

PRESENTAZIONE

Di Carmelo Sebastiano Ruggeri¹

Mi sono sempre emozionato osservando il volo dei gabbiani. Candido nuvolette viventi che, sfidando la forza che tiene noi umani con i piedi per terra, sembrano quasi osservare i nostri pensieri: spesso ottenebrati e offuscati da malessere psico-fisico. Non ho saputo, pertanto, dire di no alle mie dolcissime vestali Chiara e Valentina, che mi hanno offerto la possibilità, su un piatto di platino, di partecipare a un'avventura editoriale straordinaria e importante, finalizzata a recare benessere.

Un benessere non formalizzato da scadenze orarie, intese ad assumere “sostanze”, che i bugiardini da sempre listano di tinte fosche e terribili. No! Un altro tipo di benessere, che fosse alla portata di tutti, senza orari fissi, senza alcuna via di somministrazione, senza alcuna interferenza con eventuali altri farmaci assunti, senza alcun rischio di creare allergie e intolleranze, senza alcun controllo di laboratorio. Vere e proprie *Pillole di saggezza* concluse sempre con un augurio, ormai diventato il nostro motto e segno distintivo: *Buona vita!*

Un benessere che derivasse solo e unicamente da un tempo (non più di dieci minuti quotidiani) da dedicare a sé stessi, nella lettura d'una paginetta, scritta e strutturata per aprire finestre virtuali del cervello e permettergli di volare, proprio come i gabbiani, per respirare la brezza rupestre della vita, percorrendo le vie infinite di quel

¹ Medico chirurgo psicoterapeuta, specializzato in Gerontologia e Geriatria, Medicina Interna, Gastroenterologia, Farmacologia Clinica, Medico Certificatore INPS

cielo che sembra appesantire l'umanità, ma senza il quale non sarebbe possibile vivere.

Pillole di saggezza è un libro che non possiede alcuna controindicazione perché il benessere deve essere alla portata di tutti, senza alcun limite: di età, genere, cultura, ceto sociale, ecc. Un libro che diventa chiave magica per aprire la mente ai sapori della vita, dandole senso, gusto e carattere, senza alcun limite.

Buona vita!

Indicazioni alla lettura

Sottolineiamo fin da subito che il fine di questo volume non è quello di far guarire miracolosamente da tutti i mali. Se soffri di un grave malessere psico-fisico, non puoi e non devi utilizzare esclusivamente queste riflessioni come soluzione ai tuoi problemi, ma rivolgerti e affidarti ai Professionisti della salute, in primis il Medico di famiglia, ma anche allo Psicologo o allo Psicoterapeuta, a seconda della tua necessità.

Se, invece, vuoi semplicemente iniziare un percorso di vita verso la positività e il miglioramento continuo, stai leggendo il libro giusto per te. In queste pagine troverai quindi riflessioni giornalieri che ti accompagneranno quotidianamente durante tutto l'anno, intervallate, ogni 7 giorni, da un esercizio pratico, che potrai utilizzare per cambiare concretamente la tua vita. Se invece lo preferisci, puoi scegliere di leggere le pillole di saggezza aprendo casualmente le pagine e leggendo quello che ti riserva la fortuna. Oppure, ancora, puoi leggerle tutte d'un fiato, dalla prima all'ultima. Spetta solo a te scegliere ... e che il cammino abbia inizio!

PILLOLE DI SAGGEZZA

GIORNO 1: IL PENSIERO POSITIVO

«Conta i fiori del tuo giardino, mai le foglie che cadono».

Romano Battaglia

La letteratura ci insegna quanto sia utile per la nostra salute e il nostro benessere sviluppare un *pensiero positivo*. Attraverso di esso possiamo, infatti, affrontare le difficoltà che incontriamo nella vita con un approccio aperto, buono, sano; trovare il lato positivo anche nelle situazioni peggiori; vedere gli ostacoli come opportunità; riuscire a scovare e scoprire il meglio negli altri (anche in coloro che, per qualche motivo, ci hanno deluso). *Pensare positivo* significa, infine, più semplicemente, vedere il bicchiere mezzo pieno e non mezzo vuoto. Quando inizieremo a porci, nei confronti della vita e delle sfide che essa ci sottoporrà, con un atteggiamento positivo, sarà proprio in quel preciso momento che cambierà completamente il nostro approccio alla vita e inizierà a crescere in noi la sensazione di essere finalmente padroni e creatori del nostro destino.

Riflessione del giorno

Ti ritieni una persona positiva? Vedi il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?

Buona vita!

GIORNO 2: LA SPERANZA

«La speranza è la morfina della vita».

Louis Dumur

Nel linguaggio comune spesso sentiamo dire: *speriamo vada tutto bene!* Oppure: *la speranza è l'ultima a morire*. Questi non sono altro che modi di dire che hanno come intento quello di nutrire un atteggiamento positivo davanti a un evento o a un determinato fatto che può avere un risvolto o un esito incerto, sia positivo sia negativo. Avere speranza va di pari passo anche con una versione positiva del futuro. Le persone speranzose e ottimiste riescono così a giustificare le negati-

vità del presente, mentre quelle pessimiste restano nel risentimento e nella preoccupazione. Ma gli effetti benefici della speranza non si limitano solo a questo. Chi la prova, infatti, ha anche una più alta reattività allo stress, una maggiore soddisfazione per la vita, maggior benessere psicofisico, ecc. La lista dei benefici è sicuramente molto lunga. E allora: alleniamoci ad avere speranza!

Riflessione del giorno

Come affronti le difficoltà della tua vita? Hai speranza per il futuro?

Buona vita!

GIORNO 3: L'OTTIMISMO

«Scegli di essere ottimista, ci si sente meglio».

Dalai Lama

L'ottimismo è un atteggiamento mentale con cui possiamo interpretare gli esiti dei diversi eventi di vita sotto una prospettiva favorevole. Abbracciare questa filosofia non significa per forza essere ottimisti sempre e in ogni situazione, sottovalutando i fatti reali che ci circondano (in questo caso parliamo di *ottimismo ottuso*), ma si può essere anche *ottimisti realisti*. Una persona ottimista realista, considerando il contesto in cui si trova, riesce a raggiungere gli obiettivi che si è prefissata, tenendo sempre in considerazione gli ostacoli reali e presenti nel proprio cammino, senza cadere nella trappola di immaginare l'impossibile e l'irrealizzabile. Questo modo di vedere il mondo può aiutare anche, e soprattutto, quando si devono affrontare situazioni negative, ritenendole:

- *Estemporanee*: primo o poi tutto cambia.
- *Esclusive*: gli aspetti negativi non vengono generalizzati a tutti gli aspetti di vita.
- *Personalì*: ognuno è responsabile delle proprie azioni.
- *Esigue*: si è consapevoli che ci sono sempre problemi più gravi e che, quindi, si possono affrontare.

Riflessione del giorno

Ritieni di essere una persona ottimista realista?

Buona vita!

GIORNO 4: LA GRATITUDINE

«Alziamoci in piedi per ringraziare per il fatto che se non abbiamo imparato molto, almeno abbiamo imparato un po', e se non abbiamo imparato un po', almeno non ci siamo ammalati, e se ci siamo ammalati, almeno non siamo morti. Perciò siamo grati. Ci sarà sempre qualcosa per cui vale la pena di ringraziare».
Buddha

La *gratitudine* è un tipo di atteggiamento con cui affrontare la vita, evidenziando il lato positivo delle cose e ponendo momentaneamente sullo sfondo male e sofferenze. Tra le innumerevoli definizioni della parola *gratitudine* troviamo: «un'emozione di valenza positiva che può nascere quando un'altra persona fa qualcosa per noi». Essa è suscitata, perciò, da azioni altruiste messe in atto senza desiderare nulla in cambio. Gli effetti benefici derivanti dal provare *gratitudine* sono molti. Vediamone alcuni:

- *Rende più felici*: ciò avviene attraverso la consapevolezza di ciò che abbiamo e stiamo ricevendo dagli altri.
- *Aumenta l'autocontrollo*: straordinariamente, tale sentimento, aiuta le persone a prendere le decisioni giuste anche grazie alla sua influenza nel diminuire l'egoismo.
- *Motiva gli altri*: ringraziare l'Altro per tutto quello che fa mette in moto un meccanismo che agisce positivamente anche su quest'ultimo, facendolo sentire necessario e apprezzato.
- *Migliora la resilienza*: la vita ci pone di fronte a grandi e piccoli ostacoli. Chi prova elevati livelli di *gratitudine* riesce a fronteggiarli in modo migliore, rialzandosi più facilmente.

Quest'elenco aiuta a comprendere la grande importanza della *gratitudine* nell'ambito di un atteggiamento positivo e ottimista nei confronti della vita. Sii grato, sempre!

Riflessione del giorno*Sei grato nei confronti degli altri?*

Buona vita!

GIORNO 5: LA CURIOSITÀ*«Colui che fa una domanda è uno sciocco per 5 minuti,
colui che non chiede mai niente rimane uno sciocco per sempre».*

Proverbio cinese

Le persone con scarsa o assente curiosità hanno una struttura mentale rigida, che le porta all'irritazione nel caso in cui qualcosa si discosti dalle loro aspettative. La *curiosità* è, quindi, una qualità molto importante che, se allenata, porta anche a superare conflitti e problemi personali, permettendo di raggiungere gli obiettivi più importanti. Attraverso di essa è possibile infatti essere più flessibili e aperti a diverse opinioni, scoprendo nuovi punti di vista. Porsi verso il mondo con uno stato d'animo curioso e interessato non influisce solo sulle nostre emozioni, ma guida anche pensieri, azioni e atteggiamenti. Essere una persona curiosa significa cercare attivamente stimoli che possono produrre piacere o soddisfare un bisogno personale. È in questo modo che chi è curioso si pone in media molte più domande e trova molte più risposte, imparando così sempre qualcosa di nuovo. La curiosità è importante per migliorarsi e sviluppare sé stessi!

Riflessione del giorno*Sei curioso nei confronti della vita e di ciò che ti circonda?*

Buona vita!

GIORNO 6: CREDERE DI FARCELA*«Io posso farcela» – questa sensazione è il motore del cambiamento».*

Robert Caplan

Già il solo percepire di riuscire ad affrontare un compito e di avere il controllo sulla situazione contribuisce alla sua buona riuscita. Ma

cosa favorisce questa percezione positiva?

- Affrontare il compito anziché evitarlo.
- Vedere altre persone che affrontano il compito con successo.
- Convincersi di riuscire attraverso l'utilizzo di frasi quali: *Ce la farò, Riuscirò.*
- Gestire in modo efficace le emozioni negative che possono derivare dallo svolgimento del compito.

Facciamo un esempio pratico. Se vogliamo memorizzare o studiare un argomento per noi molto difficile sarà utile: cimentarsi in compiti di memoria e riuscire, vedere altri che riescono con successo a impararlo, non dirsi *dimenticherò tutto o non ricorderò nulla* e gestire l'ansia da dimenticanza.

Tutto questo si applica anche a moltissimi altri ambiti e situazioni: nel lavoro, nella relazione di coppia, nello sport, ecc. Ne deriva, quindi, la massima importanza di spronare e spronarsi ad affrontare in modo positivo qualsiasi ostacolo si ponga di fronte a noi. Ripetiamoci sempre: *ce la possiamo fare!*

Riflessione del giorno

Quando affronti un ostacolo riesci a «credere di farcela»?

Buona vita!

GIORNO 7: LA MASCHERA

«Non ci sono dubbi, la tua corazza ti protegge dalle persone che vogliono distruggerti. Eppure, se non la togli mai, ti isolerà anche dall'unica persona che potrà mai amarti».

Richard Bach

Tutti credono io sia forte, che stia bene, in realtà dentro me, mi sento fragile, indifeso... ciò che mostro agli altri, non è ciò che sono veramente... la mia è solo una maschera che indosso per non essere ferito. Questo è quello che, molto spesso, le persone particolarmente sensibili, si dicono. Chi è dotato di questa caratteristica, per stare al mondo, è costretto a indossare una maschera per preservare la propria integrità e non uscirne a pez-

zi, distrutto. Purtroppo la fragilità, infatti, viene spesso confusa con debolezza, quindi, per non sentirsi giudicati dagli altri, ci mostriamo con una corazza, una maschera che ci rappresenta forti, indistruttibili, quando invece, dentro noi, ci sentiamo fragili e vulnerabili. Si tratta cioè di una vera e propria protezione che ci permette di non soffrire.

Esercizio

Se ti sembra di indossare una corazza che non ti appartiene, inizia scrivendo in un foglio tutti i comportamenti e atteggiamenti che non riconosci come tuoi. Riordinali in ordine crescente (da quello più lieve a quello più complesso) e prova a riflettere e lavorarci per modificarli.

Buona vita!

GIORNO 8: È GIÀ PASSATO COSÌ TANTO TEMPO?

A volte succede che ci concentriamo così tanto in una certa attività da non accorgerci nemmeno dei minuti o delle ore che trascorrono senza sosta. Questa esperienza indica uno stato psicologico di massima positività e gratificazione ed è chiamata *esperienza di flusso*. Avviene quando percepiamo che una determinata attività, o compito, ha caratteristiche affrontabili (sfidante) e che possediamo adeguate capacità per affrontarla. Se queste due caratteristiche non sono in equilibrio, invece, vi possono essere due esiti possibili:

- Se la sfida è maggiore delle proprie capacità: si può cadere in uno stato di *ansia*.
- Se l'attività non è sfidante perché troppo facile per le nostre capacità: si possono provare sensazioni che vanno dal *rilassamento* alla *noia*.

Vivere un'esperienza di flusso dà la possibilità di accrescere le proprie abilità, imparare nuove competenze e aumentare la propria autostima, ma non solo. Fa, quindi, raggiungere uno stato di benessere che porta con sé forti emozioni positive.