

Affrontare il cambiamento per reagire all'ansia, alla depressione , alla demotivazione personale

Continuamente ognuno di noi è messo di fronte a scelte e decisioni che implicano cambiamenti in qualche aspetto della nostra vita.

Ci sono persone che di fronte ai cambiamenti si fermano, rimangono arenati nelle sabbie dell'indecisione, che invece di divenire terreno solido e di sostegno, si trasformano in sabbie mobili pronte a risucchiare tutto il nostro essere.

Come si fa a prendere decisioni per affrontare la realtà?

Che, per quanto dura è li ad aspettarci.

Penso che a chiunque sia successo di voler nascondersi, spegnere la luce e rifugiarsi al sicuro sotto le coperte, ma il lasciarsi sopraffare da questo desiderio, non fa che rendere ancora più brutale il risveglio che inevitabilmente ci riconduce alla realtà.

Bene, **abbiamo due scelte**, perché ci sono sempre due scelte, che **sono vincolate dal nostro obiettivo personale**.

1. Rimango così come sono, scelgo di restare in balia degli eventi, aspetto e subisco passivamente.
2. Provo a cercare anche il più piccolo spiraglio per stare bene.



Ricordiamoci sempre che: **"LE PAROLE CHE DICIAMO A NOI STESSI CI INFLUENZANO, SIA NEI PENSIERI CHE NELLE AZIONI"**.

Se parlo a me stesso dicendo *"Non posso farci niente, è inutile io non starò mai bene"* è come sventolare bandiera bianca della resa. Ci siamo arresi a noi stessi, il nostro unico vero nemico.

Abbiamo abbandonato la speranza. **Senza speranza non riusciamo a vedere il futuro, perché rifiutiamo il presente e ci immergiamo nel passato.** Ma il passato non si può cambiare.

Dunque proviamo a prendere in considerazione la seconda ipotesi.

Se il nostro obiettivo principale è **"VOGLIO STARE BENE"** allora la strada poco a poco si illumina e la sabbia diventa più compatta, fino a diventare un vero e proprio filo conduttore che porta verso la luce, che sarà prima un puntino luminoso, ma poi via, via che le nostre forze aumentano diventerà un faro pronto a guidarci.

Se scegliamo questa via rinvigoriamo la speranza.

- Ma come si fa?
- Come faccio a trovare la forza?
- *"Io in questo momento mi sento solo e perso."*



Se da soli non riuscite a superare questo momento grigio, volete chiamarlo depressione stagionale? Umore nero? Una sensazione di spossatezza che vi toglie le forze, vi cancella le idee e vi fa dimenticare chi siete? Vi sentite sopraffatti dall'ansia e dalla paura di non farcela?

In qualunque modo voi vogliate chiamare questo sentimento che prevale su di voi ora, prima di guardarvi intorno, partite da voi stessi.

Cosa significa:

1. **Ricordati chi sei.** Ogni piccola azione da te compiuta che ha suscitato un sorriso. Azioni che hanno reso felice qualcuno. Oppure i problemi concreti che hai risolto anche nel lavoro. **Sforzati di mettere a fuoco tutti i tuoi punti di forza, tutte le tue qualità che hai**, ma che questo periodo nero ti ha fatto dimenticare.
2. Se da solo non ci riesci allora guardati intorno, quali risorse hai? Un familiare? Un amico? Una persona che anche se non ti è amica è però di buon cuore e disponibile? Chiunque può aiutarti a ritrovare le tue qualità, ma la volontà di cercarle e di vederle sta solo in te stesso.
3. Ricordati sempre che **il giudice più severo è in te stesso.** Smetti di fare confronti, smetti di desiderare la realtà di qualcun altro, perché questo irrazionale confronto ti farà solo ancora più male.
4. **Invece lotta. Alzati e combatti.** Intorno a te è pieno di iniziative e attività che possono aiutarti a riprendere il comando della tua vita.
5. Non considerarti un fallito solo perché in questo momento sei preda del tuo malessere. Siamo esseri umani, abbiamo emozioni e sentimenti, ammettere di soffrire e di aver bisogno di aiuto non ci rende fragili o inetti, ma forti, consapevoli e coraggiosi. **Si coraggiosi**, perché guardiamo la realtà in faccia e diciamo a noi stessi **"Dai è ora di farsi aiutare, posso farcela"**. E con questa convinzione si può ripartire.

È l'azione che fa la differenza.

Concediamo il tempo a noi stessi per piangere, ne abbiamo il diritto, ma poi rialziamoci con nuovo entusiasmo.

Io ci credo con me ha funzionato, non sarei riuscita ad affrontare i mesi trascorsi in ospedale, e le sofferenze successive. Ora ho una nuova vita che è ripartita grazie ad una nuova filosofia.

Ecco perché sono diventata psicologa e faccio corsi di Autostima. Perché la forza risiede in noi, e la benzina è la nostra **Motivazione**.



Patrizia Marzola
Psicologa
3 settembre 2009