

**EDITRICE ASSOC. CULTURALE  
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"**

Piazzetta della Madonnella, 1  
04010 Rocca Massima (LT)



[www.associazionecentra.it](http://www.associazionecentra.it)

E-mail: [info@associazionecentra.it](mailto:info@associazionecentra.it)

Tel. 06.96699010 - Fax 06.96006887

C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:

**Virgino Mattocchia**

Responsabili  
Redazione, Sviluppo e Diffusione:

**Aurelio Alessandrini**

**Remo Del Ferraro**

**Enrico Mattocchia**

**Questo numero è stato inviato  
in tipografia per la stampa  
il 28 Gennaio 2014**

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002  
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA  
DEL TRIBUNALE DI LATINA

**Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl**  
Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)  
Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie  
e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

## IL CARNEVALE E... L'OTTIMISMO

Il Carnevale ha un'origine molto antica, probabilmente risalente alle feste pagane greche e romane fino ad arrivare alla tradizione cristiana che considera il periodo carnevalesco come una fase di preparazione alla Quaresima (da qui il nome "carnem levare" che significa appunto togliere la carne dalla propria dieta per prepararsi al digiuno quaresimale). Oggi si tratta per lo più di una festa all'insegna dell'allegria e del divertimento dove è possibile giocare a mascherarsi, sia adulti sia bambini, partecipando a sfilate variopinte come accade in molte località italiane.

Il Carnevale, caratterizzato da colori musica e allegria, è una festa fantasiosa dove è possibile passare delle giornate spensierate e all'insegna dell'ottimismo. L'importanza dell'ottimismo e del pensiero positivo è innegabile, perché portano benessere alla persona aumentando efficacemente lo stato di salute; il Carnevale, inteso come opportunità di divertimento e spensieratezza, può essere allora una festa molto utile. Il Carnevale diventa la festa dell'ottimismo e della voglia di reagire positivamente agli eventi; questo non significa negare le difficoltà che inevitabilmente fanno parte della vita, ma imparare a rispondere in maniera più positiva ed efficace: fattori come il ridere, scherzare, stimolare la creatività sono benefici per la salute.

Essere ottimisti e sviluppare un pensiero positivo migliora la qualità della vita e aiuta ad affrontare meglio i momenti di difficoltà attraverso un atteggiamento attivo e fiducioso. Imparare a guardare gli eventi con maggiore ottimismo significa interpretarli in maniera molto differente: significa cogliere delle opportunità anche dalle situazioni apparentemente più svantaggiose, significa sdrammatizzare e pensare che i problemi prima o poi si risolveranno. Infatti non sono tanto gli eventi a produrre una risposta nelle persone, ma soprattutto come tali eventi vengono interpretati cioè quale *significato* viene dato loro. È il modo di guardare la vita che, molte volte, fa la differenza. Diverse ricerche hanno dimostrato che essere ottimisti produce dei cambiamenti non solo nel comportamento, ma anche nel sistema immunitario! Chi è ottimista tende ad ammalarsi di meno ed è più pronto a reagire ai fattori di stress; un atteggiamento attivo e fiducioso permette di affrontare più rapidamente i problemi e di gestirli meglio.

Bene allora farsi trascinare dalle atmosfere carnevalesche, dai colori, dalla musica, dai balli, dall'allegria che favoriscono il benessere e permettono di affrontare meglio la quotidianità: *"Un giorno senza sorriso è un giorno perso"* (C. Chaplin).

**Dott.ssa Nicoletta Agozzino**

Psicologa ad approccio cognitivo-comportamentale

([nicoletta.agozzino@gmail.com](mailto:nicoletta.agozzino@gmail.com))

GIOIELLERIA

*Villa*

OROLOGERIA - ARGENTERIA

*Sede Storica dal 1956*

CORSO DELLA REPUBBLICA, 13 - VELLETRI (RM)

TEL./FAX 06.9630383



[www.gioielleriavilla1956.it](http://www.gioielleriavilla1956.it)