



Resistere alle avversità!

10

www.secretsofwellness.org



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA
DEL SETTIMO GIORNO

150
ANNI

DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

Segreti
del
Benessere

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Quando la vita è difficile e la tempesta imperversa, viene spontaneo chiedersi: **Come posso superare questa prova? Come mai alcune persone vengono totalmente distrutte dalle sfortune della vita - al di là delle responsabilità proprie o altrui - mentre altri riescono ad affrontarle?**

Per Boris Cyrulnik ogni sconfitta può tramutarsi in vittoria, se.... la persona che è stata ferita dalla vita incontra sul proprio sentiero un'altra persona che diventa un modello di vita che esercita un'influenza positiva. Tale persona può diventare un supporto - intenzionalmente o meno - che scatena una reazione positiva e proattiva.

La resilienza non è statica; si tratta di un atteggiamento dinamico e progressivo, che conduce a una vita nuovamente motivata e che dona di nuovo un senso all'esistenza. La resilienza ci motiva a porci nuovi obiettivi. Sviluppare la resilienza significa lottare in maniera consapevole per rimarginare le nostre ferite, superare i nostri incubi e gli effetti devastanti delle esperienze negative del passato. La resilienza ci porta a lottare per trasformare l'ostacolo in opportunità.

La resilienza ci fornisce il meccanismo di recupero: imparare o re-imparare, crescere; scoprire nuove potenzialità; credere o tornare a credere.

Come osserva Jacques Lecompte: «Credere in un futuro migliore rappresenta un approccio indispensabile per evitare di essere inghiottiti dalle onde dell'angoscia».

Pertanto, da oggi in poi, ogni cosa diventa possibile attraverso fiducia e fede, con la profonda consapevolezza che vi è luce in fondo al tunnel.

Céline Rossetti-Aurouze
Infermiera

