

---

# Coronavirus, vivere la quarantena con ottimismo

**Autore:** Benedetta Ionata, Donatella Ionata

**Fonte:** Città Nuova

**L'incertezza che accompagna ogni cambiamento può fare paura e provocare comportamenti negativi. Eppure, se ci si sforza, si può cercare di vivere ogni situazione che sembra negativa – anche questa clausura forzata provocata dal coronavirus – in maniera positiva.**

In tempi di crisi, come durante **l'emergenza sanitaria di COVID-19 che stiamo vivendo**, il pessimismo, la paura e l'ansia dell'incertezza di quello che sarà, possono indurci a non usufruire della risorsa che ognuno di noi ha, ovvero **«l'ottimismo e il cambio di prospettiva»**. Le persone non si oppongono al cambiamento in sé, ma si oppongono all'incertezza che si accompagna a quest'ultimo. Per quanto riguarda il cambio di prospettiva, è stata effettuata una ricerca condotta da **Kevin Ochsner**, neuroscienziato della **Columbia University** del 2005, seppur datata ancora valida nella sua scientificità, che spiega come un semplice cambio di prospettiva ci può far avvicinare alla serenità e all'equilibrio mentale: «Durante l'esperimento, alcuni volontari si sono sottoposti a una scansione del cervello, intanto che osservavano fotografie di persone portatrici di una gamma di emozioni diverse, da una donna in lacrime a un bambino che rideva. I loro centri emotivi hanno attivato immediatamente i circuiti mentali corrispondenti all'emozione ritratta nella foto. In seconda battuta, Ochsner ha chiesto ai volontari di ripensare in maniera meno negativa alle emozioni viste nelle foto più inquietanti: forse la donna stava piangendo a un matrimonio e non a un funerale, per esempio. Grazie a questo cambio di prospettiva, **nel cervello dei volontari si è notato un cambiamento sorprendente: i centri emotivi hanno perso energia** e si sono attivati i circuiti posti più in alto nella corteccia prefrontale – quelli preposti alla riflessione». In pratica, attivando la corteccia prefrontale mediale **si riesce a liberarsi dai più istintivi segnali limbici scatenati da potenti emozioni negative**. E quindi non cadiamo nella reattività, ma nell'accettazione di ciò che accade, accettazione che non vuol dire rassegnazione. A questo proposito, per **«accettazione consapevole»** si intende quella **capacità di riconoscere che nel qui ed ora c'è un'esperienza che va osservata con semplicità e con passione**. In questo modo non le permettiamo di prendere il controllo della nostra vita, e quindi non perdiamo le nostre forze a giudicarla, attaccarla, litigarci o tentare di svalutarla. Ovvero consentiamo di bloccare sul nascere una spirale negativa accettando il fatto che alcune esperienze possano essere sgradevoli. Dunque, una volta che accettiamo l'inevitabile, non nel senso di una rassegnazione passiva ma di una presa d'atto attiva, molta della sofferenza ha la possibilità di diminuire. Torniamo alla condizione di emergenza che stiamo vivendo in questo periodo. Durante questa [emergenza sanitaria dettata dal coronavirus e dall'incertezza](#), ansia e paura che emergono da quest'ultimo, abbiamo pensato di iniziare un gioco con tutte le persone che sentiamo durante la giornata, amici, parenti ecc. ai quali viene chiesto di **condividere il pensiero «positivo» del giorno o semplicemente qualcosa di cui sono grati**. La reazione non è stata subito collaborativa, è un periodo difficile e **la maggior parte delle persone trova la via più facile, ovvero quella di buttarsi giù e non accettare la situazione in cui si trovano**. Dopo qualche giorno, sono, invece, emerse diverse testimonianze di amici e parenti, da noi interpellati, di comportamenti messi in atto in questo periodo critico visti in chiave positiva; abbiamo pensato che riportare **una breve lista di alcune testimonianze ricevute può essere uno spunto di riflessione, seppur semplice, per tutti noi**: 1) La visione di un bel film, es: (Harry Potter). 2) Una pizza buona portata a casa. 3) La bellezza del sole che splende. 4) Essere grata perché gli affetti stanno bene. 5) Essere grata di essere in salute: 6) Soddisfatta di aver fatto yoga. 7) Spendere meno, essendo sempre a casa. 8) Vedere che calano i contagi. 9) Stare all'aria aperta, seppure per andare in farmacia. 10) Pulire casa. 11) Imparare ad essere più pacata. 12) Essere grata per aver cucinato una cosa buona. 13) Aver ballato a musica alta. 14) Aver disegnato: 15) Non dover uscire forzatamente

---

con il mal di pancia. 16) Fare molta attività fisica. 17) Avere più tempo per parlare con persone che non si sentono da tanto tempo. In questo elenco **abbiamo potuto constatare la differenza tra pessimismo e ottimismo, differenza che si gioca tra due termini: possibilità e difficoltà**. In sintesi **il pessimista vede solo difficoltà di fronte alle possibilità, mentre l'ottimista vede possibilità di fronte alle difficoltà**. Infatti nell'elenco precedente l'ottimismo la fa da padrona, in quanto si è appunto constatata una carrellata di possibilità di fronte alle difficoltà dell'[emergenza coronavirus](#). Le persone hanno dunque effettuato una **scelta attiva**, accettando la condizione di emergenza che stiamo vivendo: hanno scelto di reagire effettuando un cambio di prospettiva e di conseguenza hanno migliorato la qualità delle loro giornate. **La capacità di scegliere è un potere enorme che tutti abbiamo dentro e che nessuno può toglierci**, perfino adesso che ci riteniamo «prigionieri» nel restare a casa, avremo sempre la facoltà di scegliere a cosa pensare e a come sentirci. A questo proposito, ecco una metafora: in un carcere di massima sicurezza, che si trovava in una sperduta landa isolata, piovve tutto il giorno al punto da impedire ai carcerati di vivere un'ora di aria. Quando fu sera due carcerati all'interno di una stessa cella si affacciarono alle sbarre per guardare fuori il panorama serale, uno disse «**quanto fango per terra..**», l'altro disse «**quante splendide stelle in cielo**», **due affermazioni diverse provenienti da una stessa scena**. Secondo voi chi è il carcerato ottimista, il primo o il secondo?