

27-12-20

GRANDI OBIETTIVI A PICCOLI PASSI

di LOREDANA DEL NINNO



di Loredana Del Ninno

Anno nuovo, vita nuova. Non esiste un Capodanno non accompagnato dai 'buoni propositi', da mettere in pratica nei dodici mesi in arrivo. Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista a Roma, ci offre una bussola per orientare le migliori intenzioni.

Dottoressa, da dove cominciare?

"È necessario anzitutto prendere atto che i mesi difficili legati alla pandemia presto saranno alle spalle. Bisogna quindi abbandonare la rabbia provata nei confronti di una situazione inaspettata che ha sospeso le nostre vite, a favore di una rinnovata progettualità".

Si tende sempre a ragionare per grandi obiettivi, è corretto?

"Mai come in questo periodo è opportuno praticare la politica dei piccoli passi, nella professione e nelle attività del tempo libero. Questo vale per tutti, giovani e meno giovani, con le debite differenze".

Quali?

"Rispetto al quotidiano, gli studenti che, ad esempio, dovranno affrontare la maturità e provengono da mesi di didattica a distanza, in presenza di qualche lacuna, non devono cadere in preda all'ansia, ma progettare un recupero costante e graduale delle varie materie, senza strafare".

E gli adulti?

"È bene abbandonare l'idea che il ritorno alla piena normalità possa avvenire da un giorno all'altro, evitando di costruire castelli in aria in proposito. La ripresa sarà graduale, la realtà è in continua evoluzione. Qualsiasi

obbiettivo va perseguito tenendo conto di ciò. Per evitare frustrazioni e stabilire traguardi realmente raggiungibili, l'ideale sarebbe fare programmi di due mesi in due mesi. Bisogna allenarsi a diventare mentalmente elastici".

Come conciliare la realizzazione delle aspettative con le restrizioni legate al momento che stiamo vivendo? "Praticando equilibrio, buona volontà e avendo fiducia in se stessi e nel futuro. Voglio rimettermi in forma e continuare a fare sport, nonostante la chiusura di palestre e piscine? Devo cercare una soluzione alternativa: passeggiare, iscriversi a un corso on line, comprare attrezzi per allenarsi in casa, condividere attività con le amiche anche a distanza. Sogno da mesi una lunga vacanza sulla neve? Se non è possibile cercherò di farmi bastare un fine settimana in una località che mi sta a cuore. Cercherò di accontentarmi. L'impegno è riuscire a trovare il modo di realizzare gli obiettivi prefissati tenendo presente la situazione che stiamo vivendo".

Questo cambiamento nel modo di pianificare reca con sé dei lati positivi?

"L'incertezza legata alla pandemia può stimolarci a fare dei 'mini-progetti', che alla lunga si rivelano più realistici, e a rinunciare per un po' a vivere in modo molto programmato, attribuendo maggiore importanza al 'carpe diem', cogliendo le occasioni inaspettate che si presentano".

Stiamo vivendo Festività molto particolari, c'è chi trascorrerà il Capodanno in solitudine.

"Anche in una situazione come questa è fondamentale mantenere delle prospettive. Ogni ricorrenza va celebrata, è sconsigliabile fare finta di niente. Ciascuno deve trovare il modo di farlo compatibilmente con la propria situazione: telefonare agli amici lontani anche in videochiamata, aspettare la mezzanotte davanti a un programma tv che festeggi il 2021, concedersi un piccolo rito personalizzato. Semplici gesti che aiutano a non cadere in depressione e a guardare al nuovo anno con fiducia".

Vai all'articolo:

https://www.quotidiano.net/salute/grandi-obiettivi-a-piccoli-passi-1.5853369?fbclid=IwAR0Trhvfr8k5SIK1eSWEXDvYehKrhG0tBNdWHzs2y9I_iCw1fxgyL_Yso7U