

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

I treni passano una sola volta nella vita?

Marco Tajè · Saturday, February 2nd, 2019

A molti di noi sarà certamente successo che qualcuno ci dicesse questa frase oppure noi stessi l'abbiamo detta a qualcun' altro in riferimento ad un'occasione importante da non farsi sfuggire.

Dietro all'apparente leggerezza di detti, proverbi o “massime” spesso però si celano delle presunte verità che realmente condizionano la vita delle persone.

Mi sono ritrovato spesso a prendere atto che appunto molte persone prendevano decisioni sulla base di pseudo verità o convinzioni che ben poco, se analizzate con una logica reale e pragmatica, avevano ragione d'essere.

Prendiamo per esempio “I treni passano una sola volta nella vita”.... Questo detto contiene e sottende messaggi del tipo: non perdere tempo!... occasioni così non ne capitano più!... non pensare troppo agisci subito!... cambia velocemente.. In sostanza c'è un'esortazione ad agire nel più immediato possibile con un'attivazione della componente ansiogena e se non lo si fa ne risultano poi sentimenti di colpa, rammarico, con conseguente svalutazione di se stessi come persone destinate a fallire sempre o che comunque “l'occasione della vita” ormai è passata.

La psicologia invece ci suggerisce di avere un approccio più cognitivo e meno “emotivo e cioè mettere in discussione e confutare assunti che di reale hanno ben poco o per lo meno non hanno ragione di diventare una regola da applicare sempre ed ovunque.

E' bene quindi porsi ad esempio delle domande del tipo: ma chi l'ha detta questa cosa? Dove è scritta? Che riferimenti scientifici ha? Oppure.. è realmente ciò che desidero?

Ecco che in questo modo allora si avranno più informazioni o elementi che ci permetteranno di prendere decisioni con un esame di realtà decisamente migliore rispetto a scelte frettolose e troppo emotive.

I treni quindi non passano una sola volta. Non bisogna avere né ansia né fretta. La vita ci offre molte occasioni, certamente non le stesse, ma quello che conta è avere un atteggiamento propositivo, esplorativo, curioso che ci permette di accettare anche l'idea di aver preso un treno sbagliato, scendere per prenderne un altro senza pensare di aver perso tempo, sentirsi in colpa o inconcludenti.

Il raggiungimento dei nostri obiettivi e desideri passa attraverso “prove ed errori” necessari, che ci insegnano sempre qualcosa soprattutto nell'avvicinarsi sempre più a capire ciò che realmente

desideriamo nella vita.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta- Legnano

fisichellafranco@libero.it

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Saturday, February 2nd, 2019 at 10:07 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.