



Comportamento

LA PRIMA PERSONA A CUI **VOLERE BENE... SEI TU**

Evita di cadere in un'eccessiva e demolitiva autocritica: non ti fa bene e non ti mette nelle migliori condizioni per interagire con gli altri. Non si tratta di egoismo: "volersi bene" è una necessità che nasce dalla natura umana e da come funziona il cervello *di Monica Morandi*

Volerci bene e dedicare del tempo a noi stessi: spesso il solo proposito ci fa sentire in colpa, come se significasse togliere spazio agli altri o trascurare il nostro dovere. Una convinzione errata. Non si capisce infatti perché dovremmo aver tempo per tutto e per tutti fuorché per noi stessi: contiamo forse meno degli altri? Ci spiega il concetto Filippo Ongaro, per anni medico degli astronauti, esperto in longevità e oggi CEO e fondatore del Metodo Ongaro, società specializzata nella formazione dei professionisti della salute (<https://www.metodo-ongaro.com/>): «Senza sfociare nell'egoismo o nel narcisismo, si potrebbe dire che contiamo più degli altri, perché se non stiamo bene avremo meno energia per dedicarci al nostro prossimo. Il mondo è pieno di gente che si dedica agli altri, ma

in molti casi non lo fa con gioia, positività ed energia, ma piuttosto con fastidio, rabbia e senso di costrizione. Siamo esseri umani e abbiamo bisogno di coltivare la nostra dimensione senza sentirci in colpa, poiché solo stando bene con noi stessi potremo dedicarci con profitto agli altri». Altre volte non riusciamo a trovare il tempo per noi stessi. Continua Ongaro: «Entriamo in uno stato mentale che impedisce di avere la forza di farlo. Quando siamo fortemente sovraccarichi faticiamo a investire il pochissimo tempo che abbiamo in qualcosa che ci dia dei benefici a lungo termine e cerchiamo piuttosto "sgarri" che ci diano un sollievo immediato, come la fetta di dolce o il sacchetto di patatine. Siamo umani, ma è importante trovare meccanismi gratificanti sani che ci diano un beneficio a lungo termine».



**EVITIAMO
LA DIPENDENZA
DAGLI ALTRI**

Chi non si vuole bene è molto più dipendente dagli altri. Queste persone hanno infatti bisogno di sentirsi amate e tendono a dipendere dal successo economico e dal giudizio altrui. Chiedono in continuazione affetto e attenzioni, e più chiedono, meno ricevono. Gli altri si tirano indietro poiché spesso si sentono ingiustamente messi in obbligo.

DONNE Secondo una recente ricerca di Activia, la voce interiore femminile tende a essere ipercritica. Così ostacola le donne mettendone in dubbio abilità e competenze (54,3 per cento del campione intervistato), insinuando il timore di fallire (57,5) e limitando le interazioni sociali (57,2).



Comportamento

Impariamo a conoscerci

Investiamo moltissimo tempo a informarci sulle vicende del mondo esterno, trascurando la conoscenza di ciò che accade dentro di noi. Eppure, la consapevolezza dei nostri meccanismi interni di percezione è alla base del nostro benessere. Spiega Ongaro: «Questi meccanismi fanno capo al sistema nervoso, un sistema di percezione che capta segnali dall'esterno e dall'interno del nostro corpo e li decifra in maniera molto primordiale, a livello subconscio, in termini di sicurezza o di pericolo».

Nella nostra storia evolutiva siamo passati dal mondo silenzioso della savana al centro delle città moderne fatto di rumore, caos, clacson e automobilisti concitati. Possiamo dunque capire quanto il sistema nervoso sia costantemente sollecitato da stimoli che difficilmente vengono percepiti come sicuri. Continua il nostro esperto: «Tutto questo fa aumentare la risposta allo stress – che nel nostro corpo è programmata per essere sporadica – cronicizzandola e tenendo l'organismo in un costante stato d'allarme e tensione. Questo meccanismo d'allarme cronico si traduce poi in biochimica toccando tutte le cellule, in quanto porta a un'iperproduzione di ormoni e neuromodulatori che agiscono su tutto il corpo. Fra questi l'adrenalina, che in epoca primordiale ci forniva una risposta fisiologica a un pericolo fisico immediato,

Mente e corpo hanno imparato a convivere, ma non sono perfettamente in sintonia

✓ **Mente e corpo funzionano secondo presupposti diversi.**

L'evoluzione a *Homo sapiens*, che ci ha portati a essere animali razionali, non ha infatti ridotto le nostre risposte istintive. Mentre la mente ha obiettivi consapevoli ed è influenzata da ragionamento, linguaggio, autoriflessione e consapevolezza, il corpo – con le parti più primordiali del cervello – funziona ancora secondo

le leggi della natura e risponde a istinti primordiali (sopravvivenza, fame, riproduzione). Mente e corpo hanno imparato a convivere, ma il loro sincronismo

non è perfetto, e anzi, presenta un grosso margine d'errore. I neuroscienziati stimano che circa il 95 per cento dei processi cerebrali sia subconscio, ossia fuori dal controllo della nostra razionalità. Ne vediamo tutti i giorni le conseguenze nelle risposte istintive e di rabbia delle persone. **La struttura che controlla le risposte istintive è la corteccia prefrontale**, che ha però bisogno di un certo tempo per fermare e regolare le reazioni istintive.



per esempio aiutandoci a scappare dalle bestie feroci (ora, tuttavia, siamo per lo più esposti a costanti pericoli psichici, psicosociali o immaginari). Oppure il cortisolo, con il compito di iperattivare le funzioni corporee dinanzi a uno stress fisico. Ma se lo zucchero pompato nel sangue dal cortisolo non viene utilizzato per scappare o per combattere poiché il pericolo non è fisico, il suo aumento non farà che comportare un innalzamento della glicemia nel sangue, con una serie di effetti negativi».

Il benessere viene dai pensieri

In una realtà esterna già poco rassicurante, è fondamentale evitare che il nostro cervello generi ulteriori pensieri negativi (senso di inadeguatezza o di incapacità, autogiudizio troppo severo eccetera) che, come spiega Ongaro, «una volta generati è come se diventassero una realtà esterna. Il cervello la riassume e continua a percepirla, generando un'ulteriore risposta da stress».

Al contrario, per far sì che i nostri pensieri ci infondano sicurezza, autostima e benessere psicofisico, è necessario che coltiviamo un autodialogo che abbia una ricaduta benefica sul nostro corpo e sulle cellule di cui consistiamo. Più precisamente, una voce interiore che, a livello neuroendocrino, favorisca la produzione di ormoni e neurotrasmettitori del benessere la cui azione, seppur indiretta, giunga in profondità fino alle cellule.

Spiega Filippo Ongaro: «Per affrontare la complessità di questo problema di identità sarà bene iniziare ad alleggerire il circuito dei nostri pensieri partendo dall'eccessiva tendenza a giudicare il mondo esterno comune a tutti – favorita dalla società delle analisi e dei commenti – che ci porta



a diventare succubi dei nostri giudizi e, di riflesso, a giudicare severamente anche noi stessi».

Mettiamoli per iscritto

Il corpo sente ogni nostro pensiero. Da qui l'importanza di un corretto autodialogo e dell'ascolto delle nostre emozioni e sensazioni fisiche. Infatti, solo una corretta voce interiore può condurci alla giusta percezione di noi stessi. Tuttavia, essendo l'autodialogo mentale piuttosto complesso, il metodo più efficace è metterlo per iscritto. «Il punto di partenza è annotarsi le tipiche osservazioni che ci facciamo in negativo», dice Ongaro, «tipo "sono proprio un cretino", o "che incapace sono", domandandoci se diremmo mai simili frasi al nostro migliore amico. Di certo no. La maggior parte delle cose che ci diciamo in negativo non le diremmo mai a nessuno, poiché, sapendo che gli altri reagirebbero, non ce lo permettiamo. Eppure, le diciamo a noi stessi».

La scrittura e il diario possono essere di grande aiuto per svolgere questo esercizio e capire la qualità del nostro autodialogo. Pur riflettendo sui nostri errori, passeremo poi a riformulare gli autogiudizi in maniera meno dura e più obiettiva. Continua Ongaro: «Spesso si tratta di grandi generalizzazioni ed esagerazioni. Se facciamo un errore e ci diciamo "che cretino sei", piuttosto che "sbagli sempre", in realtà stiamo generalizzando ed esasperando un errore che invece è molto specifico». La scrittura può servire anche per creare una distanza fra gli attacchi che ci provengono dall'esterno (come un violento rimprovero del capufficio) e i nostri pensieri, recuperando spazio e tempo senza perdere lucidità e senza permettere che nel cervello scattino mille pensieri negativi. Mettendo il tutto su carta si diventa più veloce-



GRATIFICARSI Concedersi un boccalone di birra o una grossa fetta di torta ogni tanto non fa male a nessuno. Ciò che non va bene è farlo sempre.

mente obiettivi, e a volte si identifica una ragione del rimprovero che non si era vista prima. Un altro esercizio consiste nel riflettere sui rapporti con le persone con cui ci troviamo bene e nel riproporre verso noi stessi i loro atteggiamenti positivi e gratificanti.

Il nostro dizionario

Il nostro esperto consiglia la stesura e la riformulazione degli autogiudizi negativi in forma di un dizionario dal quale, pian piano, emerge un nuovo modo di parlare a noi stessi. Ovviamente, senza accomodare sempre il pensiero a proprio vantaggio diventando autogiustificativi o autocelebrativi, ma bilanciandolo rispetto al dialogo secco e duro che dobbiamo correggere. Filippo Ongaro e il suo team di coach

certificati offrono (alle persone senza problematiche psicologiche) un supporto professionale altamente qualificato in questo percorso di conoscenza di sé e miglioramento. Organizzano inoltre eventi e corsi che possono avvicinare alla materia.

Ricompense e gratificazioni

Per non costringerci a lottare con il nostro corpo è necessario che smettiamo di privarci del piacere e ci ricompensiamo per ciò che è difficile e duro. «Ricompense e gratificazioni sono il motore dei nostri comportamenti, soprattutto se viviamo una vita difficile», conclude il nostro esperto. «È importante programmarle prima di cadere vittime delle tentazioni compulsive non sane (come per esempio mangiare troppi dolci), che il cervello innesca d'urgenza quando la pressione sta per esplodere. Se per esempio tutti i sabati sera ci concediamo una cena completamente libera per rilassarci e per mangiare quello che ci piace, è meno facile che cadiamo nell'errore di mangiar male tutte le sere». L'ideale sarà trasformare le nostre gratificazioni in gesti sani per il corpo e rilassanti per la mente: tipo un'attività sportiva, una passeggiata nel bosco o nel parco, lo stare con gli amici o l'acquisto di qualcosa alla quale teniamo tanto.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato