

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (1997)
Heft:	46
Artikel:	Facciamo ciò che pensiamo e ciò che sentiamo! : Una provocazione per i pazienti ed i loro familiari
Autor:	M.O.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-815781

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: 23.02.2026

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

Facciamo ciò che pensiamo e ciò che sentiamo! – Una provocazione per i pazienti ed i loro familiari

1. Accettazione

Provate ad immaginare di fare una escursione in montagna con un gruppo di amici. Arriva un acquazzone. Siete bagnati fino alle ossa e cominciate ad avere freddo.

Come reagireste?

Vi arrabbiate perché....

- vi siete bagnati (questo deve succedere proprio a me?)
- dovete cambiarvi i vestiti (ci mancava anche questa!)
- voi o il vostro partner avete dimenticato a casa l'impermeabile (se solo avessi.... Perchè lui / lei non ha....?)

Potete comportarvi come **vittima** della situazione, oppure come **giudice** dei partecipanti. Inizia un circolo vizioso di sentimenti, reazioni e comportamenti negativi.

=>Siete sulla buona strada per rovinare la giornata a voi stessi ed ai vostri compagni.

Forse sarebbe meglio porvi la seguente domanda:

Posso far qualcosa per cambiare la situazione?

Voi avete la scelta, prendere atto della situazione e dirvi: «piove, sono bagnato».

Un'utile conclusione potrebbe essere:

Accetto una situazione che non posso cambiare.

Con questo atteggiamento potreste:

- trovare insieme una soluzione
- trovare un posto per asciugare i vestiti e un albergo / superare le difficoltà

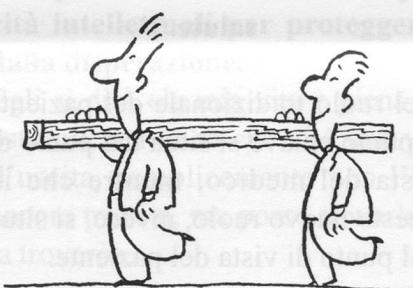
- ridere della situazione e prendersi meno sul serio
- influenzare positivamente l'umore dei vostri compagni di escursione
- vivere una serata in allegria.

2. Domande

Una raccomandazione per voi colpiti (pazienti di Parkinson ed i vostri familiari):

Rispondete alle seguenti domande, (possibilmente insieme al vostro partner / ai vostri parenti più prossimi, ai vostri assistenti

- accetto il mio Parkinson?
- cosa vi è di buono?
- quali «chances» abbiamo se noi, diversamente che fino ad ora, affrontiamo i problemi esistenti positivamente?



- sono soltanto vittima o anche colpevole?
- quale paziente, sono prevalentemente (egoisticamente) «beneficiario» o anche «donatore» (rispetto al partner / all'assistente?)
- Sono ancora un interlocutore interessato o si può parlare con me soltanto della «mia» malattia?
- dimentico ogni tanto il mio «P» o penso tutto il giorno solo a «lui»?
- vedo / vediamo, in determinate situazioni prevalentemente solo i lati negativi o anche i lati positivi?
- quali sono le dieci parole che ricorrono più frequentemente nelle nostre conversazioni? Ci piacciono?

- vedo il mio bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?



3. Modi di pensare

- il mondo è come noi lo vediamo
- i nostri pensieri e le nostre parole influenzano/imprimono il nostro sentire e il nostro agire
- i sentimenti generano parole – le parole generano sentimenti
- il pensiero positivo è più forte di certe medicine - la fede smuove le montagne
- le realtà sgradevoli rimangono, i pensieri positivi le rendono più sopportabili.

M. O.



Le illustrazioni di Jürg Furrer sono state tolte dal libro «Positiv leben mit Parkinson» di Martin Ochsner. Editrice è la Comunità di interessi «Il paziente nella quotidianità» (Associazione svizzera del morbo di Parkinson / Roche Pharma (Svizzera) SA). Il libro è ottenibile presso la ASmP, c.p. 123, 8132 Hinteregg. Telefono 01 984 01 69.