



3 abitudini quotidiane per praticare l'ottimismo di fronte all'avversità

Una mentalità ottimista è essenziale in questo momento, e queste 3 domande ti aiuteranno a vivere la situazione meglio.

Basato su un articolo di Michael Miller del 6 Aprile 2020



L'OTTIMISMO E' SAPERE CHE CI SONO DELLE POSSIBILITA' ... ANCHE QUANDO NON LE VEDI..."

3 domande chiave da porti:

Lo sto vedendo come un fatto **permanente**?

Sento che questo è **pervasivo**?

Sto rinunciando a troppo **potere**?

L'ottimismo "allenato" non è passivamente "sperare per il meglio"

L'ottimismo non è sperare ciecamente il meglio. In effetti, essere "ottimisti" in un senso passivo e ingenuo - senza un vero sforzo - ci metterebbe solo in guai ancora maggiori. Il tipo di ottimismo che ci aiuterà è praticare intenzionalmente una mentalità ottimista. Questo ottimismo sta nell'inquadrare l'avversità in modo sano e realistico; si esprime tramite il prendersi la responsabilità di trovare delle soluzioni - esattamente ciò di cui abbiamo bisogno in questo momento.





Il modello delle 3 P di Seligman sull'ottimismo di fronte all'avversità

La teoria di Martin Seligman sull'ottimismo allenato – basata sulle 3 P - ti offre una guida su come inquadrare l'avversità in modo anche da ridurre efficacemente l'ansia. Personalmente, l'ho trovato molto utile nell'attuale crisi.



*Ripeti dopo di me: **questo non durerà per sempre**. In periodi di forte stress e incertezza, è facile dimenticarlo. Ricordati ogni giorno: questo non durerà per sempre.*

La prima P è la **Permanenza**. Quando si affronta l'avversità, viene spesso fuori una specie di dialogo interiore che dice: "Non migliorerà mai". Le situazioni negative tendono a farci sentire così sopraffatti che diventa difficile vedere la luce in fondo al tunnel. Ma porsi questa domanda ("lo sto vedendo come un fatto permanente?") può aiutarti a ricordare che anche questo passerà. In generale, gli ottimisti tendono a considerare le battute d'arresto come temporanee e meno permanenti, mentre i pessimisti tendono a considerare permanenti gli eventi negativi. Gli ottimisti vedono delle cause temporanee agli eventi negativi, mentre i pessimisti indicano delle cause permanenti. Dall'altro canto, gli ottimisti tendono a pensare che sia successo qualcosa di buono per ragioni permanenti, mentre i pessimisti indicano una ragione transitoria.

Pensare "non sta cambiando tutto" è probabilmente l'aspetto più difficile a praticare in questa crisi attuale, perché sta sicuramente incidendo su molte, molte aree della vita di tutti.



La seconda P è la **Pervasività**: **questo non sta cambiando tutto**. Magari ti sei già detto: "sta cambiando tutto". Questa è la tendenza a pensare che qualcosa di negativo che sta accadendo in un'area della nostra vita stia colpendo ogni area della nostra vita. In generale, gli ottimisti tendono a compartimentare battute d'arresto o impotenza, mentre i pessimisti tendono a vedere gli eventi negativi come una sorta di onnicomprensivo. D'altro canto, gli ottimisti tendono a generalizzare gli eventi positivi e a lasciarli illuminare altre aree apparentemente non correlate della loro vita, mentre i pessimisti vedranno gli eventi positivi come fugaci e isolati.





“Sei ancora il pilota dei tuoi pensieri, sentimenti e azioni e ciò che fai farà la differenza”.

L'ultima P, e probabilmente la più importante, è la **Personalizzazione**. Il tuo sforzo farà la **differenza**. Ti è mai capitato sentire una vocina interiore sibilare: "non c'è niente che io possa fare" o "questa è tutta colpa mia". La prima affermazione ti fa cedere troppo potere, con la seconda ti attribuisce troppo potere. Se ti sorprendi a fare entrambe le cose, questa domanda (*“sto rinunciando a troppo potere- o prendendone troppo?”*) può aiutarti a riportarti dall'estremo verso il centro e iniziare a pensare alle scelte ragionevoli e positive che hai.

In questa particolare situazione, sappiamo cosa dobbiamo fare per rallentare la diffusione del virus. Non è l'ideale per nessuno, ma il nostro sforzo individuale e collettivo farà la differenza. Tuttavia, non sta rovinando proprio tutto. Ricordati di **esprimere gratitudine** per quello che hai, anche in questi tempi difficili, e per le scelte che PUOI fare per il tuo benessere e quello degli altri.

*Lo sto vedendo come un fatto **permanente**?*

Considera pure la risposta seguente, “non durerà per sempre”.

*Sento che questo è **pervasivo**?*

Ripetiti “non sta cambiando tutto”.

*Sto rinunciando a troppo **potere**?*

Ricordati “i miei sforzi faranno la differenza”.

Pensare all'avversità attraverso la lente di queste 3 P ci darà l'energia di cui abbiamo bisogno per andare avanti. Condividi questo approccio con quante persone possibile!

