

PSICOLOGIA

Non te ne va dritta una? Prova a volerti bene e tutto ti sorriderà. Anche la fortuna

Mettiamocelo bene in testa: la iella non esiste. Esiste il caso. Certo, non sempre gioca a nostro favore, ma se tutto sembra andare di traverso, la colpa spesso non è sua: succede quando affrontiamo la vita zavorrate da paure, limiti, blocchi. In pratica, quando ci comportiamo da perdenti, mettendo in moto la "profezia che si autoavvera". Per invertire la rotta, comincia a riconoscere i tuoi talenti. E non paragonarti agli altri

DI ANNA TAGLIACARNE

Maledizione, hanno cancellato proprio il mio volo. Accidenti, piove solo nel weekend in cui vado al mare. Non è possibile: mi hanno tamponato stamani che sono già in ritardo. «La fortuna è cieca, ma la iella ci vede benissimo», si dice. Scherzando ma non troppo. E denunciando il nostro punto debole. Perché mai, infatti, la dea bendata dovrebbe spargere i propri doni senza guardare in faccia i destinatari e la sua gemella cattiva sparare disgrazie mirate? Tutto si spiega in un altro modo: chi si crede preda della cattiva sorte ha una visione alterata della realtà. Gli studiosi hanno analizzato le ragioni della "sfortuna" sintetizzandole in una formula: caso + cattiva interpretazione = iella.

Ne parliamo con lo psicologo Umberto Longoni, che ha da poco pubblicato *Il tennis e l'arte di allenare la mente* (Franco Angeli).

Cos'è la sfortuna?

«Un'entità che non esiste, così come la fortuna. Invece esiste il caso, che può essere a nostro favore o a nostro sfavore. Tutti noi abbiamo però qualche residuo di

pensiero magico infantile, quello che ci fa credere che il fuoco sia un dio, che l'acqua sia animata, che esistano le streghe cattive. Alcuni si sentono perseguitati da qualcosa che non c'è, soprattutto se gli eventi sfavorevoli si ripetono».

È il caso, dunque, a mettere in moto eventi sfigati uno dietro l'altro?

«Una concatenazione di eventi a nostro svantaggio ci può indurre a crederci sfortunati, ma è anche vero che persone che si reputano perdenti mettono in moto la famosa "previsione che si autoavvera": sono portate a pensare al fallimento e poi, guarda caso, falliscono. Questa non è sfortuna».

Per dire, sto andando in bicicletta e penso che potrei cadere e poi cado davvero?

«Certo. Ma è perché sto pedalando con ansia, con paura. E questo che mi predispone al verificarsi dell'evento negativo. Il sociologo Robert K. Merton per primo ha parlato della profezia o previsione che si autoavvera per il solo fatto di essere espressa: se abbiamo atteggiamenti da sfigati, saranno proprio questi a provocare eventi "sfortunati". Anche in campo sentimentale?

«Certo. Se cominciamo a pensare che andrà tutto male, anche nelle rare occasioni in cui abbiamo qualche incontro ci porremo in modo diffidente, pauroso, negativo, teso, facendo verificare quello che temiamo. Presentarci a un appuntamento con questo atteggiamento è come andare a un esame con la tremarella: non lo passeremo perché balbatteremo, ci impapperemo, non ci ricorderemo niente».

Va bene, c'è lo sfigato-tipo, ma c'è anche chi sembra baciato dalla fortuna.

«Sì, è un tipo di persona un po' sfrontata, che affronta la vita con il sorriso sulle labbra. Sono i fortunati, i Gastone Paperone della situazione. A loro va tutto bene perché hanno leggerezza e disimpegno nell'affrontare le cose, hanno una capacità innata di essere "sportivi" in ogni situazione».

In pratica è una questione di atteggiamento mentale?

«Quello è fondamentale. Poi, come abbiamo detto, siamo affidati al caso e se tra cinque minuti cadesse un asteroide la nostra conversazione finirebbe qui».

Come mai a volte quella che chiamiamo sfortuna sembra accanirsi? Che so, prima



UN ESERCIZIO ACCHIAPPAFORTUNA

Correggi un evento sgradevole con il cosiddetto "pensiero controfattuale": ovvero immagina quello che sarebbe potuto succedere se le cose fossero andate peggio. Esempio: «Che disastro, mi sono entrati i ladri in casa e l'hanno saccheggiata. Se non avessi avuto con me il computer portatile, avrei dovuto rifare il lavoro che devo consegnare».

affronta proprio. Come quello che dice "non vinco mai alla lotteria", ma nemmeno compra il biglietto!».

Il primo lavoro da fare è rafforzare l'autostima?

«Certamente. Bisogna imparare a credere in se stessi, pensare che ognuno di noi è unico e che non siamo meno di qualcun altro: siamo solo differenti, abbiamo potenzialità e qualità che ci connotano e che dovremmo valorizzare, smettendola di confrontarci con chi abbiamo intorno. Puntiamo sulle nostre specificità e sui nostri aspetti vincenti invece di guardare sempre a ciò che ci manca».

Quali sono gli aspetti vincenti di Paperino, che è da sempre perseguitato dalla sfortuna?

«È simpatico e, a differenza del cuginastro Gastone, piace a Paperina. Le piace perché è un tipo che fa tenerezza, ha sensibilità, ha dei valori. Paperino sbaglia a confrontarsi sempre con Gastone che, tra l'altro, è narcisista ed egocentrico».

Sfigati si nasce o si diventa?

«Si diventa. Perché sentirsi tali dipende dal nostro livello di autostima. Ma l'autostima non nasce con noi. Non si tramanda nei cromosomi. È qualcosa che si fabbrica grazie alle prime esperienze affettive, fatte in famiglia, con i genitori che ci fanno da specchio. Se i messaggi che il bambino riceve sono "sei forte, bello, intelligente e capace", si rafforza. Ma se i messaggi sono distorti o di scarso amore, oppure di debolezza, come "non ce la puoi fare, non sei come gli altri", l'autostima viene rovinata».

Ma c'è modo di recuperarla nell'età adulta?

«Certo. L'imprinting che riceviamo in famiglia concorre a farci sentire vincenti (fortunati) o perdenti (sfortunati). Ma il nostro modo di guardare alla vita si corregge anche da adulti. In fondo, nessuno ha avuto genitori perfetti: c'è speranza per tutti». ■

ci rompiamo un braccio, poi una gamba, poi bocciamo con la macchina e alla fine esplode il microonde? Nel mio piccolo, in tre mesi l'acqua mi ha ustionato una mano e allagato due volte la casa.

«Se si allaga la casa due volte di seguito è evidente che le tubature sono da rifare».

Però sembra che esistano persone protette dagli dei. Pensiamo a Ettore e Achille: uno era un comune mortale, l'altro quasi invincibile.

«Sono le persone di cui parlavamo prima, quelle che affrontano la vita con serenità: anche in loro c'è una profezia che si autodetermina. Ma nel loro caso, poiché sono portate a pensare che tutto andrà bene, si pongono di fronte alle situazioni con un atteggiamento vincente».

Come possiamo portare la fortuna dalla

nostra parte, visto che è notoriamente cieca?

«Dobbiamo essere molto convinti di quello che facciamo e aver fiducia in noi stessi, ma senza sopravvalutare le nostre possibilità. Anche perché non tutto, come abbiamo detto, dipende da noi. Non siamo onnipotenti».

Quindi una bassa autostima ci porta a essere dei perdenti?

«Sì. La previsione negativa nasce proprio dal fatto che molti non hanno fiducia in se stessi».

Quindi ritenersi più o meno fortunati (o sfortunati) ha a che fare con la psiche?

«Certo, infatti chi ha poca fiducia in se stesso quasi sempre parla di sé come di una persona "sfigata". Perché affronta le situazioni con timore, oppure non le