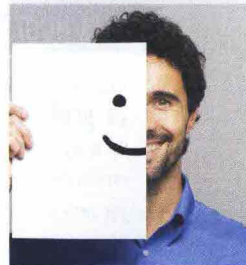




SOCIETÀ ATTUALITÀ

Consigli
e strategie
per un approccio
positivo alla vita.

Perché se è vero
che la felicità
non casca
dal cielo,
è possibile
costruirla
ogni giorno



IMPARIAMO AD ESSERE FELICI

di Giada Valdannini

VI È MAI SEMBRATO che tutto girasse per il verso sbagliato? Che nulla andasse a buon fine? Ecco, se è capitato anche a voi, una ragione c'è. E sta forse nei porsì negativamente verso ciò che sta per accadere, gettando le basi di una sconfitta, partendo col piede sbagliato. Eppure, la felicità non piove dall'alto e sembra proprio si possa costruire. Almeno secondo lo psicologo Umberto Longoni, sociologo e scrittore, con cui abbiamo parlato de *Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita* (Franco Angeli Edizioni). Un libro che, assieme a *L'ansia non è un difetto* e *Il coraggio di cambiare vita*, sembra formare un trittico del benessere. Un tema importante, per ognuno di noi, e che affrontiamo alla vigilia della Giornata Mondiale della Felicità, indetta dalle Nazioni Unite per il 20 di Marzo.

Perché ha scelto lo sport - il tennis - come metafora?

Perché ho lavorato a lungo con tennisti di grosso calibro e atleti di altre »

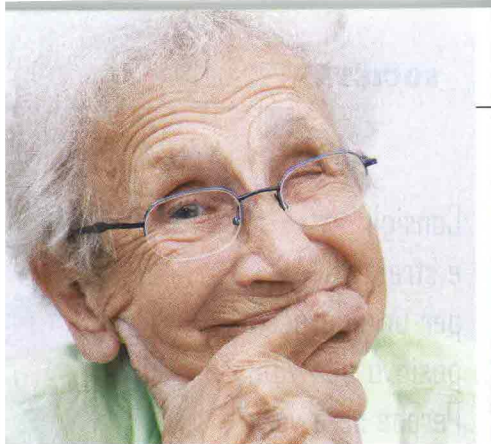


DAL 28 GIUGNO 2012 Una giornata dedicata

Ogni 20 marzo si celebra in tutto il mondo la Giornata Internazionale della Felicità, istituita dall'Onu il 28 giugno 2012, con la consapevolezza che «la ricerca della felicità è uno scopo fondamentale» e va conseguito attraverso uno sviluppo equo e sostenibile.

MARZO 2017 | 39

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



NELLA MENTE

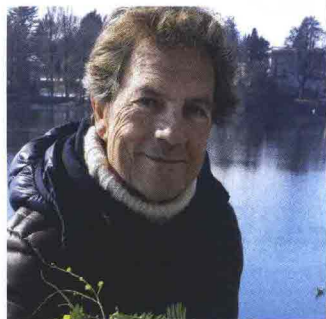
MECCANISMI PSICOLOGICI

La profezia che si autodetermina

Se prevediamo qualcosa di negativo, è facile che si concretizzi: non perché debba necessariamente avverarsi, ma perché, col nostro atteggiamento incerto, timoroso, facciamo in modo che accada. Questo principio è alla base della teoria di Robert K. Merton, noto sociologo, che ha elaborato il concetto di "Profezia che si autodetermina". Si tratta di un meccanismo psicologico che si instaura quando un individuo, convinto del verificarsi di eventi futuri, altera il suo comportamento in un modo tale da finire per causarli. Buona norma sarebbe rovesciare la tendenza in positivo: più siamo ottimisti e sicuri che qualcosa andrà bene, più è facile che si ottengano i risultati sperati.

discipline, che ho "allenato" da un punto di vista psicologico. In più, lo sport è metafora di vita. Nel tennis, ad esempio, non esiste il pareggio: uno dei due soccombe. In campo, come nella vita, bisogna prepararsi in anticipo al match figuran-

Sotto, Umberto Longoni.



perché c'è sempre un avversario interiore con cui fare i conti.

Come tenerlo a bada?

Prima di tutto rendendoci conto che esiste. E se lo abbiamo ereditato, ad esempio, da genitori troppo apprensivi o che non ci hanno aiutati ad accrescere la nostra autostima, dobbiamo prenderne le distanze. Occorre dare meno peso a questa zavorra. Come il daltonico che sa di avere una distorsione percettiva e si regola di conseguenza, chi crede poco in sé deve sapere quanto rischi di gravare di negatività le proprie azioni. In ogni caso, mai formulare pensieri con il "non":

doci e immaginando in anticipo strategie e soluzioni per affrontarlo.

Ma non sempre tutto va secondo i piani.

E infatti bisogna ragionare mantenendo quanto più possibile i piedi per terra. Ciò non toglie che lo scoglio principale, talvolta, non è l'avversario ma siamo noi. Dipende da quanto siamo alleati di noi stessi

non devo essere agitato, non devo avere paura, perché - nel momento stesso in cui ce lo neghiamo -, ci siamo dentro. Prendiamone atto: abbiamo paura e impariamo a convivere.

Come uscire, dunque, da quella che può sembrare una spirale di negatività?

Spostando l'ottica, provando a non vedere le cose da un'unica angolazione. Dobbiamo porre tra noi e ciò che ci spaventa una certa distanza. Alla fine, un problema è come un bosco in cui ci sono tanti sentieri. Guardandolo da lontano, magari riusciamo a trovare quello in grado di condurci alla meta.

Un'altra convivenza ostica è con l'ansia. Che fare?

L'ansia è un po' come la febbre: ci segnala che qualcosa non va. È un segnale del nostro inconscio che comunica che qualcosa va migliorato. Una persona insoddisfatta, infelice, che magari vive una storia sentimentale non appagante, può essere ansiosa. Alla fine, l'ansia è un messaggio positivo, ci dice: «Guarda che devi cambiare qualco-

sa nella tua vita!».

Ansia a parte, può perdere su di noi il timore della sconfitta...

Intanto bisogna pensare che la sconfitta ha una grossa utilità. Lavorando con molti atleti, mi è sempre stato detto che hanno imparato più dalle sconfitte che dalle vittorie. La sconfitta è come un test diagnostico che ci dice in che cosa dobbiamo migliorare, perché abbiamo perso, cosa è andato male. E poi bisogna essere pronti alla sconfitta - in campo come nella vita - perché c'è la possibilità anche di fallire. Fondamentale, però, è porsi ogni volta l'obiettivo di migliorare: non conta solo vincere o perdere.

Ci faccia un esempio.

Ai tennisti che ho seguito davo sempre obiettivi di miglioramento, in modo che avessero meno pressione in caso di sconfitta. Se erano migliorati in qualcosa, capivano comunque di aver fatto un passo avanti. Tecnicamente o psicologicamente.

Come predisporre alla felicità?

Bisognerebbe concentrarsi di più sull'essere che sull'aver. Abbiamo perso i

IL LIBRO

GIOCARE IL MATCH "INVISIBILE"
Strategie per affrontare le difficoltà

Dal libro di Umberto Longoni, *Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita*: «Potreste compiere un notevole salto di qualità come giocatori se davvero vi rendeste conto dell'esistenza e della grande importanza del match invisibile e quindi della necessità di "giocarlo" bene, soprattutto con voi stessi. Anche questo match che non si vede, proprio come la partita "vera", si può vincere o perdere. Di solito, se si vince, aumentano le probabilità di successo reale e finale anche nel punteggio. Come fare? Sfruttandolo al meglio: (...) provate a motivarvi costantemente anche foste nettamente "sotto" nel risultato parziale perché, come sapete, una partita di tennis finisce soltanto quando si vincono o perdono gli ultimi due punti; elaborate diverse strategie tattiche per cercare di risolvere i problemi che vi procura l'avversario, nel caso il match fosse complicato».



piaceri più autentici. Consiglierei di passeggiare molto, di immergersi nella natura, riscoprendo quanto ne facciamo parte. Correre o passeggiare a passo spedito sviluppano endorfine, le sostanze del piacere.

E che consiglio darebbe per vivere un'età matura soddisfacente?

Il piacere allunga la vita e la rende migliore. Un po' come la vitamina C che va assunta tutti i giorni, perché non si accumula nell'organismo. Bisogna fare scorte quotidiane di piacere ricercando un'idea felice ogni giorno: una passeggiata,

leggere un buon libro, telefonare a un amico, incontrare una persona. Piccoli gesti che ci danno il piacere. E poi darsi l'agio di reinventarsi.

In che modo?

Io, ad esempio, ho lavorato molti anni nella musica, quando ero giovanissimo, con un trio di autori dell'epoca: Pace, Panzeri, Pilat. Recentemente ho ripreso a scrivere musica e parole - con l'ex bassista di Battiato. E ci chiamiamo *Seconda vita*. È il segno che tutti possono avere una seconda opportunità, andando a rispolverare sogni e passioni. 