

# Quando il difficile diventa possibile

Autor(en): **Tobler, Sibylle**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 126: **Mobilität : mental flexibel bleiben = Mobilité : conserver sa souplesse mentale = Mobilità : preservare la flessibilità mentale**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815344>

## **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.

# Quando il difficile diventa possibile



Non solo in caso di Parkinson: per rimanere mentalmente flessibili conta come si vedono le cose. Foto: Fotolia

**Chi impara a orientare la percezione verso ciò che è utile e motivante – senza chiudere gli occhi di fronte alle difficoltà – scopre che spesso si può fare più di quanto si pensi.**

Il signor Verdi ha il Parkinson e... un cane. Apprezza le passeggiate mattutine con il suo amico a quattro zampe, ma è limitato da problemi motori e impiega molto tempo per mettere le scarpe. Quando il cane scodinzola felice e impaziente, si sente più stressato e tutto va ancora più lentamente. I parkinsoniani conoscono queste situazioni, ma anche altre preoccupazioni dovute alla malattia: magari non vedono l'ora di fare una gita, ma poi hanno una giornata no, oppure amano il loro lavoro, ma temono di dovervi rinunciare.

Il Parkinson non si può comandare. Però si può decidere come affrontare certe situazioni. L'importante è riflettere: quali

modi di vedere e di pensare sono utili e motivanti? Quali sono invece dannosi? E come si ripercuote ciò sul comportamento?

## La percezione determina l'azione

C'è chi pensa: «Ecco, ora il Parkinson mi priva anche di questo piacere», e l'umore precipita. La faccenda si fa problematica quando non se ne esce, poiché le percezioni dannose bloccano l'accesso alle risorse. Chi sta male non ha accesso al proprio tesoro d'esperienza, non ricorda come faceva in passato a superare le difficoltà. Così non vengono nemmeno in mente possibili soluzioni. Quando il morale è basso, manca lo slancio necessario per andare avanti: tutto diventa più difficile e cala la probabilità di vivere situazioni gratificanti. A sua volta, ciò rafforza le percezioni nocive: «Lo sapevo: con il Parkinson può solo andare peggio.» Nascono quindi spirali negative che col passare del tempo diventano il problema vero e proprio.

# CONSIGLI



## per restare flessibili

- **Osservare attentamente: cosa sta succedendo?** Raccogliere i fatti. Non giudicare o psicologizzare.
- **Sviluppare un «orizzonte motivante».** Per cosa vale la pena di andare avanti? Cosa mi fa piacere?
- **Diventare registi di se stessi.** Come voglio e posso assumere un ruolo attivo?
- **Elaborare strategie (preventive) per i momenti difficili.** Cosa mi aiuta a «rimettermi insieme»?
- **Concentrarsi su ciò che è utile, motivante.** Notare ciò fa bene all'umore e gratifica. Sfruttare le risorse.
- **Restare aperti.** Spesso quando si rimane aperti si trovano idee, soluzioni, nuove strade.
- **L'esercizio fa il maestro!** «Avere successo sta nel rialzarsi una volta di più di quante si cade.»

(Citazione di Winston Churchill)

Altre persone si prendono il tempo di osservare attentamente la situazione: «Che cosa sta succedendo?» Badano ai fatti oggettivi: «Come nasce lo stress, e dove esattamente?» Chiariscono: «Quanto è importante per me trovare delle soluzioni?» Diventano registi di se stessi e si concentrano su ciò che porta avanti. «Quali possibilità ci sono? Che cosa posso fare (di diverso)?» Nel caso della passeggiata con il cane, ad esempio, ci vogliono scarpe più facili da infilare, un'illuminazione migliore o una sedia più comoda. Oppure si può anticipare l'orario di assunzione dei farmaci.

### Guidare le percezioni

Basta questo cambio di prospettiva – mettendo in secondo piano ciò che è difficile e privilegiando ciò che è possibile – per migliorare l'umore. Le persone di questo tipo attingono energia per agire. Ricordano a cosa serve osare, e cosa si può guadagnare trovando il coraggio di farlo. Compiono dei passi, e scoprono che spesso si può fare più di quanto si pensi. Le esperienze gratificanti motivano ad agire nello stesso modo anche in altre situazioni: osservare attentamente, dirigere lo sguardo verso le nuove possibilità e avere il coraggio di fare passi concreti. Così nascono circoli virtuosi che generano risorse mediante le quali si superano le difficoltà, si riscuotono successi e si conqui-

sta qualità di vita anche con – e malgrado – il Parkinson.

La buona notizia: si può imparare a guidare le percezioni. Chi è preda di spirali mentali negative, può decidere: «Voglio esercitarmi a percepire le cose in un altro modo, per poi agire diversamente e ottenere altri risultati.»

Restare flessibili con il Parkinson significa capire e applicare questa comprensione alla propria situazione. Non si può far sparire il Parkinson come per incanto, però si può stabilire come affrontare certe situazioni. In un modo sempre nuovo. A piccoli passi. In una maniera che si sente propria e giusta, motivante e nello stesso tempo realistica. Si può iniziare in qualsiasi momento a esercitare questo approccio, di preferenza in situazioni quotidiane.

Chi fa questo esercizio scopre che spesso si può fare più di quanto si pensi. Questa esperienza aiuta a diminuire lo stress, la paura, la frustrazione. E rinforza la motivazione, la fiducia, l'autoefficacia, la convinzione di poter contribuire all'evoluzione delle cose. Si tratta di una risorsa importantissima, soprattutto quando si ha a che fare con una malattia come il Parkinson: sapere che si può diventare registi di se stessi, e averne continuamente conferma. Come recita un celebre aforisma: «Non posso cambiare la direzione del vento, ma posso sistemare le vele in modo da raggiungere la mia destinazione.»

Dott. Sibylle Tobler



Dr. Sibylle Tobler

La Dott. Sibylle Tobler, autrice, relatrice, consulente, si occupa sin dal 1995 dei fattori chiave alla base di una buona gestione dei cambiamenti. Ha conseguito il dottorato su questo tema. [www.sibylletobler.com](http://www.sibylletobler.com)

## Nuovo inizio e cambiamento

La Dott. Sibylle Tobler ha pubblicato due libri (in tedesco) sul tema del cambiamento.



### Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen

Klett-Cotta, 4ª edizione 2015.

Coaching per un nuovo inizio: non soffrire per i cambiamenti, bensì sfruttarli per crescere è un obiettivo raggiungibile.



### Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen – oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern

Klett-Cotta, 1ª edizione 2015.

Indicazioni concrete e spiegazioni per far sì che il nuovo inizio riesca nonostante gli ostacoli.