



GETTY

# LA SOLUZIONE GIUSTA LA TROVI SE NON CI PENSI

Lo dice un nuovo studio Usa: per prendere una decisione importante, la cosa migliore è distrarti. Con una passeggiata o riordinando casa

Sei a caccia di una soluzione? Dormici su. Meglio, vai a farti un giro. In ogni caso, non pensarci. Solo così la risposta giusta arriva. Magia? No, anzi: secondo un nuovo studio dell'americana Carnegie Mellon University, bastano due minuti di distrazione per far sì che il cervello valuti meglio una situazione. «Per prendere una decisione bisogna essere lucidi. Spesso invece ci si sente agitati, il che allunga i tempi» spiega lo psicoterapeuta Davide Algeri. «La capacità di pensare ad altro allenta la tensione e porta rapidamente alla soluzione».

**I primi tre passi** Abolita la lista dei pro e dei contro, che spesso si equiparano, qual è il primo step per fare una scelta giusta? «Comprendere che non esiste» continua Algeri. «Ognuna ha un margine di rischio». Secondo step: prendere tutte le informazioni necessarie. Terzo step: darsi un appuntamento con la decisione, stabilendo giorno e ora, e fino ad allora distrarsi. «Il cervello lavora in background:

elabora a livello inconscio i dati che ha a disposizione anche mentre siamo impegnati in tutt'altro».

**Le dritte per staccare** «Aiuta dedicarsi ad attività che distendano il corpo o la mente, che si influenzano a vicenda consentendo un relax completo» dice Mariangela Tripaldi, coach. Partiamo dal corpo. «Con una passeggiata o una piccola corsa sciogli le tensioni» consiglia Mario Maresca, coach. «Idem con una doccia: ti immergi in un elemento rigenerante, l'acqua. Ancora meglio un sonno ristoratore». Anche con la mente attiva il cervello lavora in background. «Visitare una mostra, per esempio, stimola l'intelligenza emotiva, utile per trovare una soluzione originale» dice Maresca. «Cucinare o mettere in ordine, invece, non richiedono un'elevata attenzione e lasciano il cervello libero di lavorare in sordina per te».

**Francesca Tripodi**