



Con il termine *pensiero positivo* si indica una scuola di pensiero che sostiene il vantaggio di adeguarsi a uno stato di positività, sostituendo gli schemi di pensiero negativi esistenti con dei nuovi, più ottimisti e sani, al fine di affrontare con fiducia la propria esperienza di vita e raggiungere il benessere psicofisico.

Nasce e si sviluppa come tecnica di modifica e di miglioramento della qualità della vita attraverso l'osservazione e la gestione cosciente dei propri pensieri. Secondo questa corrente, i pensieri sono materia viva e creativa, che può essere modificata e sulla quale l'individuo può intervenire.

Il pensiero positivo aiuta ad affrontare vecchi problemi con nuovi sistemi; a sentirsi più calmi, rilassati, allegri, più sicuri di sé e del proprio valore, così da poter vivere con ottimismo i rapporti con i propri cari, il proprio lavoro, il proprio tempo libero.

La tecnica principale attraverso cui il pensiero positivo è messo in atto è costituita dalle "affermazioni ottimistiche", ovvero frasi che contengono esortazioni su ciò che l'individuo desidera che debba accadere. Le affermazioni possono essere pronunciate ad alta voce, pensate o anche cantate, portando così, attraverso questa costante ripetizione, a un diverso atteggiamento, magari vincente, verso la realtà circostante.

Imparando ad utilizzare il pensiero positivo, si riesce anche a gestire la rabbia perché si ha un atteggiamento favorevole, di distanza con tutto ciò che accade e non si passa subito alla collera di fronte ad eventi negativi.

La rabbia, come già detto, quando non viene riconosciuta, e quindi espressa nel momento in cui emerge, e viene repressa, diventa negativa, addirittura distruttiva, con conseguenze dannose non solo per se stessi, ma anche per gli altri. La rabbia repressa si ritorce contro noi stessi con attacchi di ansia e alimenta un sentimento di rivalsa; inoltre, quando la mente non riesce più a gestire i conflitti, il corpo ne soffre.

Nel momento in cui invece impariamo ad esprimere la rabbia in maniera costruttiva ed appropriata, anche seguendo l'atteggiamento del pensiero positivo, essa può trasformarsi in un'energia utile, che contribuisce ad aumentare anche la propria autostima e a mantenere l'equilibrio emotivo. Per fare questo elenchiamo una serie di tecniche di comunicazione e dei metodi che permettono di esprimere la rabbia in modi non dannosi per sé e per gli altri, ma che anzi possano far rivelare l'aspetto positivo di questa emozione:

- Avere verso le situazioni che scatenano disappunto un atteggiamento di distanza e di indifferenza.



## IL PENSIERO POSITIVO

- Accettare avversità e imprevisti come facenti parte del naturale svolgimento degli eventi.
- Affrontare improvvise situazioni di crisi come se riguardasse un'altra persona, un parente, un amico lontano, imparando a mettere tra l'evento e se stessi, calma e distacco.
- Nelle discussioni evitare di aggredire l'altro in modo da non esasperare la conversazione ma pensare che la discussione ruberà tempo alla serenità e all'utilità reciproca.
- In situazioni di emergenza, come nel traffico, essere consapevoli che si è tutti esasperati e stressati e pertanto far valere il proverbio secondo cui: *“chi ha più intelligenza, l'adoperi”*. In questo caso chi avrà maggiore consapevolezza starà più calmo.
- Allontanarsi dalla situazione: uscire dalla stanza o dal luogo in cui ci si trova per riprendere il controllo di sé e poi riprendere la discussione con diverso atteggiamento.
- Imparare ad ispirare ed espirare profondamente e lentamente per rilassarsi e dirsi mentalmente *“Io posso essere ciò che voglio, e voglio essere calmo!”*
- Prendere del tempo per riflettere sul perché si è arrabbiati, evitando, così, di scaricare il proprio risentimento su persone o eventi che non c'entrano nulla.
- Cercare, laddove si possa, di strappare un sorriso, cercando il lato umoristico di ciò che è accaduto e ironizzandoci sopra.
- Trascrivere su un foglio bianco o su un diario personale ciò che ci ha fatto arrabbiare in modo da poter riconoscere le avvisaglie di un imminente attacco d'ira, e affrontare nel modo giusto quanto sta per accadere.

Per avere il controllo dei propri pensieri nei momenti di rabbia, è fondamentale *“abituare”* la propria mente ad avere pensieri positivi, esercitandosi quotidianamente.

