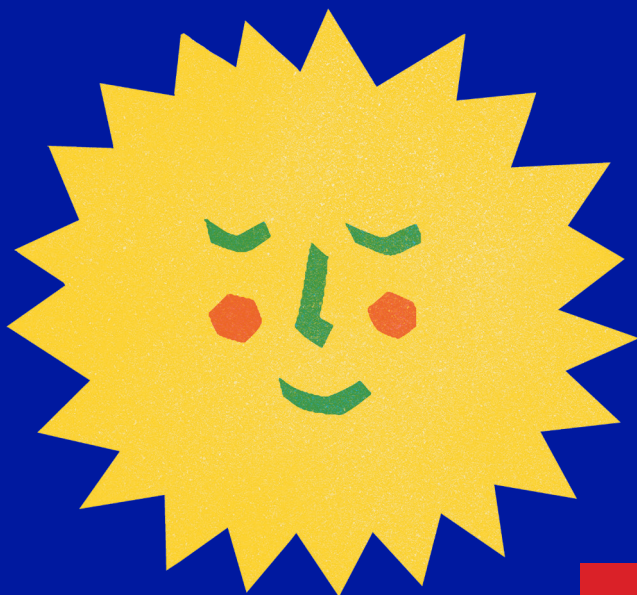


Nicola Morgan

*Dipende da me*

# PENSO POSITIVO

UNA GUIDA BRILLANTE  
PER CRESCERE FELICI



Erickson

---

# COME VIVI L'ADOLESCENZA? CHE ASPETTATIVE HAI?

Vivi positivamente gli anni della tua adolescenza, impara a stare bene con te stesso, a fissarti obiettivi intelligenti e a prenderti cura del tuo corpo! Il libro che hai tra le mani ti aiuterà a superare queste e altre sfide dell'adolescenza grazie a una ricca proposta di:



- **IDEE PER AIUTARTI AD AFFRONTARE LE SFIDE QUOTIDIANE DELLA CRESCITA**
- **SUGGERIMENTI PER SVILUPPARE IL TUO POTENZIALE**
- **DIVERTENTI TEST CHE TI FARANNO SCOPRIRE PIÙ COSE SU DI TE.**

Sarà davvero gratificante acquisire sempre più controllo sulla tua vita, crescere e trasformarti nella persona che vuoi diventare... e pensare che in fondo: «Dipende da me»!

## PUNTA IN ALTO: DIVENTA UN TEENAGER POSITIVO!

---

€ 16,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

# INDICE

<b>NOTA DELL'AUTRICE .....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>SII TE STESSO, CON POSITIVITÀ .....</b>	<b>25</b>
<b>CAPITOLO 2</b>	
<b>UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO .....</b>	<b>65</b>
<b>CAPITOLO 3</b>	
<b>POSITIVAMENTE SANI .....</b>	<b>105</b>
<b>CAPITOLO 4</b>	
<b>UN CERVELLO POSITIVO .....</b>	<b>167</b>
<b>CAPITOLO 5</b>	
<b>POSITIVI CON GLI ALTRI .....</b>	<b>205</b>
<b>CAPITOLO 6</b>	
<b>UN UMORE POSITIVO .....</b>	<b>229</b>
<b>E PER FINIRE... .....</b>	<b>279</b>
<b>GLOSSARIO .....</b>	<b>281</b>
<b>APPUNTI .....</b>	<b>284</b>

## NOTA DELL'AUTRICE

Ho scritto diversi libri sull'adolescenza e ho visitato tantissime scuole. A volte la gente mi chiede come mai. Perché dedicare un'ampia parte della mia vita a cercare di aiutare delle persone che hanno un quarto dei miei anni, persino più giovani delle mie figlie? Potrei limitarmi a dire «Perché ci tengo», ma questo non spiega *perché* ci tengo. Perché ho più a cuore gli adolescenti rispetto a un mare di altre cose a cui potrei dedicare il mio tempo e i miei sforzi? Credo che sia per via dei miei ricordi di quando ero bambina e poi adolescente: a quell'epoca avrei tanto voluto conoscere le cose di cui parlerò fra poco. Mi sarei risparmiata un bel po' di problemi legati allo stress, che mi hanno afflitta all'inizio dell'età adulta, e forse avrei avuto un rapporto molto migliore con me stessa se avessi saputo la metà delle cose che so adesso.

*Sai, fin da piccola sono sempre stata affascinata dal funzionamento delle cose. Mi divertivo a fare a pezzi qualsiasi oggetto per cercare di rimetterlo a posto. Volevo sapere esattamente come funzionasse e poi provare a farlo funzionare meglio. Ora che sono adulta e ho studiato come funzionano il cervello e i comportamenti umani, mi rendo conto che l'uomo e il cervello sono effettivamente delle macchine: straordinarie e incredibilmente complicate, ma comunque macchine. Più informazioni scopriamo su come funzionano, più strumenti abbiamo per provare a funzionare meglio come persone. Per il momento non sappiamo ancora tutto, e forse non lo sapremo mai, ma*

*comunque abbiamo molte più conoscenze rispetto agli anni in cui ero giovane io, ed è per questo che voglio trasmetterti ciò che ho imparato scrivendo questo libro.*

È il mio dono per te.

*Nicola*

#### **NOTA**

Questo libro si rivolge sia a ragazze che a ragazzi. Tuttavia, per una maggior fluidità nella lettura, nelle situazioni descritte e negli esempi si fa riferimento al genere maschile.

appunto, per far prosperare il nostro cervello (e il nostro corpo) in modo da raggiungere il benessere. Il cervello non è soltanto una massa da 1,5 kg di materia morbida e umida che sta dentro la nostra testa... ma è anche questo! È responsabile di tutto quello che facciamo e pensiamo, di tutte le nostre paure, passioni e desideri, di tutto ciò che siamo. Prenderci cura del nostro cervello è il compito più importante che dobbiamo svolgere se vogliamo raggiungere il benessere. Tutti i tuoi pensieri e sentimenti avvengono al suo interno. È la tua «centrale di controllo». Anzi, potremmo dire che *tu sei* il tuo cervello: racchiude la tua personalità e una miriade di aspetti inconsci, e anche tutte le cose che scegli di fare.

Leggendo questo libro, troverai tanti modi per incorporare i consigli **FLOURISH** nella tua vita. I simboli corrispondenti ti mostreranno a quale degli elementi **FLOURISH** si riferisce ciascun consiglio.

## GLI OTTO ELEMENTI FLOURISH



**F** come **FOOD**, il cibo — Il nostro cervello ha bisogno di carburante, così come il resto del corpo. Il cervello è uno degli organi più affamati, perché usa circa il 20% dell'energia che introduciamo nel corpo. L'energia deriva dagli alimenti, compresi quasi tutti i liquidi (ma non l'acqua semplice). Se non assumi abbastanza cibo, non avrai l'energia per fare funzionare bene il tuo cervello e il tuo corpo. E non si tratta solo di quantità: avrai bisogno dei *tipi* giusti di cibo, assortiti in una buona varietà. Ma non preoccuparti: non dovrai per forza mangiare

dei cibi che detesti! Basterà trovare un po' di cose che ti piacciono.



**L** come LIQUID, i liquidi — È fondamentale introdurre nel corpo abbastanza liquidi. Tutte le bevande sono composte principalmente da acqua, e questo contenuto in acqua è essenziale. Tuttavia ci sono delle bevande che ci fanno stare meglio di altre e alcune che proprio non ci fanno bene.



**O** come OXYGEN, l'ossigeno — L'ossigeno è nell'aria che respiriamo, quindi ovviamente ci basta respirare per avere ossigeno. Però ci sono degli ambienti che contengono più ossigeno di altri e ci sono situazioni che possono impedirci di ottenere una quantità di ossigeno sufficiente per sentirci bene. Esistono dei semplici modi per avere la certezza di ottenerne abbastanza.



**U** come USE, usare — Per attività diverse, si usano aree del cervello diverse. Il cervello funziona secondo la regola «quello che non usi si perde». Quindi, se *non* usi certe aree del cervello, le connessioni con quelle aree si perderanno. Per esempio, quando impari a suonare il pianoforte sviluppi tante connessioni in alcune aree, ma se poi non suoni più quelle connessioni inizieranno a indebolirsi e scompariranno, anche se in genere non completamente.



**R** come RELAXATION, il rilassamento — Non possiamo lavorare sempre: se ci proviamo, il nostro cervello non riesce più a funzionare

bene. Si accumulano le sostanze chimiche dello stress, che creano problemi se non ci concediamo delle pause quando siamo sotto pressione. Quindi, rilassarsi non è un lusso, ma una parte importante del benessere. Ricordatelo specialmente quando sei molto impegnato o quando stai passando un periodo difficile. Non aspettare di avere la sensazione di «meritarti» una pausa: dedicarti ad attività rilassanti ti aiuterà, alla fine, anche a lavorare meglio. Però, queste attività vanno scelte con criterio: troverai dei suggerimenti più avanti.



**I come INTEREST, l'interesse** — Il nostro cervello funziona meglio quando ci interessa quello che facciamo. La dopamina, una sostanza chimica presente nel cervello, si attiva quando accade qualcosa che ci entusiasma o ci interessa, e questa sostanza ci aiuta a imparare ed elaborare le informazioni. Qualcuno la chiama «la sostanza del piacere» e sicuramente è associata a sensazioni di entusiasmo e gradimento. Io la chiamo «la sostanza del Sì» perché ci fa dire «Sì» alle cose. Dà la sveglia al nostro cervello e gli dice: «GUARDA! Ecco qualcosa che vale la pena di fare e a cui prestare attenzione!».



**S come SLEEP, il sonno** — Gli scienziati scoprono di continuo aspetti sempre più affascinanti sul sonno: perché è così importante, che cosa avviene durante il sonno e cosa fare per dormire meglio. Sappiamo che il sonno influisce sull'apprendimento, sull'umore, sullo stress e



ogni aspetto del benessere. Per fortuna, oggi conosciamo tanti modi per riuscire a dormire per la giusta quantità di ore. Non preoccuparti se ogni tanto passi una brutta nottata: è piuttosto normale, specialmente nei momenti di stress o di eccitazione, ma scopri cosa puoi fare per avere un maggior controllo sul tuo sonno.



**H** come **HAPPINESS**, la felicità — Ricordi la differenza fra benessere e felicità? Il benessere è più importante, ma una parte del benessere è anche avere delle esperienze che ti facciano sentire attivamente *felice*. Quindi, anche se non c'è bisogno di essere felici in ogni momento (e nemmeno ogni giorno), è importante che nella vita ci siano *abbastanza* elementi che ti rendano felice.

Ma che fare se ti succedono cose brutte? Se stai passando un momento difficile, diventa ancor più importante fare qualcosa che ti dia buone sensazioni, magari un bagno rilassante, prendere a calci un pallone, distenderti su un prato sotto il sole o ascoltare la tua musica preferita.

Non riuscirai a ottenere tutti gli elementi **FLOURISH** ogni giorno, ma la buona notizia è che non ce n'è bisogno! Ciò che conta è l'equilibrio: ti basterà avere almeno *un po'* di ciascun elemento nel giro di qualche giorno o di una settimana. Cerca delle opportunità e prendi l'abitudine di pensare: «Ecco, ora farò questa cosa perché fa bene al mio cervello». Più riesci a fare, meglio è.

L'importante è cercare il più possibile di prendere buone decisioni: decisioni che ti aiuteranno a sentirti me-

**CAPITOLO 1**

**SII TE  
STESSO,  
CON  
POSITIVITÀ**



Siamo tutti uguali perché siamo tutti umani. Ma siamo anche diversi gli uni dagli altri: ciascuno di noi è letteralmente unico. Ma, in pratica, che cosa significa? Come funziona? E cosa c'entra con il benessere?

Capire chi siamo è il primo passo per avere il controllo della nostra vita. Gli antichi Greci avevano un motto: «Conosci te stesso», ed è esattamente ciò che ti sto dicendo. Per prima cosa, dobbiamo sapere come sono fatti gli esseri umani, come funzionano e come si sentono: le basi della psicologia e del comportamento umano. Queste conoscenze ci fanno capire che: *se mi comporto così, è perché gli esseri umani si comportano così; è normale.*

Secondo: dobbiamo considerare quali sono i nostri comportamenti *individuali*, cioè in cosa siamo diversi dalle altre persone. Sapendo questo, ci rendiamo conto che: *se mi sento così o agisco così è perché sono anche questo tipo di persona, fa parte di me; se voglio posso riuscire a cambiare alcuni comportamenti, ma io sono così.*

## VEDIAMO CHE COSA CI RENDE UGUALI

L'essere umano è una specie animale. Ci sono delle cose che tutti gli esseri umani hanno in comune: il funzionamento del cervello e del corpo, il modo di crescere e svilupparsi, le nostre capacità. Se pensi agli altri animali, per esempio i gatti o i delfini o le aquile, ti verranno in mente certi aspetti o comportamenti che fanno di loro dei gatti, dei delfini o delle aquile: cose che ciascun esemplare della specie possiede e che gli altri animali non hanno. Gatti, esseri umani e delfini hanno delle caratteristiche in comune — ad esempio, tutti respirano e tutti sono mammiferi — però è possibile distinguere un gatto da un essere umano o da un delfino. E anche se esistono tanti tipi di gatti, alcuni molto diversi di aspetto fra loro, sappiamo che sono gatti per via della lunga coda, del pelo, delle vibrisse, delle zampe, della forma delle orecchie, ecc.

Ma, probabilmente, ciò che abbiamo noi di vistosamente diverso e di «umano» sono le dimensioni del nostro cervello e come riusciamo a usarlo per ottenere risultati unici. C'è una parte del nostro cervello che è particolarmente grande se paragonata al cervello di altri animali: la corteccia prefrontale. Se ti tocchi la fronte, la corteccia prefrontale è proprio lì, dietro il cranio.



Spesso la corteccia prefrontale viene soprannominata la «centrale di controllo», e ne abbiamo senz'altro bisogno se vogliamo controllare le nostre azioni, parole e decisioni. Ma non è tutto. È anche la parte del cervello che usia-

mo per ragionare: ad esempio per trovare una soluzione, o prevedere che cosa potrebbe succedere in date condizioni, o utilizzare informazioni e conoscenze.

Insomma, le abilità della corteccia prefrontale sono fra le caratteristiche più importanti dell'essere umano. Si tratta di uno degli aspetti che ci rendono tutti simili fra di noi, da qualunque parte del mondo proveniamo, qualunque sia il colore della pelle, il genere, l'età o le credenze religiose, indipendentemente dal fatto che siamo ricchi o poveri, in pace o in guerra, bulli o vittime, sani o malati, gentili o crudeli, artisti, atleti, infermieri, scienziati, insegnanti, commessi, muratori o politici. Siamo tutti la stessa cosa: esseri umani, con una corteccia prefrontale umana, capacità umane, comportamenti umani ed emozioni umane. Tutti sanguiniamo, tutti proviamo dolore. Non dovremmo dimenticarcelo mai.

Però, siamo anche tutti individui. Non esistono al mondo due persone che siano *esattamente* uguali. Persino i gemelli identici, nati dalla stessa cellula uovo e con lo stesso patrimonio genetico, non sono due persone esattamente uguali, per quanto possano essere *molto* simili. Se esaminiamo quali fattori possono farci diventare persone diverse, noterai che alcuni valgono anche per i gemelli identici.

## **VEDIAMO CHE COSA CI RENDE DIVERSI**

I diversi geni che abbiamo ereditato dai genitori biologici: «ereditare» significa prendere qualcosa da una generazione precedente. I nostri geni provengono dai genitori,

alcuni dalla madre biologica e alcuni dal padre biologico. Se hai fratelli o sorelle, maggiori o minori, avranno ereditato una combinazione genetica diversa, quindi avrete alcune caratteristiche in comune e altre diverse. Se hai un gemello identico, i vostri geni saranno identici perché provenite dalla stessa cellula uovo, fecondata dallo stesso spermatozoo.

**Tutto ciò che abbiamo vissuto a partire dal momento della nascita:** dagli eventi più segnanti della vita, come un lutto o una malattia, fino alle piccole cose, come sentire una persona fare un commento gentile o crudele, essere ignorati o ricevere dei complimenti (è possibile che anche certi eventi accaduti mentre eravamo nel grembo materno possano aver avuto un impatto, tuttavia non possiamo dire con certezza che tipo di impatto e i dati scientifici al momento sono ancora insufficienti).

**I valori e le idee che impariamo da chi ci circonda:** quando siamo bambini, tendiamo ad assorbire e condividere le opinioni che sentiamo esprimere dagli adulti che ci circondano. Quindi, se cresci con genitori che sostengono particolari idee, probabilmente all'inizio ne sarai convinto anche tu. Ma è possibile che, durante l'adolescenza, inizi a sviluppare delle opinioni tue che potrebbero discostarsi, poco o tanto, dalle loro.

**Le cose a cui abbiamo dedicato tanto tempo:** ciascuno di noi ha dedicato più o meno tempo a varie attività. Qualcun altro ha imparato a suonare uno strumento musicale o a giocare a tennis; qualcuno ha passato tantissimo tempo ad arrampicarsi sugli alberi, a fare passeggiate a cavallo o a cantare, recitare, fare giochi matematici o leggere libri. Tutto ciò a cui dedichiamo del tempo ci cambia un po', modificando il nostro cervello, le nostre conoscenze, abilità e gusti.

La nostra età e la fase che stiamo vivendo: in diverse fasi della vita abbiamo tutti differenti abilità e conoscenze e differenti desideri, responsabilità, bisogni e priorità. Un adolescente ha cose diverse a cui pensare rispetto a un neonato che si affida ai genitori per ogni cosa; un neogenitore ha preoccupazioni diverse rispetto a una persona della stessa età che non ha figli; una persona sui trent'anni avrà preoccupazioni diverse rispetto a qualcuno che è appena andato in pensione.

Queste sono le *cause* delle nostre differenze, ma esattamente quali *sono* le nostre differenze? Esaminiamo alcuni dei principali modi in cui potresti distinguerti dalle altre persone. Che cosa ti rende singolare e unico? È importante che tu lo sappia se vuoi «conoscere te stesso» ed essere una persona positiva.

## **SPINTA POSITIVA**

**REALIZZA UN POSTER CON UNA FRASE MOTIVAZIONALE CHE TI PIACE. SUL WEB NE TROVERAI A TONNELLATE: BASTA CERCARE «FRASI MOTIVAZIONALI». SE NON HAI VOGLIA DI DISEGNARE E DECORARE DA TE IL POSTER, PUOI ANCHE SCARICARE DELLE CARTOLINE GIÀ PRONTE. SCEGLI UN MESSAGGIO IN CUI TI IDENTIFICHI, QUALCOSA CHE TI DIA FORZA E POSSA ACCOMPAGNARTI NELLA VITA. UN POSTER DA APPENDERE IN CAMERA TI RICORDERÀ CONTINUAMENTE QUESTO MESSAGGIO POSITIVO.**



# FAI CASO A CHE COSA È ANDATO BENE

Ecco una strategia intelligente per acquisire un atteggiamento positivo che ci giunge dal mondo della psicologia sociale e che si basa su solide ricerche. Si riferisce alla tendenza problematica di passare sempre troppo tempo a pensare a cosa è andato nel modo sbagliato. Se esageriamo in questo senso, entriamo in una spirale di negatività e ansia e ci perdiamo le opportunità per essere ottimisti e avere controllo.

Però c'è una cosa da dire: anche pensare a «cosa è andato male» è perfettamente sano. È solo così che possiamo cercare di non ripetere l'errore, se c'è qualcosa che possiamo fare diversamente. Quindi, non sto dicendo che non dovresti mai pensarci. Solo, cerca di passare *più* tempo a pensare a ciò che è andato *bene*.

Ecco come fare: ogni sera, prima di andare a dormire, ritagliati qualche minuto e segui le semplici istruzioni riportate nel riquadro che trovi nella prossima pagina. Molti ricercatori, in particolare Martin Seligman e i suoi colleghi, dimostrano che queste semplici azioni hanno un enorme effetto positivo su molti aspetti del benessere e della salute. Ed è anche un ottimo modo per rilassarsi prima di dormire.



## Che cosa è andato bene?

Identifica tre cose buone che sono successe oggi. Possono essere avvenimenti di una certa importanza, come un bel voto in una verifica o una vittoria con il tuo club sportivo. Ma anche qualcosa di piccolo, come mangiare a pranzo il tuo cibo preferito o sedersi su una panchina al parco in una bella giornata di sole.

Poi indica perché è accaduta ognuna di queste cose. Può darsi che tu abbia preso un bel voto perché hai studiato bene. Potresti avere trovato il tuo cibo preferito a pranzo perché quel giorno sei stato fortunato.

Infine, scrivi quali punti di forza hai utilizzato (vedi il capitolo 1 «Sii te stesso, con positività», sezione *Conosci e apprezza i tuoi «punti di forza caratteriali»*). Hai usato la Perseveranza o il Coraggio? La Speranza o la Gratitudine? La Voglia di imparare o la Creatività? Probabilmente hai usato una combinazione di vari punti di forza. Riconoscili!

## MA CHE FARE SE NELLA TUA VITA SUCCUDE QUALCOSA DI DAVVERO DURO?

Purtroppo, le cose brutte succedono tanto alle persone buone quanto alle persone cattive, e senza dubbio ci sono degli eventi che possono essere davvero duri da sopportare. Qualunque cosa succeda nella tua vita personale e familiare, il passato non si può cambiare. Quindi, fai in modo che resti lì: dietro di te. E focalizzati sulle cose che *puoi* fare. Ecco alcuni suggerimenti:

- Se ti trovi in una situazione nuova, sappi che il tempo guarisce tutte le ferite... non è solo una frase fatta, è la verità! Non ti sto dicendo che «ti passerà», ma che i tuoi sentimenti cambieranno e il dolore perderà intensità.
- Se si tratta di una situazione a lungo termine, prima o poi troverai una «nuova normalità», anche se ci vorrà del tempo.
- Se è qualcosa che non puoi controllare, cerca di pensarci il meno possibile, e specialmente evita di pensarci quando cerchi di prendere sonno.
- Aggiungi nella tua vita tanti elementi positivi, piccole attività che ti diano un po' di tregua dai problemi. Come un raggio di sole in inverno.
- Anche quando attraversi un momento difficile, ridere non è vietato! Una risata è un'ottima medicina. Rilascia endorfine, sostanze chimiche del cervello che spesso vengono chiamate «ormoni della felicità» perché possono tirare un po' su il morale.

- Se la situazione ti sembra davvero durissima, parla con un adulto di cui ti fidi. Un ottimo inizio potrebbe essere parlarne a un insegnante, che è preparato a darti dei consigli. Magari non avrà delle risposte pronte, ma saprà aiutarti a trovarle. Anche i counselor sono delle figure professionali qualificate per aiutare a elaborare i pensieri in modo sano.
- Usa questo libro per capire come acquisire il controllo e sviluppare una mentalità dinamica: anche le imprese più difficili si possono gestire se facciamo un passo alla volta; ogni lungo viaggio inizia da un unico passo; i nostri talenti non sono doni che abbiamo dalla nascita, ma abilità che sviluppiamo attraverso la pratica. Quindi, sii determinato e potrai sconfiggere qualsiasi cosa la vita ti metterà di fronte. E a quel punto ti sentirai orgoglioso, e a buon diritto!



# MUOVITI!

Si sa che l'attività fisica fa bene al corpo, ma sapevi che fa *benissimo* anche al cervello? È un toccasana per tutto il benessere, mentale e fisico.

Molti esperti sostengono che l'esercizio fisico sia in assoluto il fattore più importante per stare in salute: ci aiuta a evitare diverse malattie, a sentirci meglio e in generale a vedere il mondo con più positività.

Ti elencherò i vari vantaggi e poi ti dirò come trovare qualcosa di adatto a te, anche se credi di non essere tagliato per l'attività fisica o di non averne voglia. C'è qualcosa per tutti, per qualsiasi grado di abilità!

Detto questo, prima di modificare drasticamente il tuo livello di attività fisica dovresti chiedere il parere di un medico, nel caso in cui per te sia meglio evitare certi tipi di sforzo.

## PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE?

Differenti tipi di esercizio fisico producono benefici diversi. Per ottenere un beneficio generale, ti servirà una combinazione di attività aerobica che ti lasci un po' senza fiato (come la camminata veloce, la danza o la corsa) e di rafforzamento muscolare o «resistenza» con movimenti di flessione e trazione (come i piegamenti, gli esercizi addominali, l'uso di piccoli pesi). Esistono anche gli esercizi di stretching, o allungamento, che proteggono i muscoli e ti rendono più flessibile.



Se combini diversi tipi di esercizi, l'attività fisica ti darà questi benefici:

- Rafforza il cuore. Il cuore è un muscolo, e si rafforza quando lavora un po' più duramente per un certo tempo. Non dovresti mai esagerare, ma generalmente fa bene alzare i battiti cardiaci circa tre volte alla settimana.
- Aumenta la quantità di ossigeno che il tuo corpo può usare, aumentando la quantità di aria che può entrare nei polmoni.
- Protegge le articolazioni sviluppando i muscoli che le circondano (ma esagerare con l'esercizio può danneggiare le articolazioni, quindi è importante chiedere consiglio a un esperto, come un insegnante di educazione fisica o un istruttore di palestra o piscina).
- Rafforza le ossa, riducendo la probabilità di avere le ossa fragili con il passare degli anni. Per questo dovrai scegliere degli esercizi «sotto carico». Ad esempio, la

corsa contribuisce a rafforzare le ossa delle gambe e l'uso dei pesi sviluppa le ossa delle braccia o delle gambe (anche qui, esagerare può produrre l'effetto contrario: ad esempio, chi corre troppo su superfici dure rischia fratture agli stinchi).

- Migliora l'umore. Oramai abbiamo tantissime prove che lo dimostrano, e molti esperti di salute mentale incoraggiano chiunque soffra di disturbi psicologici a provare l'esercizio fisico. Ogni volta che ti senti un po' giù, può bastare un po' di movimento, anche una breve camminata, per avere un effetto positivo immediato.
- Migliora il funzionamento del cervello, fra cui aspetti come la concentrazione e l'attenzione, la memoria e l'organizzazione.
- Ti aiuta a elaborare ciò che hai appena imparato. Numerosi studi hanno esaminato cosa succede quando impari qualcosa e poi fai attività fisica, e i risultati indicano che il movimento aiuta il cervello ad assimilare ciò che hai appena studiato, così riuscirai a ricordarlo meglio.
- Aiuta il cervello a produrre nuovi neuroni (le cellule nervose che trasportano messaggi in ogni parte del cervello e lungo il midollo spinale). Anni fa si pensava che non potessero nascere neuroni nuovi, ma ora sembra di sì, e uno dei fattori che innesca il processo è l'attività fisica. Gli scienziati ne sono convinti perché dagli studi sui topi si nota che, quando trascorrono molto tempo a correre sulla ruota, sviluppano neuroni.

- Favorisce il sonno. In parte il motivo può essere che l'attività fisica migliora l'umore e questo concilia il sonno, ma diverse prove dimostrano che fare movimento nella prima parte della giornata tende a farci dormire meglio. Non svolgere attività fisica intensa di sera, però: riservala alle ore diurne e limitati a un leggero stretching o yoga per rilassarti prima di dormire.



## **E SE NON TI PIACE FARE ATTIVITÀ FISICA O HAI DIFFICOLTÀ?**

Ci sono persone che adorano muoversi, ma altre no. E ci sono tanti ostacoli che potrebbero impedire di svolgere una sana attività fisica.

Uno dei problemi è che quando pensiamo all'attività fisica crediamo di dover per forza sudare e avere caldo, restare senza fiato, essere competitivi e aggressivi, e magari temiamo di sentirci a disagio o di farci male. Ma per «essere attivi» non occorrono necessariamente questi aspetti! Sono convinta che *esista* un'attività fisica per tutti, qualcosa che puoi fare con piacere anche se *pensi* di non esserne in grado. Quindi, forse chi «dice» di non amare l'attività fisica ha in mente dei tipi di esercizio che non fanno per lui.

Essere attivi può essere semplicemente uscire a fare una passeggiata, giocare a bowling, ballare, fare un po' di stretching in camera, salire e scendere le scale. Può essere qualcosa da fare in compagnia o da soli. Non devi necessariamente fare un corso o entrare in una squadra, se non vuoi. L'importante è non stare troppo tempo seduto.



# SVILUPPA L'EMPATIA

L'empatia è la capacità di comprendere a fondo ciò che prova un'altra persona. A volte usiamo l'espressione «mettersi nei panni degli altri» per descrivere il tentativo di capire qualcun altro. Nessuno riesce ad avere un'empatia assoluta, ma è utilissimo saperla esercitare il più possibile ed è importante cercare di svilupparla.

Se non riusciamo a capire come si sentono le persone che ci circondano, rischiamo di dire qualcosa di sbagliato. Se invece comprendiamo ciò che provano, possiamo farci un'idea migliore di come reagire. L'empatia è una qualità che ci aiuta a diventare persone efficaci, in grado di lavorare bene con gli altri, ma fa anche in modo che gli altri si comportino meglio con noi. Se siamo molto empatici, in genere è più facile fare amicizia, soprattutto se anche gli altri hanno una buona empatia.



## COME SI SVILUPPA L'EMPATIA?

Generalmente gli esseri umani iniziano a sviluppare naturalmente l'empatia fra i tre e i quattro anni. A quell'età iniziamo a renderci conto che i sentimenti o i pensieri degli altri potrebbero non essere uguali ai nostri. Questa si chiama «teoria della mente»: l'idea che la tua mente sia diversa dalla mia, che tutti possiamo sapere, credere, pensare e provare cose diverse. Poi iniziamo gradualmente a scoprire *come* certi eventi o situazioni fanno sentire gli altri, e iniziamo a indovinare cosa potrebbero provare.

Ad esempio, ci rendiamo conto che se muore un animale domestico qualcuno sarà triste, perché voleva bene a quell'animale. Capiamo che di solito chi vince un premio si sente felicissimo, ma se poi è costretto a salire su un palco per fare un discorso potrebbe anche provare imbarazzo e timidezza, oppure un grandissimo orgoglio o un misto di tutti questi sentimenti. Ci rendiamo conto che persone diverse hanno reazioni diverse.

Come facciamo a imparare tutto questo? In due modi. Primo: sono situazioni che sperimentiamo personalmente. Secondo: ascoltiamo gli altri descrivere ciò che provano quando raccontano la loro esperienza.

In effetti, leggere o ascoltare delle storie, sia vere che inventate, è un ottimo modo per sviluppare le capacità empatiche. Narrare storie è qualcosa che il genere umano fa da migliaia di anni, da molto prima che venisse inventata la scrittura. E molti esperti ritengono che il *motivo* per cui si è sviluppata questa abitudine e capacità sia proprio poter capire come si sentono e cosa pensano gli altri: un modo potentissimo per creare relazioni, squadre e gruppi.

Quando collaboriamo e condividiamo delle cose riusciamo a ottenere molto di più e l'empatia ci aiuta, appunto, a lavorare insieme. Anche lavorare da soli è importante, ma se creiamo qualcosa di fantastico da soli e non abbiamo nessuno con cui condividerlo, non ci apparirà molto utile e non ci darà soddisfazione.

## Un esercizio per l'empatia

Pensa a qualcuno che conosci e che per certi aspetti ha una vita piuttosto diversa dalla tua. Magari ha più o meno soldi, o un tipo di famiglia diversa, o altre differenze di vario tipo. Non scrivere il suo nome.

- Scrivi da una a tre cose che sono diverse nella sua vita rispetto alla tua.
- Scrivi una cosa che a tuo avviso lo rende più fortunato di te. Scrivi come pensi che potrebbe **sentirsi** per questo.
- Scrivi una cosa che lo rende meno fortunato. Scrivi come pensi che potrebbe **sentirsi** per questo.
- Immagina che oggi sia il suo compleanno. Che sentimenti prova?
- Immagina che abbia appena preso un brutto voto a scuola. Che sentimenti prova?
- Che sentimenti provi tu quando è il tuo compleanno?
- Che sentimenti provi tu quando prendi un brutto voto?
- I tuoi sentimenti sono esattamente gli stessi dell'altra persona oppure sono diversi? Secondo te, perché?

Potresti provare esattamente gli stessi sentimenti, ma è più probabile il contrario. Se l'altra persona vive delle situazioni differenti rispetto a te, le sue reazioni ed emozioni probabilmente saranno un po' diverse.

Non è una certezza, ma è probabile. È bene ricordarsene. Non possiamo essere sicuri al 100% di ciò che prova qualcun altro, ma possiamo fare del nostro meglio per indovinarlo.



# UNA GIOIA PER GLI OCCHI

Parlando di umore, dovremmo ricordare che anche ciò che vediamo influisce sui nostri pensieri e sentimenti.

La vista è il senso dominante per quasi tutti gli esseri umani, anche se, ovviamente, chi ha problemi di vista compensa con altri modi di percepire il mondo e può acuire moltissimo gli altri sensi.

Ecco alcuni aspetti che potresti considerare di aggiungere alla tua vita per ottenere delle esperienze positive attraverso gli occhi.

## UNA VISTA NATURALE

Un ottimo modo per migliorare l'umore attraverso la vista è guardare la natura, in particolare gli spazi ampi e verdi. Molte ricerche confermano i vantaggi di osservare un bel panorama naturale. Gli scienziati hanno scoperto che i pazienti ospedalieri tendono a guarire più velocemente se possono vedere un bel paesaggio, anche solo in fotografia o in un quadro. Altre ricerche dimostrano che poter vedere del verde fuori dalla propria casa o dalla camera da letto migliora l'umore.

Ma come fare se vivi in città? Esci all'aperto tutti i giorni e fai in modo di vedere un po' di natura, che sia il verde di un parco o il mare o le montagne in lontananza. Tutte le città hanno qualcosa da offrire. E nel weekend, chiedi alla tua famiglia di fare una gita.

Inoltre gli studi indicano che all'aperto, o nelle stanze con soffitti molto alti, possiamo avere idee più creative rispetto agli ambienti chiusi o con soffitti bassi. Insomma, esci! Guarda il cielo, guarda tutto ciò che è naturale e respira un po' d'aria buona!

## FOTOMAGIA!

Anche le fotografie e le immagini possono modificare l'umore. In realtà è piuttosto ovvio: guardare immagini tristi o spaventose ci renderà tristi o spaventati; guardare immagini allegre o divertenti ci tirerà su il morale. Quindi, per migliorare il tuo umore, trova qualcosa che ti fa piacere guardare: la foto di una vacanza fantastica o di un'esperienza insieme ai tuoi amici, un'immagine con gattini o cagnolini, cuccioli di leone sotto il sole o il tuo campione sportivo preferito.

Qualsiasi cosa ti faccia sorridere dentro!

### SPINTA POSITIVA

NON DOBBIAMO PER FORZA ESSERE RELIGIOSI PER RESTARE MERAVIGLIATI DALLO SPLENORE DI UNA CATTEDRALE, DI UNA CHIESA, DI UNA MOSCHEA O DI UN TEMPIO. I SOFFITTI ALTI, LE FINESTRE E LE STATUE SONO SPESSO INCREDIBILI. DAI UN'OCCHIATA E PENSA ALLA BRAVURA DEI POPOLI CHE LI HANNO COSTRUITI MAGARI CENTINAIA DI ANNI FA. LO STESSO VALE ANCHE PER MOLTI EDIFICI ANTICHI. ESCI E VAI A VISITARLI: TI STUPIRANNO.