

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2017)

**Heft:** 126: Mobilität : mental flexibel bleiben = Mobilité : conserver sa souplesse mentale = Mobilità : preservare la flessibilità mentale

**Artikel:** Quando il difficile diventa possibile

**Autor:** Tobler, Sibylle

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815344>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Quando il difficile diventa possibile



Non solo in caso di Parkinson: per rimanere mentalmente flessibili conta come si vedono le cose. Foto: Fotolia

**Chi impara a orientare la percezione verso ciò che è utile e motivante – senza chiudere gli occhi di fronte alle difficoltà – scopre che spesso si può fare più di quanto si pensi.**

Il signor Verdi ha il Parkinson e... un cane. Apprezza le passeggiate mattutine con il suo amico a quattro zampe, ma è limitato da problemi motori e impiega molto tempo per mettere le scarpe. Quando il cane scodinzola felice e impaziente, si sente più stressato e tutto va ancora più lentamente. I parkinsoniani conoscono queste situazioni, ma anche altre preoccupazioni dovute alla malattia: magari non vedono l'ora di fare una gita, ma poi hanno una giornata no, oppure amano il loro lavoro, ma temono di dovervi rinunciare.

Il Parkinson non si può comandare. Però si può decidere come affrontare certe situazioni. L'importante è riflettere: quali

modi di vedere e di pensare sono utili e motivanti? Quali sono invece dannosi? E come si ripercuote ciò sul comportamento?

## La percezione determina l'azione

C'è chi pensa: «Ecco, ora il Parkinson mi priva anche di questo piacere», e l'umore precipita. La faccenda si fa problematica quando non se ne esce, poiché le percezioni dannose bloccano l'accesso alle risorse. Chi sta male non ha accesso al proprio tesoro d'esperienza, non ricorda come faceva in passato a superare le difficoltà. Così non vengono nemmeno in mente possibili soluzioni. Quando il morale è basso, manca lo slancio necessario per andare avanti: tutto diventa più difficile e cala la probabilità di vivere situazioni gratificanti. A sua volta, ciò rafforza le percezioni nocive: «Lo sapevo: con il Parkinson può solo andare peggio.» Nascono quindi spirali negative che col passare del tempo diventano il problema vero e proprio.

## CONSIGLI



## per restare flessibili

- **Osservare attentamente: cosa sta succedendo?** Raccogliere i fatti. Non giudicare o psicologizzare.
- **Sviluppare un «orizzonte motivante».** Per cosa vale la pena di andare avanti? Cosa mi fa piacere?
- **Diventare registi di se stessi.** Come voglio e posso assumere un ruolo attivo?
- **Elaborare strategie (preventive) per i momenti difficili.** Cosa mi aiuta a «rimettermi insieme»?
- **Concentrarsi su ciò che è utile, motivante.** Notare ciò fa bene all'umore e gratifica. Sfruttare le risorse.
- **Restare aperti.** Spesso quando si rimane aperti si trovano idee, soluzioni, nuove strade.
- **L'esercizio fa il maestro!** «Avere successo sta nel rialzarsi una volta di più di quante si cade.»

(Citazione di Winston Churchill)

Altre persone si prendono il tempo di osservare attentamente la situazione: «Che cosa sta succedendo?» Badano ai fatti oggettivi: «Come nasce lo stress, e dove esattamente?» Chiariscono: «Quanto è importante per me trovare delle soluzioni?» Diventano registi di se stessi e si concentrano su ciò che porta avanti. «Quali possibilità ci sono? Che cosa posso fare (di diverso)?» Nel caso della passeggiata con il cane, ad esempio, ci vogliono scarpe più facili da infilare, un'illuminazione migliore o una sedia più comoda. Oppure si può anticipare l'orario di assunzione dei farmaci.

## Guidare le percezioni

Basta questo cambio di prospettiva – mettendo in secondo piano ciò che è difficile e privilegiando ciò che è possibile – per migliorare l'umore. Le persone di questo tipo attingono energia per agire. Ricordano a cosa serve osare, e cosa si può guadagnare trovando il coraggio di farlo. Compiono dei passi, e scoprono che spesso si può fare più di quanto si pensi. Le esperienze gratificanti motivano ad agire nello stesso modo anche in altre situazioni: osservare attentamente, dirigere lo sguardo verso le nuove possibilità e avere il coraggio di fare passi concreti. Così nascono circoli virtuosi che generano risorse mediante le quali si superano le difficoltà, si riscuotono successi e si conqui-

sta qualità di vita anche con – e malgrado – il Parkinson.

La buona notizia: si può imparare a guidare le percezioni. Chi è preda di spirali mentali negative, può decidere: «Voglio esercitarmi a percepire le cose in un altro modo, per poi agire diversamente e ottenere altri risultati.»

Restare flessibili con il Parkinson significa capire e applicare questa comprensione alla propria situazione. Non si può far sparire il Parkinson come per incanto, però si può stabilire come affrontare certe situazioni. In un modo sempre nuovo. A piccoli passi. In una maniera che si sente propria e giusta, motivante e nello stesso tempo realistica. Si può iniziare in qualsiasi momento a esercitare questo approccio, di preferenza in situazioni quotidiane.

Chi fa questo esercizio scopre che spesso si può fare più di quanto si pensi. Questa esperienza aiuta a diminuire lo stress, la paura, la frustrazione. E rinforza la motivazione, la fiducia, l'autoefficacia, la convinzione di poter contribuire all'evoluzione delle cose. Si tratta di una risorsa importantissima, soprattutto quando si ha a che fare con una malattia come il Parkinson: sapere che si può diventare registi di se stessi, e averne continuamente conferma. Come recita un celebre aforisma: «Non posso cambiare la direzione del vento, ma posso sistemare le vele in modo da raggiungere la mia destinazione.»

Dott. Sibylle Tobler



Dr. Sibylle Tobler

La Dott. Sibylle Tobler, autrice, relatrice, consulente, si occupa sin dal 1995 dei fattori chiave alla base di una buona gestione dei cambiamenti. Ha conseguito il dottorato su questo tema. [www.sibylletobler.com](http://www.sibylletobler.com)

## Nuovo inizio e cambiamento

La Dott. Sibylle Tobler ha pubblicato due libri (in tedesco) sul tema del cambiamento.



## Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen

Klett-Cotta, 4ª edizione 2015.

Coaching per un nuovo inizio: non soffrire per i cambiamenti, bensì sfruttarli per crescere è un obiettivo raggiungibile.



## Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen – oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern

Klett-Cotta, 1ª edizione 2015.

Indicazioni concrete e spiegazioni per far sì che il nuovo inizio riesca nonostante gli ostacoli.