



IL CAMBIAMENTO NON PORTA SEMPRE CRESCITA, MA NON C'È CRESCITA SENZA CAMBIAMENTO.

ROY T. BENNETT

LA VITA È CAMBIAMENTO:

Perché il cambiamento ci fa paura? Le persone sono in costante cambiamento, fa parte della natura, la vita stessa è ciclica, costituita da tappe, da fasi e l'essere umano ha imparato a far parte di questo movimento vitale. Imparare ad accettare e ad affrontare il cambiamento, invece di rimuginare ed aggrapparsi al passato potrebbe portare una luce nuova nelle nostre vite migliorando la nostra condizione. Quante volte andiamo avanti per inerzia, sempre sulla stessa strada, percorsa mille e mille volte, con quella voce che ci dice "basta" è "ora di cambiare!", ma la paura ci frena, le preoccupazioni per quello che potrebbe accadere se per una volta modificassimo il nostro costante andare nella stessa direzione, ci blocca e ci immobilizza. Cambiare vuol dire mettersi in gioco e questo sappiamo bene che è "sinonimo" di paura, accettare il nostro evolvere, può solo che portarci dei vantaggi. Sappiamo bene che non c'è coraggio senza paura, ma non permettiamo a quest'ultima di impedirci di cambiare e portare luce nella nostra vita, in quanto ognuno di noi è un essere speciale e merita "BENESSERE".

Ci sono diversi tipi di cambiamento, ne elenco due principali:

- **Il cambiamento di natura interna:** sono costituiti da tutte quelle situazioni che creano "malessere interno" che logora nel tempo. Modalità disfunzionali che generano continua sofferenza e che non sono più sostenibili
- **I cambiamenti di natura esterna:** questi cambiamenti sono collegati per lo più ad eventi esterni, accidentali e inaspettati, sui quali non si può esercitare alcun controllo. Eventi che sconvolgono la vita quotidiana. In questi casi l'evento può determinare una rottura particolarmente forte e profonda che necessita di cambiamenti radicali nel proprio stile di vita, per ritrovare l'equilibrio perduto.

Ogni individuo affronta e reagisce in modo diverso alle varie difficoltà che la vita presenta.

“SONO CONVINTO CHE ANCHE NELL’ULTIMO ISTANTE DELLA NOSTRA VITA ABBIAMO LA POSSIBILITA’ DI CAMBIARE IL NOSTRO DESTINO”

CIT. GIACOMO LEOPARDI.

Quando ci troviamo di fronte ad una scelta, solitamente la nostra mente si focalizza su quanto andremo a perdere invece di quello che andremo a conquistare, una modalità definita **sopravvivenza** che si oppone all’evoluzione e al cambiamento. È importante stare nel qui e ora, il segreto è proprio questo, vivere il presente accettando quello che accade con perseveranza, coraggio e forza, tre elementi di cui tutti disponiamo anche quando ci sembra di non possederli. Il coraggio è importante che sia lo stimolo per affrontare paure ed incertezze, *deve essere” l’inchiostro della penna con la quale scrivere una nuova pagina della vita”.*

“Non disperate della vita, senza dubbio avete forza sufficiente a superare gli ostacoli. Pensate alla volpe che si affanna per campi e per boschi, in una notte d’inverno, in cerca di qualcosa che possa soddisfare la sua fame. Nonostante il freddo, e i cani, e le trappole, la sua razza sopravvive.”

CIT:HENRY DAVID THOREAU

Nuove opportunità

Il treno sul quale ci troviamo metaforicamente a viaggiare, non è l’unica corsa nel programma dello schema degli orari della vita. Se per “X” motivi dovessimo trovarci a scendere dal treno, l’importante è capire che ci sono ancora tantissime altre corse, se non addirittura mezzi di locomozione, da sfruttare per viaggiare sulla strada della vita.

Sembra impossibile riuscire a lasciarsi alle spalle qualcosa che fino a poco tempo fa definiva uno stile di vita e l’individuo stesso. Per riuscire è necessario avere ben chiaro che lo scopo nella vita, è quello di essere felici, senza temere la solitudine e l’incertezza. Accettare il cambiamento e affrontarlo ci consegna una nuova opportunità. Fiducia personale, autostima e determinazione nel continuare a guardare avanti consapevoli degli strumenti che ci sono a disposizione, possono essere le risorse più giuste per fronteggiare il cambiamento.

I momenti di crisi

Nel corso della vita ci troviamo ad affrontare momenti difficili e tutti diversi tra loro. Dalla perdita di un lavoro, ad una crisi di coppia, da cambiamenti fisici dovuti a gravi malattie, fino a situazioni, quasi surreali, come quella di una pandemia mondiale, che purtroppo abbiamo tutti vissuto fino a poco tempo fa, tutte situazioni che ci hanno costretto a cambiare le nostre abitudini e il nostro stile di vita.

In tutti questi casi, il sostegno psicologico di un professionista, può rappresentare la chiave di svolta in situazioni di impasse. Una guida verso un cammino di crescita e maturazione, che ci porti a intravedere nuove opportunità nei cambiamenti. Un sostegno per trovare equilibrio nel movimento armonioso della vita, facendoci uscire dalla zona di comfort, senza paura, ma con coraggio, autostima e determinazione.