

**DIEGO PARASSOLE**

**“AIUTO MI SI SONO ACCORCIATI I TELOMERI”**



**COME GESTIRE LE EMOZIONI SENZA CHE LE EMOZIONI GESTISCANO NOI.**

**Aiuto mi si sono accorciati i telomeri” racconta in maniera semplice, efficace e divertente come funziona il nostro cervello, a cosa ci servono le emozioni e come la nostra mente e il nostro corpo reagiscono agli eventi stressanti. E anche cosa possiamo fare per vivere con maggior benessere e serenità.**

Da molti anni sappiamo che, per il cervello, immaginare di compiere un’azione equivale a compierla realmente.

Ad esempio, in un pianista che suona una melodia, si attivano le stesse aree cerebrali che si attivano in un pianista che immagina di suonare quella melodia.

Insomma, il cervello talvolta fatica a distinguere la realtà dall’immaginazione (attenti però: se al lavoro “immaginate” di lavorare...e non lavorate davvero, presto dovrete “immaginarvi” anche lo stipendio).

In altri termini: quel che pensiamo e le emozioni che viviamo condizionano la nostra realtà. “Creiamo” la nostra realtà in continuazione.

Pensate a quella volta in cui vi siete innamorati... quella volta in cui la persona amata vi sembrava un angelo, salvo scoprire, poco dopo, che “quell’angelo” avrebbe trasformato la vostra vita in un inferno.

La nostra interpretazione della realtà agisce in profondità sulla nostra vita. Ad esempio, se quando stiamo male, pensiamo al fatto che stiamo soffrendo, la nostra percezione del dolore aumenta. Addirittura, i nostri pensieri e le nostre emozioni influiscono sulla nostra longevità, oltre che sulla qualità della nostra vita (se non ci credete provate a sfogliare le ricerche di Elizabeth Blackburn, premio Nobel nel 2009 per i suoi studi sulla telomerasi).

Curioso vero? Meglio sottolinearlo: i nostri pensieri e le nostre emozioni influiscono anche sulla nostra longevità. Per questo, forse dovremmo cercare di “sentire e pensare un po’ meglio” perché gli eventi stressanti esistono, ma è il nostro modo di affrontarli che ci permette di coltivare o meno la resilienza.

Partendo dalle più recenti scoperte nell’ambito delle neuroscienze, “Aiuto mi si sono accorciati i telomeri”, fa ridere e riflettere il pubblico su questi temi. Perché è importante arrivare ad un’ecologia della mente che ci permetta di vivere e lavorare meglio.

A questo punto, resta solo una domanda: cosa sono i telomeri?