# Crederci ancora

*Come rialzarsi, più forti di prima, per superare le sfide della vita*

• A CURA DI ELENA BUONANNO

La vita ci mette continuamente davanti a tante sfide. Eventi inaspettati possono coglierci di sorpresa e mettere in discussione tutti i progetti che avevamo preventivato lasciandoci con il morale a terra. Ostacoli, prove, dolori inaspettati come malattie, lutti, abbandoni, separazioni o perdita dei nostri punti di riferimento, mettono a dura prova la nostra capacità di reagire. È facile abbattersi, isolarsi e lasciarsi andare.
Invece ogni momento di crisi dell'esistenza nasconde in sé un'opportunità per evolversi e diventare più forti. Come ci spiega la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e psicoterapeuta.

**Dottoressa Des Dorides, come possiamo trasformare i momenti difficili in opportunità?**
Il termine crisi deriva dal verbo greco *krino* = separare e in senso più lato: discernere, valutare. Affinché una crisi possa portarci verso un cambiamento, è necessario adottare un atteggiamento propositivo. Bisogna fermarsi a riflettere per dare un senso agli eventi e comprendere che ogni momento no dell'esistenza può rappresentare un punto di svolta e di crescita personale importante, a volte una vera e propria rinascita. Si può imparare dall'esperienza e trovare la forza per ricominciare. Attraverso il dolore l'essere umano impara ad abbandonare gli attaccamenti, a capire che niente è nostro in questa vita e che prima o poi dovremo lasciarlo. Cominciamo a riflettere sulle cose che sono veramente importanti e diamo nuove priorità. Certo ci vuole tempo per riprendersi da un lutto e la persona cara ci manca. Ma se restiamo aggrappati al dolore rischiamo di immobilizzarci e non trovare una via di uscita. Possiamo sentire la persona ancora vicino e percepirla sempre con noi. Soprattutto i valori e gli insegnamenti sono il nostro tesoro interiore che nessuno può portarci via. Se ci sentiamo tristi o ci viene da piangere è giusto farlo e prendersi tutto il tempo di cui si ha bisogno per stare con se stessi. Questo non significa che dobbiamo isolarci completamente ma aprirci agli altri con i quali ci sentiamo in sintonia per condividere sentimenti profondi, confidare le nostre paure e trovare conforto.

**Cosa accade alle nostre emozioni di fronte a una prova difficile da affrontare?**
Quando un evento arriva all'improvviso e ci coglie impreparati potremmo sentirci disorientati. Ad esempio un licenziamento, l'abbandono del partner, il tradimento di un amico oppure un dissesto finanziario possono avere un forte impatto emotivo. All'inizio potremmo sperimentare sorpresa o shock. Non capiamo perché sta succedendo proprio a noi. Potremmo sperimentare una forte rabbia se pensiamo che non è giusto e pensiamo di non meritarcelo. A volte si può provare un vero e proprio senso di angoscia o di ansia perché ci si chiede come sarà il futuro e se riusciremo a farcela.

**Quali sono gli errori da evitare in questi casi?**
Non bisogna mai colpevolizzarsi per quello che è successo. Alcune frasi del tipo: *"avrei potuto"* oppure *"avrei dovuto"* o *"se avessi fatto..."* non sono utili per il nostro benessere. Non è possibile tornare indietro e intervenire sul passato. Possiamo però nel presente capire cosa si può fare. Aristotele diceva *"Se c'è una soluzione perché ti preoccupi? Se non c'è una soluzione perché ti preoccupi?"*. Fondamentalmente abbiamo solo due possibilità: accettare le cose che non possiamo cambiare oppure scegliere di cambiare quando possiamo farlo. Un errore tipico è quello di aspettarsi il peggio: *"siccome mi è successo, vedrai che capiterà ancora"*. Però non c'è nessuna prova che succederà ancora di rivivere la stessa esperienza spiacevole in futuro. Bisogna accogliere la paura come una parte di noi che è ancora in allarme ma che può essere governata riportandosi nel presente. C'è una domanda che aiuta a riequilibrarsi: *"Cosa posso fare per stare bene, adesso?"* Si tratta di allenarsi alla fiducia, alla speranza e all'ottimismo. Piccoli passi, giorno per giorno fino a che il cuore fa filtrare spiragli di gioia. Bisogna darsi il tempo di aspettare se stessi con amorevolezza e pazienza. Possiamo

**DOTT. SSA ENRICA DES DORIDES**
Psicologa
e Psicoterapeuta
A Bergamo, Seriate, Gorlago e Trescore

ASSISTENZA DOMICILIARE
ASSISTENZA ANZIANI
NOTTE E ASSISTENZA IN OSPEDALE
SERVIZI INFERMIERISTICI
SERVIZIO BADANTE
ASSISTENZA DISABILI
FISIOTERAPIA A DOMICILIO
BERGAMO
035 230112
Via dello Statuto, 18/D
PRIVATASSISTENZA®
www.privatassistenza.it