

dal 1952

MARZO 2018

DIREZIONE SCIENTIFICA
FRANCO SCARDINO
e Paolo Marchionni
del Tavoli di Officina

€ 0,10

Vita & Salute

ORGANO UFFICIALE DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO ONLUS LEGA VITA E SALUTE



Spazio Verde è un progetto dell'Università di Padova, in collaborazione con la Associazione di Volontariato Onlus Lega Vita e Salute. Il progetto ha lo scopo di sensibilizzare e educare la popolazione a una sana alimentazione.

psicologia Scoprire il linguaggio multisessuale

**Mangiamo
così!**

Cresce l'allarme
per il «cibo spazzatura».
Un segnale
del nostro stile di vita.
Da modificare
al più presto

OSTEOPATIA
CURARE IN MODO OLOGICO
MANGIANDO IL CORPO



INFERTILITÀ
L'INDEBOLIMENTO AMBIENTALE
DAMNIFICA IL MASCHIO



PSORIASI
SOSTEGNO PSICOLOGICO
E PIANTE CURATIVE

© 2018 SIN - tutti i diritti sono riservati - SIN - Via Venezia 101, 35131 Padova - Tel. 049 8400000 - Web: www.sin.it



Siamo in piena crisi economica, non è una novità. Ce lo hanno detto e ce lo ripetono i politici, gli economisti e tutti gli organi di informazione. È una crisi globale che coinvolge tutti i paesi industrializzati.

Diversi di noi hanno potuto toccare con mano come, in questi ultimi tempi, il loro potere d'acquisto sia diminuito. E come se ciò non bastasse, molti italiani stanno rischiando concretamente di perdere il proprio posto di lavoro.

Ma come reagite di fronte a questi momenti così difficili? È più consolante seguire la legge di Murphy, secondo la quale: «Se qualcosa può andare storto, lo farà» o, piuttosto, assumere un atteggiamento mentale più positivo?

La scienza economica e psicologica non hanno dubbi: di fronte a una crisi dell'economia, demoralizzarsi ed essere pessimisti è l'atteggiamento meno conveniente per tutti. Ne illustriamo le ragioni.

I sette passi per superarla

1. Etimologia della parola «crisi». Nell'immaginario collettivo questa parola evoca difficoltà, paura; e questi stati d'animo, non a caso, condizionano gran parte dei messaggi trasmessi dai mass media. Ma l'etimologia del vocabolo ci ricorda che il termine «crisi» racchiude in sé millenni di saggezza e di esperienza. Per esempio, se l'analizziamo più approfonditamente notiamo come questa parola derivi dal greco *krisis*, che a sua volta discende da *krinò*, cioè separo. Insomma, crisi significa: «Momento che separa una maniera d'essere o una serie di fenomeni da un'altra differente». In pratica, vuol dire cambiamento.

Ancora più interessante è il significato che la parola «crisi» ha per il popolo cinese. In quell'idioma è composta da due ideogrammi: il primo, *wei*, significa proble-

A testa alta contro la



La sensazione di **insicurezza globale** ha invaso la vita quotidiana...
Ma, **ognuno di noi**, possiede gli strumenti per **non lasciarsi sopraffare**.
A partire da ciò che abbiamo

ma o pericolo; il secondo, *ji*, significa opportunità. La crisi non è dunque **un evento totalmente negativo, bensì un momento di transizione** che può essere anche un'opportunità di crescita.

2. Considerarsi come un'impresa. Il segreto per sopravvivere alla crisi economica e al deterioramento del mercato del lavoro cui stiamo assistendo, è quello di considerarsi come una piccola impresa che offre servizi ad altre

impresе. Per questo motivo la formazione è il migliore investimento che voi stessi, in quanto azienda, potete fare per migliorare la vostra competitività. Esistono, a questo proposito, numerose opportunità di formazione finanziata in tutte le regioni italiane che vi permetterà di aggiornarvi per essere più competitivi nel mercato del lavoro in cui operate. Ma oltre a ciò è importante che nutriate la vostra mente con spe-

di Massimo Piovano*

crisi



FOTOLIA/PIRE ARBORIS

cifiche letture. Come disse Jim Rohn, uno tra i più grandi esperti di psicologia motivazionale: «Se nei prossimi dieci anni leggerai un libro al mese sulla tua attività, con quei centoventi libri diventerai uno dei più grandi esperti che esistano nel tuo campo».

3. I pensieri sono cose. Dentro di noi è come se ci fosse una sorta di calamita che attrae ciò a cui più pensiamo. Che ve ne rendiate conto o no, passiamo la maggior parte del tempo a pensare. Quando parlate o ascoltate qualcuno, state pensando. Quando leggete il giornale o guardate la televisione, state pensando. Quando rievocate il passato, state pensando. Quando prendete in considerazione il futuro, state pensando. La mattina, mentre scendete dal letto, state

pensando. E anche quando vi state per addormentare.

È importante, quindi, prendere consapevolezza che i risultati conseguiti fino a oggi sono il riflesso dei vostri pensieri. Come disse Anthony Robbins, esperto studioso del comportamento umano: «La tua realtà è la realtà che tu ti crei». Siamo noi, dunque, a creare la nostra vita giorno dopo giorno. Raccogliamo ciò che abbiamo seminato. I nostri pensieri sono i semi e il raccolto dipenderà dalla qualità dei semi che avremo piantato.

4. L'epidemia del «no, non voglio». Da secoli l'umanità è tormentata da una terribile epidemia: l'epidemia del «no, non voglio», alimentata dall'atteggiamento di persone che pensano, parlano, agiscono e si concentrano soprattutto su ciò che «non vogliono». Se, per esempio, continuerete a dirvi: «Non ho abbastanza denaro», «Non voglio più avere debiti», «Non voglio perdere il lavoro», in pratica vi state programmando per attirare proprio ciò che non volete. Mi spiego meglio: alla legge dell'attrazione (denominata anche «profezia che si auto-avvera») non intetessa se voi considerate una cosa buona o cattiva, e neppure se la volete o meno. La legge dell'attrazione reagisce ai vostri pensieri. Così, se state pensando con preoccupazione alla montagna di debiti che potreste avere, il segnale emesso è il seguente: «Sto proprio male, la mia vita è un disastro a causa della mia situazione economica». E così, paradossalmente, continuate ad attirare proprio ciò che non volete. Ora che sapete questa potente conoscenza, dovete imparare a focalizzare i vostri pensieri con più sapienza e saggezza.



FOTOLIA/CONTRONIAK

5. Cambiare focus mentale.

Ogni volta che vi accorgete di sentirvi dire «no, non voglio», ponetevi questa domanda: «E allora, cosa voglio esattamente?». Vi spingerà a ricercare nuove parole più stimolanti e a **focalizzarvi su ciò che volete e non più su ciò che non volete.** Tale espediente è molto utile non solo per una sana comunicazione con voi stessi, ma anche con gli altri. Quando vi accorgete che le persone con le quali vi state relazionando incominciano a lamentarsi, non esitate a chiedere: «E allora, cosa vuoi esattamente?». Anche in questo caso noterete che incominceranno a cambiare parole e di conseguenza a essere più propositivi.

6. Attrarre l'abbondanza. La crisi economica può essere, dunque, superata con un sano atteggiamento mentale? La risposta è assolutamente sì. Ovviamente i governi, le imprese e gli operatori economici devono fare la loro parte, ma anche noi abbiamo le nostre responsabilità.

Innanzitutto, è importante concentrarsi sulla prosperità economica perché se, al contrario, la vostra ansia sarà quella di non avere abbastanza denaro, si



FOTOLIA/ROMAN WILDER

● Non coltivate le ansie per il domani

«Vivi bene il tuo presente»

Abbiamo rivolto a Pierfranco Stabio, uno tra i massimi esperti italiani di benessere economico e finanziario con oltre trent'anni di esperienza sul campo, alcune domande sull'attuale situazione economica a cui stiamo assistendo.

Come possiamo reagire di fronte a questa crisi economica?

«Non esiste una «ricetta» comune. Ognuno di noi, in base alla propria condizione sociale, cultura e propensione al rischio avrà una sua reazione. Un grande aiuto è stato fornito dalla Direttiva sui mercati degli strumenti finanziari entrata in vigore il 1° novembre 2007.

Questo documento è stato chiamato Mifid, una sigla che significa *Markets in Financial Instruments Directive* e ha lo scopo di tutelare meglio il risparmiatore, oltre che creare un mercato più integrato e competitivo all'interno dell'Unione Europea. Attraverso specifiche domande, l'intermediario è tenuto a compiere tutte le scelte per massimizzare l'interesse del cliente. Se prima non lo era, adesso è un sollievo sapere che chi ti sta vendendo un prodotto finanziario ha il dovere esplicito di farlo nel tuo interesse, anche a danno dei suoi interessi».

Come dobbiamo comportarci nei confronti di investimenti finanziari che abbiamo già in essere?

«Occorre valutare ogni singola situazione. Se sono state seguite le direttive Mifid, non si dovrebbero avere difficoltà nel raggiungere l'obiettivo di guadagno stabilito all'atto dell'investimento e, se raggiunto prima del periodo ipotizzato, si deve rivalutare la situazione. Naturalmente l'investitore, durante il rapporto, deve comunicare alla propria banca o al consulente ogni variazione della propria condizione economica; dall'altra parte, la banca o il consulente dovranno informare la propria clientela di nuove opportunità d'investimento senza, naturalmente, venir meno al profilo economico del cliente».

Che ruolo ha la «paura» di fronte a una crisi economica?

«La paura è una sensazione terribile, in quanto strettamente collegata al vissuto di ciascuno di noi. Per un nudo familiare di tre persone, di cui una sola lavora e per di più in un'azienda in difficoltà, la crisi economica ha una valenza molto diversa da quella di una famiglia, sempre di uguale composizione, ma con

tutti impiegati in settori merceologici diversi. Pur in presenza di una valenza diversa della paura, entrambe le famiglie saranno indotte a valutare più attentamente le spese e ad affrontare in modo diverso il futuro».

Avere un atteggiamento pessimista nei confronti di una crisi economica a quali conseguenze può portare?

«Innanzitutto, avere un atteggiamento pessimista conduce alla passività e alla paura. E se la passività e la paura non vengono controllate razionalmente, qualsiasi analisi positiva o informazione ottimistica, come per esempio il miglioramento del valore azionario o la riduzione dei tassi dei mutui, non verrà presa in considerazione perdendo occasioni favorevoli. Persino le banche, per paura, potrebbero preferire tenere il denaro chiuso in cassaforte piuttosto che darlo in prestito per favorire la ripresa economica. In secondo luogo, quando la crisi economica si fa aspra i portafogli restano ben chiusi. Questo atteggiamento, tuttavia, può sfociare nella patologia portando malumore, ansia, depressione. Sono gli stessi psicologi americani a lanciare l'allarme e a

individuare la sindrome «iperopia», proprio come il disturbo oculare, meglio noto come ipermetropia, di chi vede perfettamente da lontano ma fatica a veder bene da vicino. Chi è colto dalla sindrome, infatti, risparmierebbe con grande lungimiranza nel timore che i tempi cupi possano protrarsi, ma faticerebbe a vivere bene il presente, privandosi di troppe cose. Ossessionati dall'idea di prepararsi al futuro, i forzati del risparmio non possono godersi l'oggi, sono sempre tristi e depressi e finiscono per perdere ogni opportunità di star bene e divertirsi».

Le riflessioni di Pierfranco Stabio ricordano le parole scritte nel vangelo di Matteo (6: 34): «Ad ogni giorno basta il suo affanno; non angosciarti per il domani». Ancora una volta la saggezza biblica ci invita ad avere un atteggiamento più sereno e propositivo verso il domani. Preoccuparsi non ci fa bene, né spiritualmente né psicologicamente. È molto più produttivo, invece, affrontare ogni giornata con fiducia piuttosto che piangersi addosso. E provare anche ad alzare lo sguardo verso il cielo, alla ricerca di risorse spirituali insospettabili.



creeranno una serie di situazioni che determineranno davvero delle difficoltà finanziarie.

Concentratevi invece sulla prosperità per poterla attirare nella vostra vita. Fissatevi mentalmente degli obiettivi economici che desiderate conseguire e focalizzatevi sul vostro obiettivo come se lo aveste già ottenuto. A questo proposito, c'è un antico proverbio che dice: «Se vuoi essere potente, fingiti tale». Mai detto più vero è stato pronunciato. La chiave consiste proprio nell'agire come se l'obiettivo fosse alla vostra portata, come se niente e nessuno vi potesse fermare.

7. La forza della gratitudine. Per attrarre un maggior benessere finanziario è importante avere un «buon rapporto» con il denaro. È logico che, se state attraversando una fase di difficoltà economica non vi sentirete a vostro agio con questo argomento; ma sono proprio le vostre sensazioni negative riguardo al denaro che vi stanno penalizzando. Occorre sottrarsi a questo circolo vizioso e per farlo cominciate a sentirvi a vostro agio con il denaro e, soprattutto, a provare gratitudine per tutte le bene-

dizioni che la vita ogni giorno vi sta elargendo. Purtroppo, la maggior parte delle persone non vive nel momento presente.

Pensano al prossimo affare, alla prossima auto, al prossimo lavoro, al prossimo pagamento, senza rendersi conto che il vero potere, il vero miracolo è qui e adesso.

La grande illusione è pensare che il domani sia migliore. Il trucco, invece, è rimanere nel presente, essere grati di ciò che si ha ora, dando contemporaneamente il benvenuto a quello che arriverà. Probabilmente, alcuni di voi stanno pensando di avere troppi conti da pagare o troppe preoccupazioni per provare gratitudine. **Eppure, c'è sempre qualcosa per cui essere grati, si tratta solo di scegliere di vederlo.** Si può provare gratitudine perché si ha una casa, degli amici, una sedia su cui sedersi, del cibo da mangiare, per l'articolo che state leggendo o per essere semplicemente vivi. Come diceva Socrate: «Chi non è contento di ciò che ha, non sarà contento di ciò che avrà».

*Email: ptovanomassi@hotmail.com
tel 347/8437989

alcolfree

Pubbliche contraddizioni

di Ennio Palmesino*



L'allarme alcol si sta allargando, ed era ora, visto che un comportamento che provoca 20-30 mila morti all'anno in Italia,

e che rappresenta la prima causa di morte nei giovani europei dai 15 ai 29 anni, non poteva continuare a passare sotto silenzio. La maggiore attenzione al problema è evidenziata, per esempio, dagli eventi dedicati alla prevenzione, collegati al mese di prevenzione alcolica (il mese di aprile) che si stanno moltiplicando, rispetto agli anni scorsi. Ma è sconcertante che proprio in aprile si debbano registrare eventi che vanno in senso del tutto contrario. Non mi riferisco a iniziative private, del tutto legittime, come il Vinitaly di Verona, ma dal fatto che in occasione del Vinitaly, pubblici amministratori si sibilano con lodi al vino, con finanziamenti di denaro pubblico, con una critica alle misure miranti a ridurre il rischio di incidenti alla guida. Ma facendo più attenzione, ci si accorge che a fronte delle iniziative di prevenzione di aprile, non c'è solo Vinitaly, ma è tutto un fiorire di iniziative che, spesso con denaro pubblico, promuovono invece la diffusione delle bevande alcoliche.

L'ultima che ho sentito è una campagna per il rilancio del vino Vermentino, orchestrata dalle tre regioni interessate, Liguria, Sardegna e Toscana, con soldi regionali (pubblici) ed europei (pubblici) che tutti insieme fanno un milione e mezzo di euro.

Mi domando se gli enti pubblici impiegano uguali mezzi in campagne di prevenzione. Mi domando quindi se c'è veramente volontà di impegnarsi, al di là delle chiacchiere, in programmi seri di prevenzione, mentre si continua a cedere alle pressioni della lobby dei produttori, poche migliaia di persone, a fronte di milioni di persone che sono danneggiate dalle bevande alcoliche.

*Presidente Wocat (Associazione mondiale Club alcolisti in trattamento)