

Una volta, appena alzati, e prima di andare a dormire, si usava "dire le preghierine"

un rito che, dal punto di vista psicologico, aiutava a ricordare le persone care, rendendo vivaci i legami sociali



Il ricordare ogni giorno le persone care non era una caratteristica di “tutte” le *preghierine*: solo in alcune famiglie c’era questa usanza, che è molto positiva. Negli altri casi, l’abitudine era di pregare per evitare disgrazie e/o ottenere vantaggi personali. Tuttavia, la ripetizione dei testi classici delle *preghierine* (Pater, Ave, Gloria, Requiem, Agnus Dei, ...) aiutava anche nei rapporti sociali.

Il passato è il percorso dell’evoluzione che ha portato alla nostra esistenza, motivo per cui va meditato e compreso, per aumentare le opportunità.

Per - chi avesse perso questa
abitudine, o
- avesse buoni motivi per non
pregare, e
- anche chi mantenesse la
consuetudine di pregare
è possibile ottenere
effetti *antidepressivi*
seguendo il
suggerimento del *dr.*
Seligman



Per tanti motivi, la consuetudine è andata persa, ma val la pena di riprendere un sistema *laico* che funziona bene, che utilizzo anch'io.

Me lo sono trovato per caso, parecchio tempo fa, cercando *aiuti* da fornire ad una persona che non poteva seguire un trattamento psicologico, ma aveva bisogno. Non solo l'ho suggerito, ma l'ho anche messo in pratica, secondo la mia *regola*, di non chiedere mai ai miei clienti di fare qualcosa che non possa fare anch'io.

*il metodo è noto col nome di
"Benedizioni"*

*Per la cronaca, il dr. Martin
Seligman (nato nel 1942) è stato
presidente dell'American Psychological
Association, e si è
occupato in particolare
del trattamento non
farmacologico della
depressione*



Martin Seligman è "Zellerbach Family Professor of Psychology" all'Università della Pennsylvania, e direttore del "Positive Psychology Center" nella stessa università.

Seligman è considerato il fondatore della psicologia positiva.

È autore di molti saggi divulgativi divenuti best seller, tra i quali Imparare l'ottimismo, Come crescere un bambino ottimista, La costruzione della felicità.

È anche un appassionato giocatore di Bridge, disciplina nella quale ha riscosso un discreto successo, essendo arrivato a piazzarsi al secondo posto in uno dei tre principali campionati americani.

il metodo è noto col nome di
"Benedizioni"

si tratta di dedicare qualche minuto
al giorno, meglio se al risveglio, per
accorgersi di
un buon motivo per
cui ci si può
dire *"fortunati"*



Il risveglio è il momento migliore per fare l'esercizio. Se si vogliono recuperare anche i *sogni*, è opportuno procedere lentamente al risveglio, restando sdraiati, con gli occhi chiusi, e lasciando che eventuali sogni possano "galleggiare" nella memoria: l'analisi dei sogni, comunque, va effettuata solo con l'aiuto di uno specialista in *psicanalisi*, mentre il cercare di fare da soli contribuisce ad *aggravare* le proprie condizioni.

Invece, dedicare del tempo a rendersi conto delle fortune che si hanno può essere svolto da soli. Man mano si procede con gli esercizi ci si può accorgere di *quante* fortune ci toccano, ma tendiamo a darle per scontate e non le apprezziamo, perdendo occasioni per tirarci su il morale.

il metodo è noto col nome di
"Benedizioni" Vale tutto.

Dalle coincidenze (mi è caduto un
bicchiere, ma non si è rotto) alle
constatazioni (i miei

antenati non
avevano vestiti
così comodi)

L'importante è
prendere coscienza
di una "Benedizione"



Prestare attenzione alle *benedizioni* «dà assuefazione»: all'inizio sembra difficile, perché si è abituati alla lamentela ma, col passare del tempo, diventa sempre più piacevole, fornisce benessere, ed aiuta ad utilizzare il pensiero in modo meno conformista.

Le benedizioni spuntano in ogni angolo della vita, dal confronto con il passato a quello con chi è meno sfortunato, ai *portoni* che si aprono quando si chiudono le *porte*, come insegna il proverbio.

L'abitudine del pensiero orientato alle *benedizioni*, infatti, aiuta anche a trovare soluzioni positive quando le condizioni sono avverse.

*Il sistema delle "Benedizioni"
funziona bene perché, quando si era
piccoli, era facile ottenere coccole
lamentando un motivo di sfortuna:
abbiamo così imparato a preferire
la lamentela,
ma anche
ad orientare
il pensiero
verso la
depressione.*



Dal dopoguerra (1946) si è diffusa sempre di più la tendenza dei genitori e degli adulti, in generale, a *limitare* al massimo le sofferenze dei minori. Se precedentemente era normale il lavoro minorile e anche qualche forma sadica, l'inversione di tendenza non è stata *solo* positiva.

Chi tiene alla formazione dei figli ha compensato con l'educazione alla *fatica* dello sport, e alla capacità di *perdere* nelle competizioni sportive, anche se talvolta rimane l'abitudine a gratificare con affetto il minore che soffre, invece di insegnargli a *risolvere* il problema.

Per questo la depressione tende a diffondersi, proprio perché l'educazione non ha insegnato a reagire: insegnare ad accorgersi di quanto siamo *fortunati* aiuta a prevenire questo aspetto.

Anche se è normale, all'inizio,
dimenticarsi qualche volta, è
comunque *utile* insistere, fino a che
non diventi un'abitudine

e diventerà
spontaneo
accorgersi
anche di altre
benedizioni
durante la
giornata



Come osservava Maxwell MALTZ (1899 –1975), chi subisce un intervento di chirurgia plastica al viso, impiega almeno 20 giorni per imparare a vivere con la faccia nuova. *Venti giorni* sono un tempo *normale* per cambiare abitudini ma, a volte, occorre anche più tempo.

Per questo, ci vuole un po' di pazienza: se anche ci si dimentica per un periodo, appena ce ne si ricorda si può *riprendere*, ed i risultati, comunque, arriveranno.

In questo modo, aumenta il benessere,
da condividere con le persone care

e si risparmiano le energie
che si investivano in inutili
preoccupazioni



La visione improntata alla *lamentela* tende a far consumare per niente: si tende ad immaginare un futuro negativo che, anche nel caso dovesse avverarsi, difficilmente assomiglierebbe a quello immaginato, e richiederebbe quindi altre precauzioni.

Imparare a tenere il pensiero orientato alle benedizioni consente quindi di avere più energie a disposizione delle relazioni positive, contagiando serenità a chi sta attorno, in un circolo virtuoso molto efficace.

John Zucchi