

## ALLENARE IL PENSIERO POSITIVO "2.0"

### approfondimento tecnico/scientifico

#### *Il significato di positività*

Esistono degli stereotipi su cosa si intenda con "essere positivi", stereotipi che probabilmente accompagnano ciascuno di noi.

Di fronte ad alcune parole chiave come ad esempio "crisi", "separazione", "conflitto", "stabilità", "disordine" ecc., ciascuno di noi potrebbe evocare sensazioni di qualità differenti, positive o negative. A qualcuno, ad esempio, la parola "crisi" evoca, come prima reazione immediata, l'immagine della sofferenza. Al contrario per altri la parola "crisi" è associata alla positività del cambiamento.

Analogamente di fronte all'immagine di un bicchiere contenente dell'acqua per metà, ciascuno di noi, chiamato a dire cosa vede, potrebbe dare risposte molto diverse (bicchiere mezzo pieno vs. bicchiere mezzo vuoto).

Alcune ricerche scientifiche dicono che mediamente la distribuzione nella popolazione "normale" la visione positiva supera la visione negativa, ossia più della metà delle persone si polarizzano verso descrizioni connotate positivamente (crisi=cambiamento, bicchiere mezzo pieno), l'altra parte verso la polarità opposta (crisi=sofferenza, bicchiere mezzo vuoto).

Ecco alcuni dati riferiti da USA Today

(<http://www.gallup.com/poll/159698/americans-optimistic-life-2013.aspx>)  
sull'ottimismo inteso come previsione positiva del futuro:

- 1) Alla domanda rivolta alla popolazione adulta su che visione aveva, positiva o pessimista di come sarebbero stati loro e la loro famiglia

nell'anno 2013, il 69% rispondeva "ottimista", il 27% "pessimista, il restante "non so".

- 2) Il pessimismo aumenta con l'età. L'ottimismo diminuisce con l'età. Se infatti a 18 anni l'80% risponde in modo ottimistico e solo il 15% in modo pessimista, sopra i 65 anni a rispondere in modo ottimista è solo il 54% della popolazione.
- 3) In generale, indipendentemente dal fattore età, le donne tendono a dare risposte "ottimiste" in misura maggiore, ossia il 71% rispetto al 66% degli uomini.

### *L'evoluzione della Psicologia Positiva*

Il "pensiero" è sempre stato un oggetto molto studiato dalla psicologia in generale e, nello specifico, dalla Psicologia Positiva.

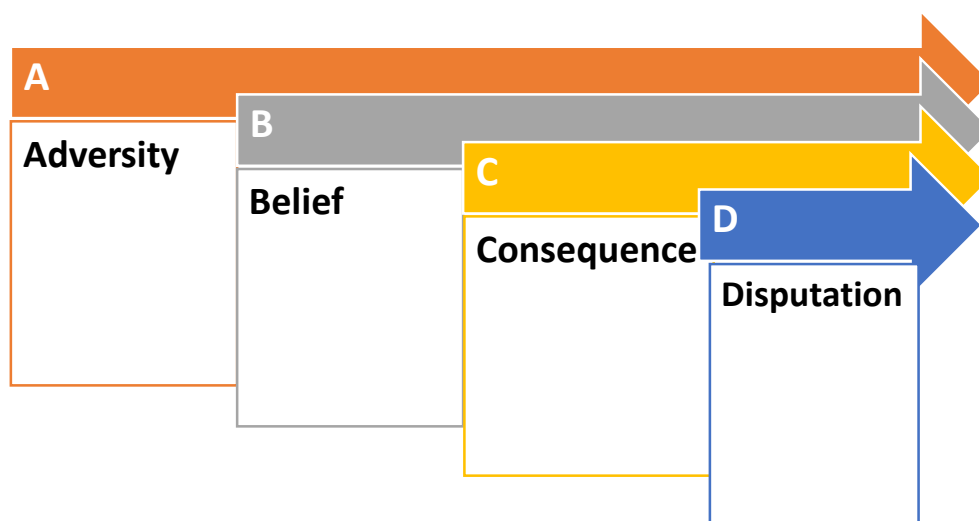
Da quando Martin E.P. Seligman, fondatore della Psicologia Positiva, ha esposto la sua teoria, ad oggi, ci sono stati importanti cambiamenti nel modo di intendere e gestire i pensieri, nella ricerca così come nella pratica clinica. Abbiamo assistito infatti ad una vera e propria rivoluzione copernicana all'interno di questa area di studio, che ha portato a passare dalla fase della Psicologia Positiva detta 1.0 a quello che chiamiamo Psicologia Positiva 2.0.

Ma quali sono stati questi cambiamenti così importanti?

Per comprenderli dobbiamo fare riferimento ai presupposti teorici su cui Seligman ha fondato la Psicologia Positiva. Seligman ha riconosciuto principalmente nell'opera dello psicologo Albert Ellis e dello psichiatra Aaron T. Beck, fondatori della Terapia Razionale Emotiva (RET), le fondamenta della Psicologia Positiva.

## *Il modello interpretativo ABCD*

Il costrutto principale è quello del “**modello interpretativo ABCD**”, un modello top-down, secondo il quale sono i pensieri che determinano quali emozioni possiamo provare.



### ***Adversity***

Di fronte ad una certa situazione che non può essere modificata dal soggetto (Adversity), nella mente dell'uomo si attivano dei pensieri, ossia l'individuo ricerca nella propria mente una possibile interpretazione di quanto sta accadendo (Belief).

### ***Belief***

L'individuo dà un significato (razionale) dell'evento. Perché pensiamo che quell'evento è accaduto? Quali conseguenze ci immaginiamo per il nostro

futuro? E' un problema solo temporaneo o duraturo? Ci sono delle soluzioni oppure no?

L'emozione, la sensazione che ne scaturisce, positiva o negativa che sia, è strettamente determinata dal pensiero, dalla qualità di esso. In estrema sintesi: prima viene il pensiero poi, in un momento successivo, ne deriva l'emozione. La qualità delle nostre "Belief" influenzerà inevitabilmente le nostre azioni.

### ***Consequence***

La credenza che l'evento sia immutabile, duraturo fortemente avverso può facilmente portarci ad agire (Consequence) una impotenza e inattività, con conseguenze ancora più dannose.

Secondo questo modello la qualità dei pensieri, delle spiegazioni che noi diamo degli eventi (Belief), sono sotto il nostro controllo.

### ***Disputation***

Dunque quando sviluppiamo impotenza e inattività risulta utile introdurre l'ultimo punto dello schema, "D", ossia la Discussione (Disputation), ossia la capacità di riconoscere che le nostre convinzioni sono appunto tali e sviluppare la capacità di metterle in discussione.

Nei soggetti con patologia depressiva, ad esempio, sono fortemente presenti pensieri negativi e catastrofici su loro stessi e sul loro futuro. Questi pensieri non vengono dunque più interpretati da Beck ed Ellis come sintomo

della depressione ma come “causa”. Un lavoro clinico di ristrutturazione dei pensieri comporta, secondo Beck ed Ellis, cambiamenti duraturi e significativi nello stile esplicativo della persona liberandolo dalla depressione.

In modo più dettagliato, la terapia cognitiva fonda il suo intervento su 3 fasi:

- 1) **apprendimento** della capacità di riconoscere i pensieri automatici consci che si attivano nelle situazioni di disagio e di sofferenza;
- 2) **acquisire** la capacità di combattere i pensieri automatici andando alla ricerca di prove che smentiscano le convinzioni/i pensieri automatici stessi;
- 3) **acquisire** la capacità di sviluppare spiegazioni alternative, dette “riattribuzioni”, ed utilizzarle per mettere in discussione i pensieri automatici;

Questo modello teorico-pratico presuppone dunque nell’individuo sia la capacità di modificare i contenuti dei pensieri che di controllare i momenti in cui possono manifestarsi.

Oggi parliamo di **psicologia cognitiva di terza generazione** che, grazie alle evidenze scientifiche, ha permesso di andare oltre i presupposti teorici della RET.

**I pensieri non sono più visti come le cause delle emozioni e delle sensazioni ma viene evidenziato un rapporto bidirezionale di reciproca influenza.**

**Inoltre, i pensieri non sono qualcosa che può essere messo sotto controllo. Non possiamo dunque impedire alla nostra mente di pensare un pensiero,** come spiegheremo meglio tra poco.

### ***Il modello ACT***

Un modello teorico che indirizza fortemente questa visione e che, a nostro parere, contribuisce allo sviluppo delle scienze positive 2.0 è quello dell'ACT, acronimo di **"Acceptance and Commitment Training/Therapy"**, fondata da S. Hayes.

Cuore di questo modello, per quanto concerne il rapporto con i pensieri, è l'utilizzo della **Mindfulness**.

La mindfulness è un concetto antico che solo più recentemente è entrato nel mondo occidentale svelando le sue potenzialità. Il cuore di questo concetto può essere così sintetizzato "Prestare attenzione al momento presente con flessibilità, apertura e curiosità".

La mindfulness si caratterizza in primo luogo come un processo di consapevolezza. Ci insegna non tanto a pensare in un certo modo piuttosto che in un altro ma a diventare consapevoli dei nostri pensieri, qualsiasi essi siano.

In secondo luogo sviluppare abilità di mindfulness significa allenare la curiosità e l'apertura, questo anche quando stiamo attraversando un momento doloroso. Ci insegna a non evitare il dolore e il disagio ma ad

esplorarlo, conoscerlo, come se fossimo scienziati che per la prima volta hanno l'opportunità di osservare un nuovo fenomeno.

Tale atteggiamento viene in particolare sostenuto da Shawn Achor nel suo libro *Il vantaggio della felicità* (Ed. Scuola di Palo Alto):

*"La mindfulness richiede pratica, ma è uno degli stimolatori di felicità più potenti ed efficaci. Gli studi dimostrano che nei minuti immediatamente successivi alla meditazione, ci sentiamo calmi e appagati e proviamo una consapevolezza e un'empatia maggiori. Secondo le ricerche, meditare in modo regolare può definitivamente riprogrammare il cervello a innalzare il livello di felicità, a diminuire lo stress e perfino a migliorare le funzioni immunitarie".*

La mindfulness inoltre implica la capacità di dirigere l'attenzione con flessibilità; allena cioè la capacità di dirigere, ampliare o focalizzare l'attenzione su diversi aspetti della nostra esperienza personale, che in questo modo ne risulta arricchita.

**Su questi presupposti ciò che noi definiamo come "Psicologia Positiva 2.0" fonda le sue basi.**

All'interno della Psicologia Positiva 2.0, i pensieri vengono definiti e descritti mediante alcune "regole" fondamentali che ne governano il funzionamento.

Si tratta di regole che, se diventano parte del nostro modo quotidiano di intendere i nostri pensieri e quelli di chi ci sta di fronte, possono aiutarci a rivoluzionare il nostro modo di interagire con gli altri e con la realtà esterna che ci circonda.

Per far nostre queste regole abbiamo però bisogno di un vero e proprio allenamento poiché si tratta di regole che, per molti di noi, risultano contro intuitive, al di fuori della nostra normale visione della mente (quindi dei nostri pensieri, emozioni, convinzioni).

Elena Besana

Roberto Bonanomi