

Arrendersi mai, come trovare la carica per affrontare positivamente la vita

Passa tutto se siamo fiduciosi, collaborativi, pazienti,

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadellosport.net>



Passa tutto se siamo fiduciosi, collaborativi, pazienti, se siamo comunque in contatto a distanza, se siamo sensibili, tolleranti. Passa tutto e si affronta tutto come i muri di tante maratone, possiamo e dobbiamo farcela sviluppando resilienza per cercare di uscire più forti e determinati per ritornare anche a correre maratone e ultramaratone sempre con il sorriso.

Di seguito riporto un interessante aneddoto tratto dal libro “Arrendersi mai, come trovare la carica per affrontare positivamente la vita”, pagg. 6-9, di Luis Rojas Marcos: “...Era ricoverato da cinque anni a causa di un infortunio subito sul lavoro mentre stava ispezionando un cantiere. Una grave lesione l midollo cervicale l’aveva lasciato completamente paralizzato. Era sposato, aveva un figlio di dieci anni a una figlia di otto...Aggiunse di essere ben conscio che, con ogni probabilità, sarebbe rimasto paralizzato per il resto dei suoi giorni ma non esitò ad aggiungere che in passato aveva superato prove molto difficili, come la perdita del padre, al quale era legatissimo, a soli quindici anni, con tutte le difficoltà economiche che seguirono...Mi venne in mente di chiedergli che voto avrebbe dato alla sua esistenza: da zero, molto infelice, a dieci, molto felice. Dopo un momento di riflessioni, con il sorriso sulle labbra e senza esitare, mi rispose: ‘un bell’otto’. Rimasi sorpreso: mi affrettai a chiedergli che valutazione avrebbe dato prima di quell’infortunio. Sempre senza esitazioni, la risposta di Robert fu: ‘Direi un otto e mezzo, più o meno.’ ‘Solo mezzo voto di differenza?’ chiesi con malcelata incredulità. ‘Caro dottore’, mi spiegò Robert praticamente come per tranquillizzarmi, ‘le parrà strano, eppure mi ritengo un uomo fortunato. Sono sopravvissuto a un gravissimo incidente con tutte le facoltà mentali intatte, anzi, da allora la mia esistenza ha acquistato un significato più profondo. Penso che, in un certo senso, quell’incidente abbia fatto di me una persona migliore. Sono divenuto più comprensivo con gli altri, apprezzo maggiormente piccole cose che prima mi parevano scontate... Magari un giorno sarò in grado di aiutare chi, come me, ha visto il proprio destino mutare tragicamente all’improvviso.’...Lavorando nel mondo dell’infermità e dell’invalidità ho imparato ben presto due lezioni. La prima è che il potere riparatore del pensiero positivo è immenso. La seconda è che, fra gli esseri umani, la speranza è un sentimento molto più diffuso di quanto non si creda...Ma fu indiscutibilmente la conversazione di quel mattino con Robert, al Coler Memorial Hospital ad accendere nella mia mente la scintilla della curiosità nei confronti dell’ottimismo: avrei studiato a fondo questo aspetto della personalità capace di fare guardare i fatti della vita attraverso una lente che ingrandisce i lati positivi e riduce quelli negativi.”

Bisogna comunque andare avanti fiduciosi, speranzosi con forza e coraggio mettendo da parte altro e focalizzandosi per la risoluzione del problema contingente non facile ma

neanche impossibile, insieme si può, anzi si deve soprattutto per i più piccoli che hanno ancora tanta strada ma anche per i più grandi che si sono sempre adoperati per noi, “*enjoy and take care*”, sii felice comunque.



Passerà tutto se andiamo avanti anche con un po' di ansia, panico, paura, disperazione, sconforto. Rallentando o fermandosi, si può approfittare per riprendere vecchie e sane abitudini messe da parte come scrivere, leggere, meditare, vedere vecchie foto cartacee, fare qualche telefonata.

Anche le emozioni sono contagiose e possono alleviare e ricaricare soprattutto chi sta in prima linea e vorrebbe tanto restare in una casa al sicuro,

andrà tutto bene se ognuno di noi fa del proprio meglio cercando di essere una risorsa preziosa per sé stesso e per gli altri continuando ad andare avanti anche se ora c'è paura, ansia, disperazione, sconforto.

Non si è mai pronti a cambiamenti di vita drastici e improvvisi. A seguito di eventi critici, disturbanti, traumatici; oltre alle cure mediche, ai consigli da parte della comunità scientifica, ai provvedimenti delle istituzioni; l'aiuto psicologico è importante e fondamentale per la persona che ha bisogno di sentirsi tutelato, compreso, ricevere un rinforzo sulle proprie capacità di affrontare la situazione.



L'impatto di un evento considerato imprevedibile, devastante, stressante sui bambini e gli adulti comporta sensazioni intense e insolite, forti emozioni, pensieri bizzarri, comportamenti non abituali, è possibile che si possa manifestare panico, confusione, congelamento, tutte sensazioni ed emozioni terribili che nessuno vorrebbe sentire e sperimentare che spazzano. Si rimane sorpresi e impotenti davanti all'imprevisto e inimmaginabile che crea danni, lutti, dolore, perdite enormi.

L'aiuto psicologico può avere l'obiettivo di sviluppare la resilienza nelle persone, aiutare a



ricostruire fiducia e relazioni, ricostruire sé stessi, la propria attività. L'aiuto psicologico può avere l'obiettivo di incrementare fiducia e pazienza in attesa di ritornare gradualmente alla quotidianità, di riprendere le cose lasciate in sospeso, di prendersi cura di sé.

Gli psicologi possono intervenire dove c'è trauma e tragedia per contenere ed elaborare dolore, sofferenza, panico,

disperazione, per accompagnare vittime e familiari per indirizzarli ad accettare e affrontare l'onda del cambiamento imposta della routine giornaliera in attesa di poter gradualmente ritornare alla quotidianità quando sarà possibile.

Prospettiva Editrice sostiene il #iorestoacasa fissando ad €1 (simbolico) le spese di spedizione su tutto il catalogo on line. La consegna avverrà con corriere SDA.

Segnalo alcuni miei libri pubblicati con Prospettiva Editrice: DA 10 A 100 Dai primi 10 km corsi alla 100 km per Milano (Alberto Merex Mereghetti e Matteo Simone); Triathlon e Ironman. La psicologia del triatleta; Lo sport delle donne. Donne sempre più determinate, competitive e resilienti; Sport, Benessere e Performance. Aspetti psicologici che influiscono sul benessere e performance dell'atleta; Ultramaratoneti e gare estreme.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=simone+matteo

Dott. *Matteo SIMONE* 380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

Sito web: www.psicologiadellosport.net

Blog: <http://ilsentieroaalternativo.blogspot.it/>

Libri: <http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>