

## **Introduzione**

Diciamocelo!

Il pessimismo non paga!

Per quale motivo scegliamo il pessimismo? Per una forma di arresa, di sconfitta, di ineluttabilità. Così facendo stiamo dichiarando la nostra sconfitta alla vita, stiamo affermando che abbiamo perso. Che cosa? La voglia di vivere, che in primis si manifesta massimamente con la certezza di potersi creare uno spazio nel mondo, un luogo e una dimensione adatti a noi. Questo libro è un sunto del mio pensiero, considerando tutta l'esperienza della mia vita e prendendo spunto da alcuni libri importanti, tra cui "Imparare l'ottimismo" di M.E.P. Seligman e molti altri che ho avuto il piacere di leggere.

Permettetemi giusto due considerazioni sul libro di Seligman, che vi consiglio di leggere, soprattutto se amate la ricerca del particolare, il senso della "quadratura" dei concetti e se siete inclini a considerare gli studi scientifici come qualcosa di attendibile. Leggendo il suddetto libro, ho potuto incontrare molti punti in comune con tutto ciò che

ho sperimentato nella mia vita sia come persona che come operatore nell'ambito della salute.

Addirittura in alcuni passaggi ho sperimentato come certe Leggi Universali sembrano guidare la nostra realtà, riproponendo sotto varie forme e in diversi contesti la stessa modalità di applicazione.

Dal test sulle potenzialità che ho compilato, è emersa una mia predisposizione all'ottimismo e alla positività come soluzione nei miei momenti di difficoltà.

Probabilmente il mio ottimismo era stato soffocato nel corso della mia vita da eventi e persone negativi, che avevano pervaso il mio essere di pessimismo, per cui la mia positività riusciva a emergere soltanto nei momenti di difficoltà... quando cioè ero "alle strette", per intendersi...

Infatti tendevo a ritrovarmi spesso in condizioni avverse, quasi come se il mio essere cercasse quella frequenza vibratoria a lui familiare e benefica, ma capirete che era un vivere un po' faticoso...

Grazie alla mia perseveranza, sto riuscendo a liberarmi dalla zavorra della sconfitta e sto allenando il mio ottimismo a pervadere tutte le mie giornate.

Uno dei miei obiettivi a riguardo sarà di continuare a leggere e documentarmi sul maggior numero possibile di libri che trattano di psicologia po-

sitiva per avere un quadro il più ampio possibile e cercare tra le righe di ogni trattato conferma o integrazione alla analisi che mi accingo a fare in questa sede.

Grazie, grazie grazie.

# Capitolo 1

## L'ottimismo e la genetica

Fino a qualche decennio fa si credeva che un individuo nascesse con un determinato corredo genetico preconstituito, la cui espressione e manifestazione fenotipica<sup>1</sup> fosse ineluttabile, destinata, pre-determinata. Si parlava di determinismo genetico<sup>2</sup>, una parola forte che significa “destino segnato” ... quindi in caso di qualsiasi difetto genetico si nasceva “geneticamente sfortunati”.

Successivamente è stato visto che non è proprio così che funziona.

Si è scoperto infatti che solo il 10% di tutto il lunghissimo filamento di DNA è costituito da geni, il restante 90%, che erroneamente fino a pochi anni fa era definito DNA SPAZZATURA, in quanto si pensava non servisse a nulla, ma fosse solo un rimasuglio evolutivo, pare invece essere ampia-

*1 - Manifestazione fenotipica o FENOTIPO: l'insieme di tutte le caratteristiche manifestate da un organismo vivente, quindi la sua morfologia, il suo sviluppo, le sue proprietà biochimiche e fisiologiche, comprensive del comportamento; ciò che si può “vedere”.*

*2 - Determinismo genetico: l'ipotesi secondo cui solo i geni di un organismo determinano il modo in cui un organismo agisce o cambia nel tempo, escludendo fattori sociali o ambientali.*