

A chi nella vita non è mai capitato di affrontare dei periodi pieni di avversità?

A me è capitato molte volte, e posso dire che sono stati pochi i periodi di tranquillità.

Nella mia vita familiare, lavorativa, con i clienti ed i colleghi, mi trovo a dover spiegare come faccio a mantenere un'attitudine positiva, come riesco a mantenere una mente propensa all'aiuto, al conforto, allo spronare a non abbattersi, a lottare, a vedere la parte migliore in ognuno di noi.

Io spiego loro, di come cerco anche sforzandomi, di mantenerla concentrata sull'aver una buona autostima, di discriminare tra pensieri positivi, e quelli negativi, per far sì che durante i miei periodi difficili e pieni di avversità, io possa reagire.

Non ho altri segreti....ma vediamo come reagiamo alle cattive notizie, alle avversità.

Vorrei però fare una semplice osservazione, che si ispira, fra l'altro, alle ricerche di un certo Andrew Weil, uno scienziato che ha studiato gli effetti fisiologici del flusso di "cattive notizie" rilasciate nella nostra mente dai quotidiani e della televisione.

Il nostro corpo reagisce molto male ad una cattiva notizia: lo stress provocato, genera numerosi effetti dannosi, quali la caduta del sistema immunitario e l'alterazione dei ritmi ormonali.

C'è però un motivo particolare per cui proprio le notizie del telegiornale risultano così dannose, ed è il fatto che non possiamo fare nulla per risolvere quella data situazione.

È questo che genera lo stress, non la negatività in sé della notizia.

Cosa ci insegna questo? Che le avversità non risolvibili da noi, che non “dipendono da noi”, possono generare molta più ansia di quelle a cui invece possiamo porre rimedio.

L'ansia è generata dal pensare continuamente al problema.

Il problema resta lì, dato che è irrisolvibile. Perciò noi possiamo “comodamente” ritornarci più volte col pensiero, fino a generare livelli elevati di stress che ci rendono del tutto incapaci di affrontare le altre incombenze della giornata.

Telegiornale a parte, tutti noi abbiamo l'abitudine di pensare continuamente ai problemi, soprattutto se sono irrisolvibili. Possiamo però combattere questa abitudine con un'altra abitudine più costruttiva.

Possiamo ad esempio immaginare che attorno a noi vi sia un “campo di forza”, come quello che si trova in certi fumetti, elencando prima tutto ciò che si trova all'interno e poi quello che sta all'esterno.

All'interno del nostro “campo di forza” dobbiamo includere i problemi che è in nostro potere risolvere. All'esterno, invece, tutto ciò che è al di là delle nostre possibilità. Tutto quello che non “dipende da noi”.

Una volta disegnato questo schema, ovviamente ci adopereremo a risolvere ciò che è risolvibile studiando un buon piano d'azione che organizzi le soluzioni con un ordine di priorità e secondo scadenze temporali realistiche.

Quanto a quello che non si può risolvere, dovremmo semplicemente lasciarlo da parte per dedicarci solo al nostro piano d'azione.

Pensa, allora: quali sono i problemi di cui vuoi occuparti? Di cosa ti stai preoccupando inutilmente?

Si tratta di un modo molto semplice per trasformare le avversità in risultati positivi e insegnamenti utili per il futuro.

Man mano che risolvi i problemi, prendi nota di come li hai risolti. Ti potrà servire in seguito e ti darà l'idea concreta di quanto tu sia perfettamente in grado di affrontare le cose.

Un abbraccio

.