

## Lamentarsi rende stupidi, è scientificamente provato (1).

[Recenti ricerche scientifiche fatte anche alla Stanford University](#) ( "New studies of human brains show stress may shrink neurons") hanno dimostrato che **ascoltare** per più di 30 minuti al giorno **contenuti intrisi di "negatività"** nuoce a livello cerebrale. **La lamentela** viene processata in quella parte di cervello dedicata alle funzioni cognitive normalmente usata per risolvere i problemi e la sua presenza **causa** letteralmente **una rimozione di neuroni**. Secondo quanto emerso dalle ultime ricerche, *anche* l'esporsi a negatività *durante* quella che dovrebbe essere *una semplice pausa* può avere lo stesso effetto nocivo; basti pensare ai tipici monologhi: "Non se ne può più!" - "Qui non cambia mai niente!".

Per una forma di cortesia o per desiderio di compiacere ci ritroviamo ad annuire e senza nemmeno rendercene conto ad incoraggiare lo "stato di lamentela"... **che è molto diverso dal prendere coscienza e condividere la ricerca di soluzioni.**

Ecco l'amara verità decretata dalla ricerca: le vibrazioni emesse da chi si "lamenta" in nostra presenza emettono onde magnetiche sui neuroni dell'ippocampo del ricevente (i neuroni risolutori di problemi) **SPEGNENDOLI ... i suoi e i nostri.**

Per confermare queste ultime ricerche e anche per avere qualche chiarimento in materia, riportiamo il parere della Dottoressa Erica Francesca Poli:

"nutrire il cervello con pensieri negativi equivale a rinforzare le stesse reti neurali che hanno provocato il disagio iniziale, innescando un circolo vizioso da cui poi è difficilissimo uscire. Al contrario, è proprio lo sforzo di superare un momento di crisi che crea nuove prospettive e nuove reti neurali: "Neuro plasticità come elisir di giovinezza".

Le persone **che scelgono** consapevolmente **di trasformare le** cosiddette "crisi" in "opportunità" sono di fatto i **benefattori** della neuro plasticità **del loro cervello.**

Conclude la Dottoressa: "Per prevenire quanti penseranno che questo sia il solito - post di positività gratuita - vorrei dire che una cosa è avere la capacità di vedere le negatività che abbiamo intorno e un'altra è vedere le cose negativamente. **Abbiamo il nostro cervello, usiamolo per trovare soluzioni** alle negatività e non per rimanervi invischiati".



(1): è doveroso precisare che la "lamentela" non va confusa con il **diritto di "critica lecita"**; quest'ultima, come precisato dalla giurisprudenza, è caratterizzata da tre elementi: A) vi è un interesse alla notizia; B) i fatti corrispondono a verità; C) l'esposizione dei fatti è corretta e serena, secondo il principio di contenenza.