

POSITIVE ART FOR POSITIVE THINKING

Ne abbiamo tanto sentito parlare, ma cosa si intende esattamente per Pensiero Positivo?

Con pensiero positivo intendiamo uno stato mentale con il quale approcciamo l'esistenza, caratterizzato da aspettative positive verso il futuro. Chiariamoci, pensare positivo non significa scappare dai problemi o aspettare che essi si risolvano da soli. Al contrario, pensare positivo significa avere la capacità di affrontare le sfide che si presentano, con fiducia nelle proprie abilità e nella bontà dei propri intenti. Detto in altre parole, possiamo intendere con pensare positivamente la capacità di sfruttare al meglio quanto di buono c'è in una data situazione, o anche dalle persone con le quali ci relazioniamo.

Mantenere un atteggiamento positivo anche nei momenti più difficili e critici ha infatti numerosi effetti benefici sulla salute fisica e mentale. Numerosi studi scientifici attestano indubbiamente i vantaggi di condurre uno stile di vita contraddistinto dal pensare positivamente: longevità, riduzione dello stress, resilienza e minor probabilità di incorrere in disturbi depressivi sono solo alcuni di questi vantaggi.

Tuttavia, va riconosciuto che non è sempre facile mantenere un atteggiamento positivo nei confronti di ciò che ci succede, soprattutto quando incontriamo sul nostro percorso esistenziale ostacoli e difficoltà che ci mettono a dura prova.

Fortunatamente non siamo soli, nei periodi di difficoltà possiamo infatti contare sull'aiuto che ci viene dall'arte. In questo caso specifico parleremo di come forme e colori possono influenzare i nostri pensieri e stati d'animo ed essere nostri alleati nel mantenere uno stato mentale positivo. Da sempre l'uomo ha trovato conforto, ristoro e nuova energia davanti a raffigurazioni artistiche, è capitato a tutti di trovarsi a passeggiare per un museo o all'interno di complessi architettonici ed essere tutt'a un tratto rapiti e assorti nella contemplazione di un'opera che sembra condividere con noi un significato speciale, di cui non riusciamo sempre a svelarne i motivi e le ragioni. Dopo un'esperienza di questo tipo è molto probabile anche avvertire un piacevole senso di leggerezza e serenità, quasi come se quell'esperienza abbia scaturito in noi qualcosa, che ci abbia in qualche modo influenzato. Naturalmente è lecito chiedersi da dove questa risonanza emotiva derivi i suoi effetti e la verità è che siamo più suscettibili alle forme e ai colori di quanto possiamo immaginare. Se forme e colori fossero solo segni e macchie, oggi non conosceremmo né ammireremmo capolavori di astrattismo come le opere di Kandinskij. Certe tele hanno invece la capacità di catturarci per lunghi periodi e di evocare intense sensazioni.

Sempre crescenti prove empiriche stanno suggerendo che il legame che ci unisce come uomini alle forme e ai colori che ci circondano abbia radici profonde: l'arte è una manifestazione espressiva che ci accompagna fin dai primissimi albori della civiltà e sembra da alcune recenti scoperte, che forme e colori siano in grado elicitare in noi risposte a valenza emotiva, in altre parole di influenzare i nostri stati d'animo. Recenti evidenze sembrerebbero provare che alcune linee spezzate, come ad esempio la "V" siano percepite come minacciose e inquietanti, mentre linee curvilinee siano in grado di influenzarci verso stati d'animo piacevoli e tranquilli. Questi effetti potrebbero evidenziarsi maggiormente unendo alle linee i colori. Quest'ultimi non solo animano il mondo intorno a noi, ma sono anche in grado di veicolare precise emozioni e significati. Ad esempio, è stato osservato come i colori chiari siano prevalentemente associati a emozioni positive, più precisamente il giallo, l'arancione, il bianco e il rosa. Un'altra importante scoperta a riguardo attesta la capacità del colore blu di indurre più rapidamente, rispetto ad altri colori, stati d'animo di tranquillità e rilassatezza in situazioni stressanti. Tuttavia, è importante ricordare che i colori sono anche custodi di memorie personali e uniche. Infatti, a seconda delle esperienze che rievocano nella persona sono capaci di influenzare la percezione del mondo intorno a noi.

Se state quindi cercando un modo per favorire in voi il pensiero positivo, ovvero se state cercando di essere più ottimisti nel modo in cui affrontate la vita, prendetevi del tempo per predisporre l'ambiente intorno voi. Selezionate quadri, sculture, fotografie e arredi che vi aiutino a raggiungere il vostro scopo, scegliendo con cura le forme e i colori che vi circondano sarete infatti facilitati nell'esperire stati emotivi inclini al pensiero positivo. Ambienti i cui colori e le cui forme richiamano sensazioni positive di pace, tranquillità e leggerezza sono luoghi che favoriscono il pensiero positivo, il buon umore e la creatività. Dedicate delle energie predisponendo intorno a voi colori e forme a voi famigliari e piacevoli, in modo che ogni volta che il vostro sguardo vi si poserà, la stessa energia che li anima si riverserà dentro di voi.

Massimiliano Baiguini

Camilla Silvestrin

Bibliografia

1. Watson, Derrick & Blagrove, Elisabeth & Evans, Chesney & Moore, Lucy. (2011). Negative Triangles: Simple Geometric Shapes Convey Emotional Valence. *Emotion* (Washington, D.C.). 12. 18-22. 10.1037/a0024495.
2. Larson, C.L., Aronoff, J. & Steuer, E.L. Simple geometric shapes are implicitly associated with affective value. *Motiv Emot* **36**, 404–413 (2012). <https://doi.org/10.1007/s11031-011-92492>

3. Minguillon J, Lopez-Gordo MA, Renedo-Criado DA, Sanchez-Carrion MJ, Pelayo F. Blue lighting accelerates post-stress relaxation: Results of a preliminary study. *PLoS One*. 2017 Oct 19;12(10):e0186399. doi: 10.1371/journal.pone.0186399. PMID: 29049332; PMCID: PMC5648169.
4. Sutton, T.M., Altarriba, J. Color associations to emotion and emotion-laden words: A collection of norms for stimulus construction and selection. *Behav Res* **48**, 686–728 (2016). <https://doi.org/10.3758/s13428-015-0598-8>
5. Art of Positive Thinking Livi Wilson Scientist, Demersal Fisheries Division, CMFRI