

"Io voglio credere in me: l'autostima nella terza età"



Lucia Todaro, psicopedagogista

... sono sempre io ...



Lucia Todaro, psicopedagogista

Credere in me ...

- La magia è credere in noi stessi. Se riusciamo a farlo, allora possiamo far accadere qualsiasi cosa. J.W.Goethe

Chi sono “ora” ? Quanto valgo ?

- Non è anziano un tale perché il capo gli è divenuto canuto: la sua età può anche essere matura (egli è chiamato “vecchio” invano); ma colui nel quale sono verità, giustizia, rispetto della vita, temperanza e dominio su se stesso, che ha cancellato da sé ogni macchia , costui si chiama anziano.

Aforisma Buddhista

Corpo ... il me visibile ...



Lucia Todaro, psicopedagoga

Pensieri ed emozioni dentro di me



Lucia Todaro, psicopedagoga

Regole

- Prima regola: Accettarsi
Accettiamo gli altri, nella misura in cui accettiamo noi stessi, le nostre debolezze, i limiti e le minorazioni, vere o potenziali. Accettarsi, permette di accettare i limiti del prossimo, la sua non conformità, le deficienze e le debolezze, apprezzando così la singolarità di ogni persona umana.

Tra me e ...



Lucia Todaro, psicopedagoga

Nel confronto ...



Lucia Todaro, psicopedagoga

Regola

- Seconda regola: Accettare l'altro. Prima ancora di stimolare ed incoraggiare i nostri anziani, bisogna accettarli ed accettarli nei loro "bassi", nei loro desideri ed abbandoni, per quello che sono e che possiedono, nella loro ricchezza e debolezza, nei loro "alti" ... affinché la persona anziana non diventi un vero e proprio peso per la famiglia.

Che ne sarà di me ?



Lucia Todaro, psicopedagoga

Regola

- Terza regola: Credere
Se accettare apre una breccia, credere fa crollare i muri. Se ogni uomo ha bisogno, per esistere, di fede e fiducia, la persona anziana ha un bisogno vitale di leggere, sul viso di coloro che la circondano, il valore che ancora possiede ai loro occhi e la consapevolezza di restare un essere amato e caro. Credere in questo anziano, nel suo valore, nella sua dignità. Credere nonostante tutto, nonostante l'apparenza e le infermità visibili e nascoste. Credere che queste persone abbiano ancora capacità e ricchezze di cui può beneficiare tutta l'umanità.

Pauro del Bilancio di vita?



Lucia Todaro, psicopedagoga

Io

Guardarmi allo specchio senza fretta: senza lavare il viso, stropicciare gli occhi, niente trucchi e niente inganni... non c'è lavoro che mi attende, non c'è niente di niente, sono solo; sono solo con la mente mentre lo specchio riflette me nudo, fermo e dritto davanti a me stesso riflesso, ecco notare quelle rughe che solcano il viso, un viso difforme più increspato... ecco sentire gli acciacchi lungo il corpo segnato da piccoli incidenti, ecco avvertire la maturità di pensiero e valutare le scelte fatte nel bene e nel male, ecco sentire il carico delle esperienze accumulate che saranno guida nelle scelte future. Un tempo dedicato solo a me. Penso, rifletto allo specchio e ripenso

Lucia Todaro, psicopedagogista

Io

Credo che la vita sia una bilancia e alla fine ci sia sempre equilibrio tra i due piatti rappresentanti il bene ed il male e questo anche nelle peggiori condizioni di vita; anche se alla fine del calcolo tra giorni buoni e giorni cattivi, apparentemente l'ago punta (e questo comunque dipende anche da quali aspetti si stanno considerando) sempre al negativo. Fare bilanci, per me, non è contare giorno buono e/o giorno cattivo; fare bilancio della propria vita non serve a coronarmi d'alloro per i traguardi raggiunti ma altresì a riorganizzare le forze per arrivare ai traguardi che devo ancora tagliare. Non dico di non rallegrarmi di quanto fatto, ma non voglio pensare di essere arrivato.

Lucia Todaro, psicopedagogista

Io

Ogni giorno si presenta un imprevisto, ogni giorno nasce una nuova sfida con scadenze a breve, a medio o a lungo termine. Il bilancio serve a prepararmi, a contare su quella ruga incalzante che rappresenta il mio vissuto, a considerare quanto già appreso dalle vecchie esperienze e che servirà a contrastare meglio le spigolosità delle nuove

.... Respiro mi guardo negli occhi e mi dico:
"Io mi merito e accetto tutto il bene della mia vita. Nel mio mondo tutto va bene!!"
e lo specchio ... mi sorride!

Serve una idea .. una Grande Idea!



Lucia Todaro, psicopedagoga

Crede

Diceva il beato Giovanni Paolo II: “Voi anziani siete un tesoro per la Chiesa ed una benedizione per il mondo”.

Crede, credere nell'altro a noi vicino, credere insieme all'altro, per perdonare, essere misericordiosi, pieni di indulgenza e pazienza. Crede per amare, perché ne va di mezzo l' avvenire dell'umanità intera.

Ripartire ... ricominciare ...



Lucia Todaro, psicopedagoga

E allora ...

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe, i capelli diventano bianchi, i giorni si trasformano in anni...

Però ciò che è importante non cambia; la tua forza e la tua convinzione non hanno età.

Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.

Dietro ogni linea d'arrivo c'è una linea di partenza.

Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.

Fino a quando sei viva, sentiti viva. Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.

...

Non vivere di foto ingiallite... insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni.

Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.

Fai in modo che invece che compassione, ti portino rispetto.

Quando a causa degli anni non potrai correre, cammina veloce.

Quando non potrai camminare veloce, cammina.

Quando non potrai camminare, usa il bastone.

Però non trattenerarti.

Madre Teresa