

Agilità mentale

di *Anselmo Maestrani*

Cara lettrice e caro lettore, sono convinto che molti di voi avranno letto quel successo mondiale che fu «The Secret» nel quale viene posto l'accento sull'importanza del pensiero positivo per raggiungere quello che più desideriamo. E certamente un buon numero di lettori si saranno immersi a capofitto nell'ideologia che la scrittrice sostiene, eseguendo gli esercizi in esso proposti. Molti di essi avranno avuto il successo sperato, raggiunto lo scopo al quale da sempre aspiravano, realizzato quel sogno nel cassetto e magari incontrato la principessa o il principe di turno. Per altri invece, pur essendo stati fedeli a quello che veniva loro proposto, esercitandosi il più possibile a coltivare dei pensieri utili per la visione che si erano proposti, visualizzando o magari dilettrandosi a creare quella che in inglese viene chiamata «Vision Board», sono rimasti disillusi. Invito tuttavia anche chi ha perso un po' la fiducia ad aver cura dei propri pensieri e a restare creativi con la «Tavola dei desideri»!

Ma forse dobbiamo andare oltre. Già da sempre ci viene insegnato a gestire le emozioni, rivelando quelle ritenute positive e reprimendo quelle giudichiamo negative. In entrambi i casi impariamo a non esplorare nel profondo i nostri sentimenti. La psicologa Susan David in una sua ricerca in questo senso, da cui è nato anche un libro, ci invita e sfida ad osservare come ci comportiamo con le nostre emozioni. La David argomenta che dovremmo porre un'attenzione ravvicinata ed allo stesso modo distaccata alle nostre esperienze interiori. Il flusso incessante dei nostri pensieri, le emozioni ad essi connesse e la narrativa personale sono i maestri per conoscerci meglio. Sono infatti le emozioni a rivelarci i nostri veri valori, dai quali possiamo individuare le azioni per migliorare noi stessi. Questi valori sono le vere fondamenta per capire cosa veramente vogliamo senza lasciarci distrarre da ciò che ci viene proposto da altre fonti. Inevitabile che ognuno di noi, prima o poi, sarà confrontato con tematiche finanziarie, sentimentali o ancora di salute. Accanto a gioia, felicità ed amore incontreremo emozioni di rabbia, tristezza, lutto.... Solo se siamo in grado di processare, navigare e sentirci a nostro agio con



l'immensa varietà di emozioni, potremo nutrire la nostra resilienza. È quindi importante avere un po' di pratica per affrontare le nostre emozioni e non essere presi alla sprovvista. La tirannia della positività ci può dunque rendere meno resilienti davanti alle sfide della vita. Emozioni quali tristezza, sensi di colpa, rabbia o lutto sono infatti il condimento dei nostri valori. Ci arrabbiamo solo per cose che ci stanno a cuore, ci sentiamo tristi o ci vergognamo per aver commesso errori o per dei fallimenti. Se cancelliamo queste emozioni, decidiamo di scordarci di noi, ignoriamo i nostri valori e quello che è importante per noi. Capirete dunque che ci vuole di più del pensiero positivo. Voler scacciare pensieri ed emozioni significa volerli magnificare.

La felicità è un prodotto del perseguimento degli obiettivi che hanno un valore aggiunto per la nostra esistenza, non il solo focalizzare sul sentimento di felicità. In altre parole, se facciamo qualcosa che amiamo, saremo pervasi da questo sentimento, anche nei momenti meno facili della nostra esistenza. Susan David, la chiama agilità mentale e mi piace. Essere presenti e guardare in faccia all'emozione che, concedetemi il gioco di parole, si presenta al momento. Comprendere la fragilità delle emozioni, ma anche che siamo grandi abbastanza per contenerle. Per poi ricordarci dei nostri valori, che ci guideranno con mano sicura verso una vita serena! Un buon esercizio, direi.

www.peoplecare.ch

078 711 57 57