

## Mettere in pratica i “buoni propositi” dell'estate per affrontare con una marcia in più l'autunno e l'inverno che verranno...

L'inizio di settembre è, per molti, un po' come Capodanno. Dopo le ferie d'agosto, le nuotate tra le onde e le scalate tra le vette si torna alla vita ordinaria e ci si organizza per affrontare un nuovo anno d'impegni, di fatica e – si spera – di soddisfazioni.

### TRASFORMARE IN REALTÀ I BUONI PROPOSITI

Per quanto riguarda le scelte, settembre è un mese cruciale. È lì che s'annidano tutti i “buoni propositi” dell'estate che – con volontà ed entusiasmo – possono trasformarsi in realtà: eliminare dalla tavola le calorie in eccesso, iscriversi in palestra, approfondire la conoscenza dell'inglese o dell'arabo, far parte di un'associazione di volontariato, allargare la cerchia delle

amicizie... È fondamentale – nel delicato passaggio tra il dire e il fare – abituarsi a riconoscere, affrontare e sconfiggere le difese che pigrizia, ansia e senso d'inadeguatezza possono mettere in moto ogni volta che si presenta l'occasione di dar vita a nuovi progetti e d'immergersi in nuove esperienze.

Un'arma infallibile per mettere sotto scacco le difese è abituarsi a pensare che sono nocive perché non solo non aiutano a risolvere i problemi ma tendono, con il trascorrere del tempo, a crearne di più grandi.

Chi, per esempio, vedendo rotolini e rotolini di “maniglie dell'amore” tracimare dal costume da bagno ha pensato tra sé e sé: «Devo avere più cura della mia salute e del mio fisico: a settembre vado dal

medico per farmi suggerire una dieta e una ginnastica adatte» deve trovare in sé la forza per superare la pigrizia che gli fa rimandare di giorno in giorno la telefonata per prenotare la visita, il senso di angoscia che gli fa immaginare una tavola imbandita di brodini insapori e prugne secche e l'ansia che gli fa immaginare la palestra come un'oasi frequentata esclusivamente da modelle e adoni muscolosi. Superare le resistenze costa indubbiamente fatica. Ma decidere di non superarle e continuare a rimpinzarsi di merendine e polpettoni guardando la tv potrebbe – magari sul lungo periodo – avere effetti nocivi sulla salute e comprometterla seriamente.

### LANCIARE LA MONETINA E... USARE LA TESTA!

Capita, non di rado, che i “buoni propositi” siano assai più numerosi del tempo libero, della volontà e delle risorse economiche a disposizione e che sia necessario decidere quali realizzare per primi e quali lasciare, almeno per il momento, nel cassetto...

Un modo efficace per stabilire quali siano quelli che stanno più a cuore è valutarne attentamente i “pro” e i “contro”, magari elencandoli su un foglio di carta, alla luce dell'utilità, dei gusti, dell'impegno e del dispendio di energie che richiedono... Può così capitare che chi trascorre otto ore in ufficio

individui dei “pro” nella possibilità di muoversi piuttosto che nel prendere parte a convegni; che chi sogna di girare il mondo si senta attratto dalla possibilità d'indagare i misteri del portoghese, del russo o del giapponese; che chi si vede un po' troppo rotondetto veda un salutare “contro” nell'isciversi a un corso di pasticceria...

Quando, dopo avere “scartato” le ipotesi che sembrano più lontane e irrealizzabili, è necessario scegliere tra due, non rimane che “affidarle” alla sorte ma... utilizzando la testa e il cuore! Come arbitro imparziale prima della partita, si estrae una moneta e si stabilisce: «Se esce “testa” m'iscivo al corso di yoga; se “croce” dedico un pomeriggio alla settimana alle esigenze della parrocchia». Se, nell'ipotesi in cui esca “croce”, si tira un sospiro di sollievo, è il caso di programmare una visita all'ufficio parrocchiale per informarsi sulle sue necessità; se si rimane delusi e si vorrebbe ritirare in aria la moneta, è forse meglio dirigersi senza indugi verso la reception della scuola di yoga più vicina.

Per evitare delusioni (e non prendersi in giro) può essere utile – prima di far roteare la moneta – assicurarsi che non sia truccata e che non riporti la medesima effigie su entrambe le facce.



## Dar vita ai sogni migliora la vita

**EZIO RISATTI**

Presidente della SSF Rebaudengo  
redazione.rivista@ausiliatrice.net



www.ssfrebaudengo.it  
Tel. 011 2340083  
info@ssfrebaudengo.it

