

Secondo Tal Ben-Shahar, docente di "Psicologia positiva" presso le Università di Harvard (USA) e di Herzliya (Israele), per vivere e pensare in modo positivo è importante riuscire ad accettare sia noi stessi per quello che siamo, sia la realtà così come si presenta. Il suo corso insegna a diventare consapevoli che è inutile cercare il successo a tutti i costi o tentare di essere i migliori in tutto, quando siamo semplicemente delle persone con i nostri pregi e i nostri difetti. Quando cominciò ad insegnare "Psicologia positiva", ad uno studente che gli aveva detto "mi iscriverò al suo corso solo quando la vedrò sempre felice e sorridente", Ben-Shahar rispose: "Se mi vedrai sempre sorridente, vorrà dire che sono psicopatico oppure morto. Solo gli psicopatici e i morti non provano mai invidia, tristezza, dolore, rabbia e, di conseguenza, non sbagliano mai".

Ben-Shahar sostiene che sin da piccoli ci viene insegnato a mitizzare il successo e a non accettare i nostri - inevitabili, ma necessari - errori. Molto spesso i genitori fanno pressione sui figli affinché lavorino duramente per avere successo e, se poi non lo raggiungono, rimproverano loro di non aver lavorato abbastanza. "Io stesso - ha dichiarato Ben-Shahar al periodico spagnolo La Vanguardia - mi sono rovinato la giovinezza con due frasi ricorrenti: "niente può sostituire il lavoro duro" e "più lavoro sodo, più successo ottengo". Ma tutto questo conduce alla grande ipocrisia del perfezionismo. La verità è che se vuoi avere successo, devi cominciare a sbagliare e devi iniziare ad accettare le emozioni che la sconfitta porta inevitabilmente con sé".

Il professor Tal Ben-Shahar

"Il paradosso è" afferma Ben-Shahar "che quando accettiamo l'errore, il dolore, la solitudine e tutte le emozioni negative da essi provocate (odio, tristezza, invidia, frustrazione, ecc.) e le lasciamo defluire senza reprimerle, queste smettono di essere le "nostre emozioni" per diventare semplici "emozioni". E, quindi, svaniscono da sole". E continua: "Negare le emozioni, al contrario, ci allontana dalla realtà. Molti uomini, ad esempio, si negano il diritto di essere fragili. Nella nostra cultura, il maschio che chiede scusa è meno virile: è un sentimentale, cioè un debole. Il "peccato emozionale" delle donne, invece, è reprimere la collera. Esplosione di rabbia, o darla a vedere, è considerato poco femminile. Di conseguenza, risulta molto più semplice e comodo continuare ad indulgere nella menzogna".

Permettere a noi stessi di essere "umani", cioè deboli e imperfetti, è un enorme sollievo. Le persone che accettano se stessi e la realtà (cioè il fatto che sono esseri umani che fanno errori) non aspirano ad essere i più intelligenti, i più belli o i più ricchi, ma si amano per come sono e sono già appagate. E paradossalmente, proprio partendo da questa profonda serenità interiore, riescono ad avere successo in molti campi. Essere positivi non significa ignorare o negare la realtà, ma riconoscerla in quanto tale ed accettare tutte le emozioni che provoca in noi. Quando smettiamo di negare i nostri errori e di trattenere inutilmente le emozioni negative, solo allora lasciamo spazio al nuovo e ci facciamo coinvolgere pienamente dalle emozioni positive.

Tal Ben-Shahar