

Facciamo ciò che pensiamo e ciò che sentiamo! : Una provocazione per i pazienti ed i loro familiari

Autor(en): **M.O.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(1997)**

Heft 46

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815781>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Facciamo ciò che pensiamo e ciò che sentiamo ! – Una provocazione per i pazienti ed i loro familiari

1. Accettazione

Provate ad immaginare di fare una escursione in montagna con un gruppo di amici. Arriva un acquazzone. Siete bagnati fino alle ossa e cominciate ad avere freddo.

Come reagireste?

Vi arrabbiate perchè....

- vi siete bagnati (questo deve succedere proprio a me?)
- dovete cambiarvi i vestiti (ci mancava anche questa!)
- voi o il vostro partner avete dimenticato a casa l'impermeabile (se solo avessi.... Perchè lui / lei non ha....?)

Potete comportarvi come **vittima** della situazione, oppure come **giudice** dei partecipanti. Inizia un circolo vizioso di sentimenti, reazioni e comportamenti negativi.

=>Siete sulla buona strada per rovinare la giornata a voi stessi ed ai vostri compagni.

Forse sarebbe meglio porvi la seguente domanda:

Posso far qualcosa per cambiare la situazione?

Voi avete la scelta, prendere atto della situazione e dirvi: «piove, sono bagnato».

Un'utile conclusione potrebbe essere:

Accetto una situazione che non posso cambiare.

Con questo atteggiamento potreste:

- trovare insieme una soluzione
- trovare un posto per asciugare i vestiti e un albergo / superare le difficoltà

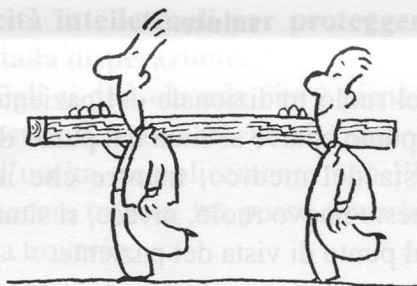
- ridere della situazione e prendersi meno sul serio
- influenzare positivamente l'umore dei vostri compagni di escursione
- vivere una serata in allegria.

2. Domande

Una raccomandazione per voi colpiti (pazienti di Parkinson ed i vostri familiari):

Rispondete alle seguenti domande, (possibilmente insieme al vostro partner / ai vostri parenti più prossimi, ai vostri assistenti

- accetto il mio Parkinson?
- cosa vi è di buono?
- quali «chances» abbiamo se noi, diversamente che fino ad ora, affrontiamo i problemi esistenti positivamente?



- sono soltanto vittima o anche colpevole?
- quale paziente, sono prevalentemente (egoisticamente) «beneficiario» o anche «donatore» (rispetto al partner / all'assistente?)
- Sono ancora un interlocutore interessato o si può parlare con me soltanto della «mia» malattia?
- dimentico ogni tanto il mio «P» o penso tutto il giorno solo a «lui»?
- vedo / vediamo, in determinate situazioni prevalentemente solo i lati negativi o anche i lati positivi?
- quali sono le dieci parole che ricorrono più frequentemente nelle nostre conversazioni? Ci piacciono?

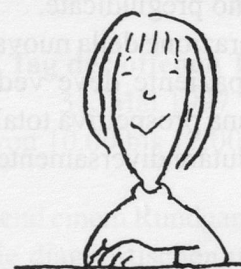
- vedo il mio bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?



3. Modi di pensare

- il mondo è come noi lo vediamo
- i nostri pensieri e le nostre parole influenzano/imprimono il nostro sentire e il nostro agire
- i sentimenti generano parole – le parole generano sentimenti
- il pensiero positivo è più forte di certe medicine - la fede smuove le montagne
- le realtà sgradevoli rimangono, i pensieri positivi le rendono più supportabili.

M. O.



Le illustrazioni di Jürg Furrer sono state tolte dal libro «Positiv leben mit Parkinson» di Martin Ochsner. Editrice è la Comunità di interessi «Il paziente nella quotidianità» (Associazione svizzera del morbo di Parkinson / Roche Pharma (Svizzera) SA). Il libro è ottenibile presso la ASmP, c.p. 123, 8132 Hintereg. Telefono 01 984 01 69.