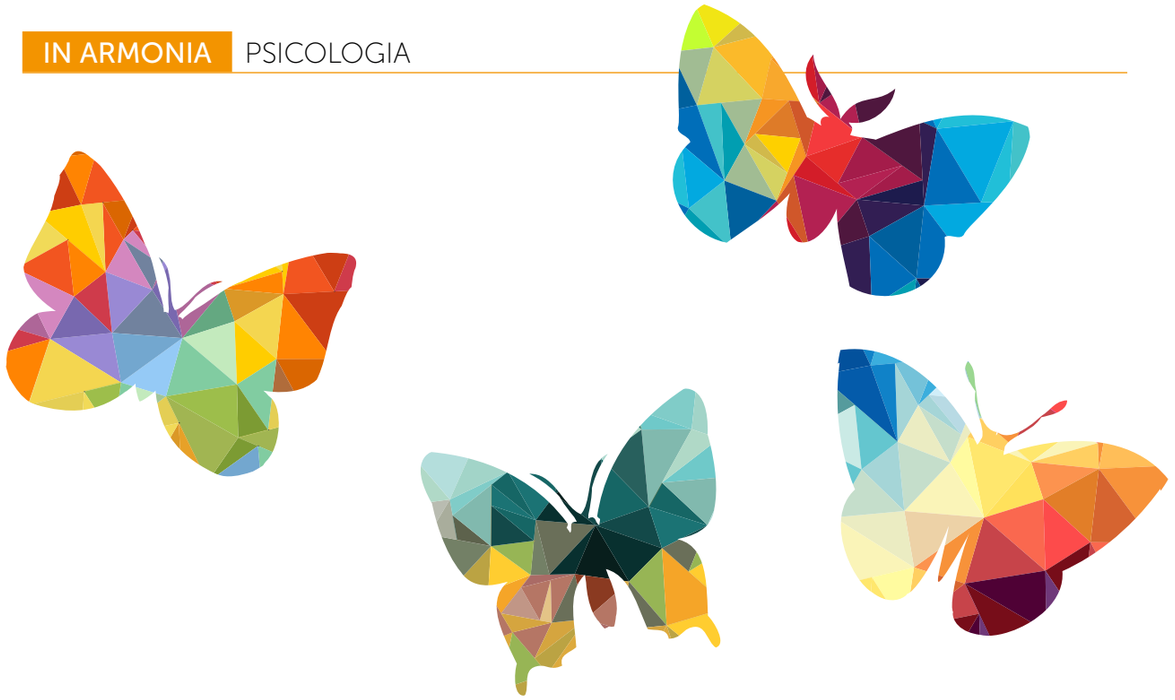

ripartire col piede giusto. Come? Facendo scelte consapevoli, liberandosi dai condizionamenti del passato, imparando ad accettare i propri limiti e a sviluppare le proprie risorse: possiamo coccolarci, con piccoli gesti, un buon libro, un momento di relax, scegliere la compagnia giusta e se necessario chiedere un supporto psicologico. Ci sono poi due concetti chiave che possono aiutarci in questo percorso: la gratitudine e la resilienza.

In che senso la gratitudine?

La gratitudine è un sentimento molto potente. C'è sempre qualche cosa che ci resta per cui essere grati alla vita. Spesso diamo tutto per scontato: la salute, il lavoro, le persone che ci sono vicine. Invece possiamo benedire la nostra casa, ringraziare per tutte le cose che il nostro corpo ci permette di fare. Se dobbiamo affrontare l'avventura della guarigione da una malattia è molto importante fidarsi della capacità del nostro corpo di autoguarirsi. Il sistema immunitario si rafforza quando le nostre emozioni sono positive. Ognuno di noi ha dentro di sé una forza interiore insospettabile che si mette in moto nei momenti di bisogno. Impariamo a credere in noi stessi.

Cosa s'intende invece per resilienza?

La resilienza è la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi. Così anche noi possiamo superare le prove della vita senza soccombere. Da un punto di vista psicologico la resilienza è la capacità della natura umana di adattarsi in maniera positiva a eventi traumatici e stressanti. Cosa fa un motociclista che cade? Resta a terra o si rialza? Non dobbiamo mai mollare ma perseverare e far durare la motivazione nonostante gli ostacoli e le difficoltà. Possiamo imparare che possiamo cavarcela da soli e che abbiamo tutte le capacità per essere efficaci. *"Invece che maledire il buio è meglio accendere una candela." (Lao Tzu)*. La luce interiore è la guida che illumina il nostro cammino. Spesso gli eventi non accadono per caso ma per farci ritrovare la centratura e la fiducia in noi stessi. Siamo noi l'unico punto di riferimento su cui possiamo sempre contare. Altri concetti, collegati con la resilienza sono fondamentali per vivere meglio. Primo tra tutti l'ottimismo: *"L'ottimista vede opportunità in ogni pericolo, il pessimista vede pericolo in ogni opportunità"* (Winston Churchill); ma anche il senso dell'umorismo, l'autocontrollo, l'autostima, l'abilità di risolvere i problemi, la capacità di adattamento, la propensione alla flessibilità, la consapevolezza emozionale e il supporto sociale. A proposito di quest'ultimo non bisogna mai dimenticare le risorse sul territorio a cui si può attingere per partecipare a incontri di sensibilizzazione o gruppi di crescita personale. ●

> "La miglior cosa che tu possa fare è credere in te stessa. Non aver paura di tentare. Non aver paura di cadere. E se capitasse levati la polvere di dosso, rialzati e prova ancora."
>
> • MADRE TERESA DI CALCUTTA:

MEDICAL FARMA ORTOPEDIA

ORTOPEDIA MEDICAL FARMA

BERGAMO
• Via Borgo Palazzo 112 - T. 035.247414
• Ospedale Papa Giovanni XXIII - T. 375.6078517 (a lato della farmacia)

TREVIGLIO
Viale Oriano 21 - T. 0363.45068

CASSANO D'ADDA
Via Milano 4 - T. 0363.60647

info@medicalfarma.it
www.medicalfarma.it

YouTube