
Ripartire, senza stress

Autore: Patrizia Carollo

Fonte: Città Nuova

Come vivere, con positività, questa fine di settembre e prepararci alla frenesia dei mesi invernali. Ne abbiamo parlato con la psicologa Antonella Spanò.

È arrivata la fine delle vacanze e per ogni uomo, donna e bambino, è un mix di emozioni positive e non: gioia, entusiasmo, curiosità, voglia di far meglio dell'anno precedente, voglia di crescere. Ma anche nervosismo, paura degli impegni che si succederanno, timore di non esserne all'altezza. **Come affrontare al meglio questo periodo?** Come arrivare carichi, positivi, alle proprie attività? Ne abbiamo parlato con un'esperta, la **psicoterapeuta Antonella Spanò**. «Abbiamo attraversato un periodo molto difficile e la guerra e la crisi energetica ci trovano già spossati. Purtroppo - commenta - le persone che incontro non sentono più la speranza. Abbiamo avuto tanta paura di morire a causa del Covid e adesso abbiamo paura di vivere». **Come nutrire di pensieri positivi la mente? Come fare per mantenere caldo il sole estivo nel cuore, quando, a breve, sopraggiungeranno anche le piogge, il freddo?** Cosa ha reso felice questa estate? Per cosa sono grata? Queste sono le domande che mi pongo quando faccio un bilancio della mia giornata. Quando arriva il freddo o momenti tristi mi pongo domande simili: cosa ha reso triste questo momento? Per cosa sono grata? Grazie ai miei pazienti ho potuto vivere tante vite e insieme a loro abbiamo compreso come dietro ad ogni dolore c'era una grazia, un dono. **Pur comprendendo la vita come un dono, per tanti resta l'ansia da prestazione. Come scrollarcela di dosso?** Il problema si pone quando pretendiamo troppo da noi stessi o da coloro che ci circondano. Noi ci aspettiamo di essere perfetti o che lo siano gli altri (partner, figli, amici). Se smettessimo di collocarci al centro del mondo forse saremmo più felici di sbagliare, perché saremmo sicuri che nessuno ci ha visti o se ci ha visti sarà felice di riconoscere un altro essere umano piuttosto che un semidio. **E proprio perché si è umani, pare si sia destinati sempre a correre, con la scuola, il lavoro, per i figli. Come rilassarci?** È bello dare il meglio di sé, penso sia sano avere voglia di superare i propri limiti, la cosa difficile è essere capaci di vedere i propri successi anche quando non raggiungiamo il podio. Dovremmo imparare a lodare il nostro coraggio, lo sforzo, la nostra dedizione. La vittoria dura pochi minuti, il cammino e l'energia che infondiamo nel diventare migliori sono la nostra vittoria permanente. **Che stratagemmi adotta per sé stessa per arrivare a fine giornata, col sorriso?** Mi dicono che rido sempre e che ho una risata contagiosa. Ogni giorno ho un buon motivo per essere grata di essere al mondo e la cosa più bella è scoprire dove è nascosto.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it