

69 - RIPRESA - A quanti mi hanno contattato, dall’inizio di questa disavventura sanitaria / sociale / economica, ho provato ad indurre ricerca di equilibrio psichico. Così da ricavare, da questa brutta circostanza, nuova energia e usarla come rampa di lancio verso il futuro.

Diventare propositivi ed imparare un nuovo modo di affrontare la vita. Ho suggerito, paradossalmente, di minimizzare le ipotetiche proprie certezze e rimettersi in discussione. Reagendo positivamente e rivalutando le proprie capacità in maniera costruttiva. Il vecchio adagio “si chiude una porta e si apre un portone”, calza perfettamente per rilanciare fiducia e fattività, scevra da ogni forma retorica. Immaginiamo una matita e immaginiamo che si spezzi a metà e che vada perduta la parte con la punta; la buttiamo via? No. Invece, temperiamo la metà restante da entrambi i lati e, così, avremo due matite in una. E, quando se ne spunterà una, ne avremo sempre pronta un’altra. Sappiamo bene che, realisticamente, la ripresa non sarà facile e, tanto meno, rapida. Ma fermarci ad autocommiserarci non servirà a nulla. Rilassiamoci, prendiamoci i nostri tempi. Non siamo irrequieti od impulsivi. Questa esperienza deve insegnarci ad essere riflessivi. Usiamola come pausa per ricaricare le nostre batterie, messe a dura prova da una vita scioccamente frenetica. Usiamo questa pausa per programmare il nostro futuro. Con piccoli passi, obiettivi a brevissimo termine. Saggiamo ogni nostro passo. Assicuriamoci della affidabilità degli appigli. Visualizziamo il nostro domani. Ma non come rifugio onirico ad occhi aperti. Bensì come un foglio millimetrato (o il più moderno programma per PC) su cui disegnare ciò che vogliamo essere, e non solo fare, da grandi.

{jcomments on}