

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Ma..le persone possono cambiare?

Gea Somazzi · Monday, November 11th, 2024

Ognuno di noi, sicuramente, si sarà posto questa domanda tante volte: spesso come conseguenza di qualche delusione nei rapporti interpersonali o trovandosi invece a commentare comportamenti e fatti di cronaca anche gravi oppure come qualcosa rivolto a sé stessi nell' affrontare una paura, una nuova sfida o un passaggio evolutivo che ci richiede qualcosa in più di quello che siamo sempre stati. Potremmo rispondere che il cambiamento è possibile e che per vedere effetti tangibili non è necessario pensare a stravolgere il proprio assetto personologico, o il carattere per dirla più semplicemente. Per sintesi possiamo dire che ciò che ci impedisce di cambiare è la paura, intesa come non fiducia nelle nostre capacità, perdita della nostra zona di confort e la non certezza di quello ci aspetta.

In fin dei conti il detto “ripetere ci rende sicuri” è vero. Ma la ripetizione senza consapevolezza può diventare qualcosa che limita le nostre potenzialità, facendoci perdere occasioni e bloccare la nostra vita in un loop involutivo. **Cosa serve allora per superare la paura? Il coraggio.** Non dobbiamo diventare dei gladiatori, ma molto più concretamente sapere che dove sentiamo paura o timore c'è qualcosa che ci riguarda, c'è qualcosa di nostro che dobbiamo risolvere, sistemare e affrontare. Ecco perché allora la giusta reazione alla paura è un sano coraggio di non retrocedere di fronte a ciò che il destino ci ha messo davanti: sì, ci sono eccomi!

Sembrerà paradossale ma quando decidiamo di avviare un cambiamento la cosa più normale è che il percorso di perfezionamento passerà attraverso errori e parziali successi o insuccessi: è questa l'ottica costruttivista della vita, dei miglioramenti e degli up-grade. Il miglioramento non è questione di fortuna ma di un percorso costante e autocorrettivo che traduce e trasforma l'errore in un'informazione preziosa per ottimizzare lo step successivo. Ecco che allora sia che si tratti di cambiare per aspetti del proprio carattere, per migliorare le relazioni, o una performance sportiva, lavorativa etc.. vale sempre la stessa formula. Michael Jordan re indiscusso del basket disse: nella mia vita ho sbagliato più di 9000 tiri, ho perso più di 300 partite e ho sbagliato tanti tiri decisivi, ho fallito molte volte.

Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto.

Dott- Francesco Fisichella Psicologo Legnano

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Monday, November 11th, 2024 at 6:14 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the

end and leave a response. Pinging is currently not allowed.