DONNA MODERNA

Settimanale

Data 14-04-2022
Pagina 40/44
Foglio 1 / 5

Il lato POSITIVO

È DIFFICILE, OGGI, AVERE FIDUCIA NEL FUTURO. EPPURE È UNA **SCELTA NECESSARIA**. PERCHÉ ESSERE OTTIMISTI NON SIGNIFICA PENSARE CHE ANDRÀ TUTTO BENE. MA **AGIRE PER CAMBIARE**. COME CI INVITANO A FARE CINQUE AUTOREVOLI VOCI

di **Marta Bonini**, **Myriam Defilippi**, **Isabella Fava**

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DONNA MODERNA
Settimanale
Data 14-04-2022
Pagina 40/44
Foglio 2 / 5

PH TADWANASHE MUROWE / LING LING SHALL

ABBRACCIAMO IL POTERE DELLA **FANTASIA**

ILARIA GASPARI filosofa. Il suo ultimo libro è *La vita segreta delle emozioni* (Einaudi).

L'ottimismo, ha scritto l'umorista americano Ambrose Bierce, è «un credo che vede tutto bello, incluso il brutto; tutto buono, soprattutto il male; tutto giusto, particolarmente ciò che è sbagliato». Come in ogni aforisma riuscito, c'è del vero: gli ottimisti godono di una fama, in parte meritata, di sempliciotti. Nel *Candido* di Voltaire, al filosofo Pangloss convinto di vivere nel migliore dei mondi possibili ne capitano di tutti i colori, eppure niente scalfisce il suo ottuso ottimismo. Voltaire lo irride, e ci fa ridere perché in fondo gli diamo ragione. Forse anche per questo a essere pessimisti si fa sempre la figura di quelli profondi. Io penso che si possa tentare una terza via, fuori dalla vecchia alternativa, resa famosa da Antonio Gramsci, fra pessimismo dell'intelligenza e ottimismo della volontà: l'ottimismo della fantasia. Una strada per interpretare il mondo senza dover sposare per forza una teoria coerente, cosicché possiamo accettare senza drammi il fatto che di coerente, nella vita, c'è ben poco. Immaginare che il bicchiere non sia mezzo pieno ma neanche mezzo vuoto, e ricordare che il vuoto nel bicchiere non c'è: dove non c'è l'acqua c'è comunque l'aria. E dall'aria, da ciò che sembra a prima vista un vuoto, nascerà qualcosa: non è detto che ci piacerà, ma succederà. La curiosità, penso, è la forma più sostenibile che possiamo dare all'ottimismo.

FIDIAMOCI DELLA **SCIENZA**

GIACOMO GORINI immunologo, membro del team di Oxford che ha sviluppato il vaccino di Astrazeneca, autore di *Malattia Y* (Piemme).

La scienza è ottimista: indaga, fa esperimenti, anche per anni, fino a rispondere alle nostre domande e bisogni. Non si arrende ai fallimenti. Con il mio libro ne mostro il fascino partendo dalla mia esperienza. A scuola non ero

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Longanesi

il primo della classe, ma a 16 anni sono stato a Oxford e ho visto una ragazza laurearsi con tanto di fastosa cerimonia. Ho detto: "Voglio questo". Ci sono arrivato in realtà più tardi, passando dagli Usa dove ho collaborato con il team del professor Anthony Fauci. Poi a Oxford ho lavorato nei laboratori in cui è stato creato Astrazeneca. Mi è dispiaciuto che quel vaccino abbia avuto un'accoglienza tribolata in Europa, ma altri ne hanno beneficiato: è stato distribuito gratuitamente in tanti Stati africani. Un mio collega a Oxford, Mustafa, arrivava dal Gambia. Aveva deciso di diventare immunologo dopo che gli era morto un fratello per morbillo: nel suo Paese il vaccino per quella malattia non era disponibile. La mamma di Mustafa ha invece potuto proteggersi contro il Covid grazie a un vaccino alla cui realizzazione ha contribuito suo figlio. Ecco, lui ha dato un senso positivo a una tragedia.

ALLENIAMOCI A CERCARE LA **SOLUZIONE**

NICOLETTA ROMANAZZI mental coach, specializzata in sport coaching, autrice di *Entra in gioco con la testa*, in uscita il 28 aprile per Longanesi.

Ce lo insegnano già a scuola, a essere pessimisti: per esempio quando in un dettato il maestro sottolinea in rosso gli errori e non evidenzia le cose giuste. Così noi, fin da piccoli, ci abituiamo a porre l'attenzione sul problema piuttosto che sulla soluzione. Anche perché, dobbiamo ammetterlo, essere pessimisti ha in sé un piccolo beneficio: ci protegge dalle delusioni. Se non riesco a raggiungere il risultato che speravo, per lo meno non mi sono illusa. Ma questo è l'unico plus: per il resto il pessimismo ci immobilizza, non ci fa andare avanti, provare, sperimentare. Cambiando atteggiamento, invece di sentirci sopraffatti e impotenti, sentiamo di aver accesso di nuovo al nostro potenziale. Sentiamo, insomma, di potercela fare. Anche perché il solo darsi un obiettivo, come per esempio cambiare lavoro o tagliare il traguardo della nostra prima

PH ROSANA ALBUQUERQUE / PH SABINA AKTER

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Longanesi

DONNA MODERNA
Settimanale
Data 14-04-2022
Pagina 40/44
Foglio 4 / 5

Dobbiamo guardare la realtà per ciò che è, individuare il problema ed essere capaci di dire: «Cosa posso imparare?».

maratona, ci aiuta a raggiungerlo; cercare una soluzione stimola a trovarla. I nostri pensieri generano energia. E se i nostri desideri sono positivi, creano energia positiva. Ma, come i muscoli, l'ottimismo va allenato. E bisogna scegliere di farlo. Dobbiamo guardare la realtà per quello che è, individuare il problema ed essere capaci di farci domande come: «Cosa posso imparare da questa situazione?». Va creata piano piano una routine ottimista, anche se all'inizio sarà faticoso, come quando andiamo in palestra le prime volte. Ma, esattamente come succede quando ti sei allenata con costanza per qualche mese, dopo ti vedrai diversa, più bella, più in forma. Starai meglio.

SCEGLIAMO DI EDUCARE LE **EMOZIONI**

VANESSA RUFFINO chief happiness officer e autrice di *Felicità al lavoro* (IlSole24Ore).

In un momento di enorme tensione, prima per la pandemia poi per la guerra, cerchiamo nel nostro piccolo di non alimentare situazioni di conflitto. a partire dal posto di lavoro. Attenzione: non si tratta di dire: "Adesso è tutto wow!". La realtà, che contempla anche colleghi antipatici, non va negata. Si tratta di affrontarla grazie all'educazione emotiva, per acquisire consapevolezza del mondo interiore nostro e altrui. Di fronte a uno stimolo l'emozione scatta subito, in modo involontario, e dura qualche secondo; a restare è l'umore, e questo dipende da noi. Se, per esempio, un collega non ci informa dell'esito di una riunione, solo noi possiamo scegliere se parlargli per chiarire la questione o macerarci nella rabbia fino poi a sbottare. È un percorso da

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Longanesi

Il bicchiere non è mezzo pieno né mezzo vuoto. Il vuoto nel bicchiere non c'è: dove non c'è l'acqua c'è comunque l'aria.

compiere a ogni livello, per il benessere di tutti. Il datore di lavoro deve ricordare che spesso i dipendenti non si sentono presi in considerazione: deve quindi cercare di capire le loro esigenze, non far piovere ordini dall'alto ma coinvolgere. Al tempo stesso i dipendenti devono rendersi conto delle tante responsabilità di un capo. Evitare di rovinare la vita a se stessi e agli altri porta vantaggi rilevati da tante ricerche: nelle organizzazioni positive, dove cioè si sta bene, crescono produttività, innovazione e profitti.

Il mondo che vorrei

SI INTITOLA #TheWorldWeWant il contest, lanciato dalla app Agora, di cui vedete qui alcuni degli scatti vincitori. Giovani di tutto il mondo sono stati fotografati e hanno raccontato i loro desideri: libertà, pace, uguaglianza, voglia di futuro.

CONCENTRIAMOCI SULLE **GIOIE QUOTIDIANE**

SIMONETTA AGNELLO HORNBY

autrice di *La cuntintizza* (Mondadori), scritto con la nipote Costanza Gravina, in libreria dal 19 aprile.

L'ottimismo e il pessimismo sono due estremi: il pessimista vede tutto nero, l'ottimista tutto rosa. Sbagliano ambedue. Quello che c'è da vedere è la realtà: il bello che c'è nel mondo, la gente buona... E cercare di accontentarsi - da qui la parola "cuntintizza" in dialetto siciliano - di quello che c'è. Perché è questo che può dare una felicità vera e duratura. Chi vede la realtà trova quel tanto che può renderlo contento, che può aiutarlo a portare avanti un lavoro che sta facendo o il corteggiamento di una donna o di un uomo, per esempio. Il mondo non è rosa, ecco perché non sono d'accordo con chi è ottimista per partito preso: il mondo è grigiolino, con un poco di blu e un poco di sole. E la cuntintizza può derivare da cose grandi o piccole, può essere profonda o leggera. A me può dare cuntintizza anche un bicchiere di champagne una volta ogni tanto o il brodino in una tazza la sera. Affondare le mani nella pasta frolla, mondare l'insalata appena raccolta dall'orto, salutare mio figlio a distanza durante il Covid. Cose che aiutano a rasserenare la vita, a vedere il buono invece del cattivo.

©RIPRODUZONE RISERVATA

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Longanesi