

Si può imparare l'ottimismo?

Alessandro Del Vecchio | 09/09/2025 | Orizzonte salute

Viviamo in un tempo in cui il pessimismo sembra avere il monopolio delle conversazioni quotidiane: crisi economiche, conflitti, notizie drammatiche che corrono veloci da uno schermo all'altro. Eppure, proprio in questo scenario, cresce la domanda: l'ottimismo è un dono naturale, oppure una competenza che si può apprendere e allenare, come un muscolo invisibile?

La psicologia positiva degli ultimi vent'anni ha ribaltato un paradigma che sembrava immutabile. Se fino a qualche decennio fa si pensava che il nostro atteggiamento verso la vita fosse scritto nei geni o frutto del carattere, oggi numerose ricerche mostrano che l'ottimismo può essere coltivato, educato e persino insegnato. Non è una bacchetta magica, certo, ma un percorso fatto di piccole pratiche quotidiane che cambiano il nostro sguardo sul mondo.

E non si tratta solo di "sentirsi meglio": avere un atteggiamento ottimista modifica le relazioni, il modo in cui prendiamo decisioni, persino la capacità di innovare. In alcune aziende lungimiranti, per esempio, l'ottimismo è considerato un vero e proprio "soft skill" da coltivare nei team di lavoro, perché migliora la cooperazione e riduce i conflitti.

L'ottimismo non è solo un sorriso

Essere ottimisti non significa ignorare i problemi o vivere in una bolla di ingenuità. Piuttosto, vuol dire riconoscere le difficoltà e scegliere di affrontarle credendo che una soluzione esista. È un approccio attivo, quasi "strategico", che incide sulla salute mentale e fisica. Studi clinici hanno evidenziato che le persone ottimiste hanno minori livelli di stress cronico, un sistema immunitario più reattivo e persino un rischio cardiovascolare ridotto.

Una curiosità poco nota: esistono programmi di "training dell'ottimismo" utilizzati persino in contesti militari e sportivi d'élite. L'esercito americano, ad esempio, ha sviluppato protocolli per insegnare ai soldati a ristrutturare i pensieri negativi, con risultati sorprendenti nella gestione della resilienza. Anche nelle squadre sportive di alto livello, allenatori e psicologi introducono esercizi specifici per rafforzare la fiducia nei propri mezzi, trasformando la visione positiva in energia concreta da spendere in campo.

E c'è di più: alcuni studi di neuroscienze mostrano che l'ottimismo ha basi biologiche. Le immagini di risonanza magnetica funzionale hanno evidenziato come determinate aree del cervello, in particolare la corteccia prefrontale, si attivino maggiormente quando una persona immagina scenari futuri positivi. In altre parole, pensare bene "accende" il cervello.

Come si allena l'ottimismo?

Alcuni strumenti pratici, validati scientificamente, mostrano che la mente può essere educata a cambiare prospettiva:

- Il diario della gratitudine: annotare ogni giorno tre cose per cui si è riconoscenti aumenta i livelli di benessere percepito già dopo poche settimane.

- Il “come se”: comportarsi come se le cose andassero nella direzione desiderata induce il cervello a costruire nuove abitudini mentali.
- La visualizzazione del futuro migliore: immaginare sé stessi tra dieci anni in una situazione positiva favorisce motivazione e fiducia.

A queste pratiche si aggiunge una regola silenziosa ma potentissima: la qualità delle relazioni. La sorpresa più grande, infatti, è che l'ottimismo è contagioso. Le ricerche sulle cosiddette emozioni sociali dimostrano che frequentare persone con uno sguardo costruttivo sulla vita “allena” inconsciamente il nostro cervello a replicarne i modelli. Inversamente, circondarsi di persone cronicamente negative riduce la nostra capacità di guardare al futuro con fiducia.

E qui si apre un'altra riflessione: l'ottimismo non è solo individuale, ma anche collettivo. Alcuni sociologi parlano di “clima emotivo di comunità”, capace di influenzare lo sviluppo di quartieri, scuole, aziende. Un ambiente che respira fiducia diventa più fertile anche sul piano creativo ed economico.

Un capitale emotivo da non sprecare

In un mondo che ci spinge verso il disincanto, allenare l'ottimismo diventa quasi un atto rivoluzionario. Non significa indossare occhiali rosa, ma costruire un capitale emotivo che ci rende più pronti, più creativi, più capaci di affrontare le sfide. E questo capitale, come ogni forma di ricchezza, cresce se viene condiviso.

L'ottimismo, infatti, non è un bene privato ma un investimento sociale. Pensiamo alla scuola: bambini educati a coltivare fiducia e resilienza mostrano non solo migliori performance scolastiche, ma anche minori livelli di ansia e depressione. O al mondo della sanità: un paziente ottimista aderisce meglio alle terapie e affronta le cure con maggiore energia.

E allora la vera domanda non è più se si possa imparare l'ottimismo, ma se possiamo permetterci di non farlo. Perché coltivare uno sguardo fiducioso non cambia solo la qualità della nostra vita individuale, ma genera un effetto domino sulla comunità in cui viviamo. In fondo, l'ottimismo è un linguaggio: più lo pratichiamo, più diventa naturale.