opportunità in ogni pericolo, il pessimista vede pericolo in ogni opportunità» Winston Churchill



A Parigi
Subito ribattezzata «Sorbonne drolatique», l'università parigina ha messo nel proprio programma di studi anche una scuola della risata. Lo psicoanalista Boris Cyrulnik e la fumettista Marjane Satrapi sono fra i docenti.

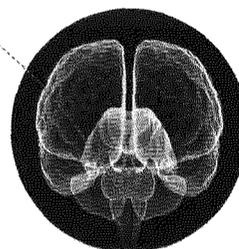
sociale. Perché ogni tanto i tg non aprono con una buona notizia? Faccio un esempio: sul percorso da casa mia all'ufficio, ho otto bar. Bene, alla fine vado in quello dove il barista mi accoglie con un sorriso. E qui entra in campo il mio passato di neurologo: ha presente i neuroni a specchio, quelle cellule nervose che reagiscono all'umore di chi ci sta intorno? Se uno frequenta un depresso, finisce per esserne contagiato. Al contrario, il sorriso e l'ottimismo fanno produrre nell'ipotalamo l'ossitocina, la sostanza del buonumore. È un circolo vizioso». E ricorda che in momenti bui come questi, a fronte di un vittimismo collettivo, c'è un ottimismo individuale: così parlò la scienza sociale.

Se si pensa che 15 minuti di risate equivalgono a 30 minuti di attività fisica con conseguente produzione di endorfine, varrebbe la pena di sforzarsi a rintracciare il buonumore: lo studio citato è firmato dall'Università del Maryland. La sua «collega» più blasonata, ovvero Harvard, ha istituito il corso di psicologia positiva, sempre esaurito; e alla parigina Sorbona si fa di più, si dà cioè vita a una Scuola della risata con personaggi come la fumettista e scrittrice iraniana Marjane Satrapi a fare da docente. Il 6 maggio, per i fanatici del calendario evocativo, sarà la Giornata mondiale della risata.

Nei burrascosi, politicizzati anni Settanta lo slogan «Una risata vi seppellirà» fu il vessillo technicolor contro il grigiore borghese. Oggi è l'omeopatia dell'anima. Persino il buddismo si è messo a fare sul serio con la filosofia del bicchiere mezzo pieno. Nome difficilissimo, «soka gakkai», che non ha impedito però la diffusione di questa religione dell'ottimismo, derivazione in rosa del buddismo tradizionale. Dodici milioni di adepti nel mondo, 50 mila in Italia e un nuovo tempio nell'hinterland milanese. Ogni giorno si recita una mantra che aiuta a ricaricarsi e alleggerirsi dall'ansia. Se gli altri buddisti vogliono aspettare la reincarnazione per essere felici, liberi; per i cultori dell'ottimismo invece la partita è nel segno del «se non ora, quando».

Alla faccia degli psicoanalisti che insistono sul principio di realtà (avere consapevolezza di ciò che siamo e di quel che ci succede), gli interpreti migliori dell'ottimismo di natura, per dirla con Tali Sharot, vincono sul campo. Fra i molti esperimenti citati nel suo libro, la neuroscienziata dimostra come di fronte a una cattiva notizia di salute («Lei ha un tumore») chi reagisce controllando o ignorando la paura di morire ha più alte probabilità di farcela. E così nella vita privata, nel lavoro. Persino in politica l'ottimismo paga. La vittoria di Barack Obama fece leva sul «Yes, we can». Mario Monti è la versione tecnica dell'ottimismo berlusconiano: qui numeri in colonna e pragmatismo, là fede incondizionata nel fare e nel farcela.

Quello che manca negli studi finora citati è però la prova delle prove, la dimostrazione cioè che l'ottimismo sia ereditario, una citazione di positività dentro l'elica del nostro dna. Edoardo Boncinelli, noto genetista, ci scherza sopra, non c'è microscopio da citare: «Pensa positivo» è un ottimo imperativo da ripetersi, un'autoeducazione. Non sappiamo però ancora come funzioni fino in fondo la macchina del cervello e delle nostre cellule. L'ottimismo è una forma di entusiasmo, di leggerezza che non deve sconfinare nella faciloneria. È un'illusione estremamente produttiva. Un'illusione, però. Solo un'illusione». (berbenni@mondadori.it)



Ossitocina
L'ottimismo fa produrre nell'ipotalamo l'ossitocina, sostanza del buonumore. Un circolo vizioso.

Star delle scienze
Edoardo Boncinelli è uno dei volti più noti delle nostre scienze. Il genetista è scettico su facili teorie sul funzionamento del cervello.



f DILLO SU FACEBOOK
Si può imparare ad essere ottimisti. Partecipa al dibattito sulla pagina Facebook di Panorama.

→ FATTI