

---

# Cambiamenti, tempi, strategie

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Cambiamo continuamente e spesso non ce ne accorgiamo. I cambiamenti che invece vorremmo fare sono i più difficili. Vediamo quali sono i passi da compiere per avviare un percorso, ciascuno con i propri tempi**

C'è chi dice che sia difficile cambiare e chi dice che i cambiamenti siano piacevoli. Ci sono **trasformazioni inevitabili** che vengono stimulate da fattori esterni e poi ci sono **i cambiamenti interni**, quelli che si pensa di “dover” fare o di “voler” fare. In questo particolare momento storico, la pandemia ha portato con sé numerosi mutamenti, un disordine che ci “stressa” chiedendoci **nuove forme di adattamento all'ambiente**, siamo di fronte alla necessità di cambiare per affrontare il caos. Nei percorsi evolutivi o di psicoterapia il cambiamento è ciò che si prefigura come obiettivo di un percorso, è frutto di desideri e di bisogni che spingono verso qualcosa di diverso, può essere sollecitato da una difficoltà profonda che causa sofferenza e dalla quale si vuole uscire. Sono diverse le immagini con cui spesso le persone mi raccontano il disagio che li spinge a cambiare, si sentono **in una trappola, in una gabbia, toccano abissi**, fino a non ritrovare più se stessi. L'angoscia a volte porta in un buco nero da cui è faticoso uscire, talvolta è proprio il disagio a spingere verso un movimento diverso. Il cambiamento diventa un'esigenza, diviene la strada per ritrovare la serenità, l'equilibrio, una vita più soddisfacente. In alcuni momenti è anche complesso riuscire a definire cosa si può e si vuole cambiare. Infatti, **Seligman**, padre della psicologia positiva, sostiene che **«conoscere la differenza tra ciò che possiamo cambiare e ciò che dobbiamo accettare in noi stessi è l'inizio del cambiamento** reale. Con questa conoscenza possiamo usare il nostro tempo prezioso per realizzare i tanti cambiamenti gratificanti che sono possibili. Possiamo vivere con meno auto-rimproveri e rimorsi. Possiamo vivere con maggiore fiducia. Questa nuova conoscenza è una nuova comprensione di chi siamo e dove stiamo andando». Ci sono cose che si possono cambiare e altre che si possono accettare, e poi, ci si può dirigere per *step* verso un obiettivo rispettando i propri bisogni, le proprie consapevolezza e i fisiologici tempi della trasformazione. **La variabile tempo è molto importante**, vi è un ciclo del cambiamento che va percorso in un periodo che parte dalla “pre-contemplazione”, in cui ci si chiede se c'è un problema da risolvere, fino alla presa di coscienza che esso c'è e che si può affrontare, all'avvio di azioni in cui si mette in atto una nuova modalità, sussegue la ripetizione delle nuove azioni/atteggiamenti per il mantenimento della nuova abitudine, a questo può seguire con molta probabilità **la fase della ricaduta** dalla quale poi si riparte ripercorrendo il ciclo. Il tempo è una variabile da non sottovalutare, vanno rispettati i propri tempi! Alcuni ricercatori hanno individuato diversi aspetti che promuovono – il proprio – cambiamento (all'interno di un percorso terapeutico), tra questi hanno riscontrato:

- ascoltare gli altri come opportunità per avere nuove prospettive e possibilità;
- ascoltare gli altri e allo stesso tempo mantenere la propria integrità, rispettando se stessi, mantenendo un senso critico;
- passare all'azione lasciando da parte l'aspettativa illusoria di avere un piano perfetto prima di agire;
- cessare di criticarsi per prevenire lo scoraggiamento;
- modificare gli elementi che non favoriscono il cambiamento, individuando alternative più valide.

**Vi sono numerosi modelli, strategie, tecniche a supporto dei processi di cambiamento.** Esso può avvenire per piccoli passi, modificando la prospettiva cioè cambiando il punto di vista e

---

attribuendo un nuovo significato alle cose, utilizzando dei modelli o dei mentori che possano ispirare e condurre verso la nuova meta, attraverso l'influenza positiva che le relazioni significative possono avere rinforzando la motivazione della persona, fornendole *feedback* e sostenendola nel confrontare le proprie problematiche. Questi sono solo alcuni cenni riguardo a una tematica notevolmente studiata e approfondita che ci permette di avere strumenti. **Tutti noi possiamo essere facilitatori di cambiamento con le persone che ci stanno accanto** nella misura in cui nella relazione abbiamo un rispetto profondo, evitando di dare consigli gratuiti (ma solo se richiesti), piuttosto ascoltando con attenzione ed empatia le istanze dell'altro, rispettando le opinioni e le problematiche senza giudizio, creando uno spazio di confronto aperto e adeguato al momento. **Il cambiamento è una scelta, avviene se viviamo da protagonisti**, se lo vogliamo, e poi, come diceva il filosofo Henri Bergson, «esistere è cambiare, cambiare è maturare, maturare è continuare a creare se stessi senza fine».