

---

# Metodo Robinson Crusoe

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

Esistono dei metodi semplici, per combattere dei leggeri stati depressivi senza far ricorso ai farmaci o all'aiuto di psicologi?. Patrizia - Viterbo Solo un esperto di igiene mentale potrà stabilire il livello di gravità di uno stato depressivo; e quindi è sempre bene sottoporsi ad una visita specialistica, prima di decidere come affrontare un problema psicologico. Comunque, supponiamo di trovarci di fronte a moderati stati di tristezza, di cattivo umore, che più o meno hanno tutti almeno una volta nella vita: allora sì, certamente è possibile utilizzare delle semplici metodiche mentali che, che più che riattivare il cervello come farebbe un farmaco antidepressivo, puntano ad istruirci su come equipaggiarsi contro i pensieri e i sentimenti negativi. Come ciò avvenga lo ha mostrato un famosissimo eroe della letteratura inglese: Robinson Crusoe. Anche Robinson fu afflitto da periodi di depressione, fu gettato su un'isola deserta, senza compagni e senza alcuna speranza di salvezza. Ma nessuna situazione può mai essere così priva di prospettive da farci disperare, disse Robinson. Egli prese allora una matita ed un foglio, che aveva recuperati dalla nave incagliata, e fece un rendiconto della sua situazione. Alla sinistra del foglio scrisse tutte le proprie argomentazioni che avevano prospettive negative (sotto la dicitura Male), mentre sulla destra del foglio quelle che avevano invece prospettive positive (con la dicitura Bene). Poi trasse le somme: tutto considerato, questa era una prova indiscutibile che non c'è, si può dire, condizione al mondo tanto disgraziata da non presentare elementi positivi di cui essere riconoscenti. Questa capacità di trovare elementi positivi nella miserevole condizione in cui era venuto a trovarsi gli salvò la vita. Se infatti avesse ceduto al comprensibile scoraggiamento, sarebbe ben presto morto nel suo isolamento. Non avrebbe avuto alcuna possibilità di incontrare il suo futuro compagno di colore da lui chiamato Venerdì e di essere infine salvato da una nave inglese. Robinson aveva ingannato sé stesso presentando la sua situazione in termini così positivi? No, perché entrambi i lati: Male e Bene, erano veri. La questione è: da quale lato porsi? È più utile vedere le cose in modo ottimistico. Optare per il bicchiere mezzo pieno anziché per quello mezzo vuoto, è uno dei modi più efficaci per combattere la depressione. La differenza tra un pessimista e un ottimista sta nel come si vivono due semplici paroline: possibilità e difficoltà. Il pessimista vede solo difficoltà di fronte ad ogni possibilità, mentre l'ottimista vede solo possibilità di fronte ad ogni difficoltà. O SCHEMA DI ROBINSON Male Sono gettato su un'orribile isola deserta, senza nessuna speranza di essere salvato. Separato, per così dire, dal mondo intero, sono prescelto per condurre una vita infelice. Non ho abiti con cui coprimi. Bene Ma sono vivo, e non annegato come tutti i miei compagni di viaggio. Ma di tutto l'equipaggio sono anche stato prescelto per scampare alla morte. Ma mi trovo in un clima caldo, dove, se avessi abiti, mi sarebbero poco meno che inutili.