

Marina Innorta

*I quaderni di My Way Blog*

#3 - Esercizi per

Passare all'azione

Copyright © 2019 Marina Innorta

Tutti i diritti riservati

**[www.mywayblog.it](http://www.mywayblog.it)**

Email [myway.marina@gmail.com](mailto:myway.marina@gmail.com)

ISBN: 9781646065950

## **Sommario**

Introduzione

Sicuro di voler cambiare?

Accettare il disagio

La motivazione e la ricompensa

Obiettivi?

Un percorso comune

1. Primo passaggio: valori

#1.1. Tre domande e una lista

#1.2. L'io del futuro

2. Secondo passaggio: visione

#2.1. Il bersaglio

#2.2. L'esercizio del futuro

3. Terzo passaggio: un piano d'azione

#3.1. Scopri i tuoi punti di forza

#3.2. Tempo di agire

4. Quarto passaggio: affrontare le difficoltà

#4.1. La tecnica del contrasto mentale (o WOOP)

#4.2. Sbagliare e volersi bene: l'autocompassione

Bibliografia essenziale ragionata

## ***Sicuro di voler cambiare?***

*Non puoi attraversare il mare semplicemente stando fermo a fissare l'acqua* – Tagore

*Il segreto del cambiamento sta nel focalizzare tutta la tua energia non nel combattere il vecchio ma nel costruire il nuovo* – Dan Millman

Questo Quaderno è dedicato alle persone che desiderano un cambiamento per la loro vita. Un cambiamento grande o un cambiamento piccolo, non importa. Mollare tutto e cominciare a viaggiare, trovare più tempo per la famiglia. Realizzare il più grande sogno della tua vita, perdere quei chili di troppo. Trovare un nuovo lavoro e ricominciare da capo, imparare a essere più ordinati in casa.

Qualunque sia il **cambiamento** che stai cercando, è naturale che questo desiderio provenga da un senso di insoddisfazione. C'è qualcosa che non ti piace di come sei o di come è la tua vita, e vorresti cambiarlo. Bene, benissimo, sei nel posto giusto e mi auguro con questo Quaderno di darti qualche spunto (e qualche spinta) per realizzare quello che desideri.

Prima però lascia che ti ponga una domanda: perché vuoi cambiare? Qual è la spinta, il motore che ti porta a desiderare questo cambiamento?

Te lo chiedo perché secondo me ci sono due modalità diverse di sentirsi spinti verso il cambiamento.

Una è una modalità che io definisco auto-aggressiva e sostiene un ragionamento di questo tipo: questa cosa di me (o della mia vita) è sbagliata, la devo assolutamente cambiare; solo quando avrò fatto questo cambiamento potrò stare bene. Se

non ci riesco vuol dire che non valgo niente e che la mia vita non è degna di essere vissuta.

Ti risuona? Ecco, se credi di esserti riconosciuto in qualcuna di queste frasi è bene fermarsi un momento. Come accennavo prima, il desiderio di cambiare nasce in qualche modo sempre dall'insoddisfazione. Però, se l'insoddisfazione prende il sopravvento e diventa l'unico carburante che ti spinge ad agire, rischi di finire in un circolo vizioso di ulteriore scontentezza verso te stesso e la tua vita così come è adesso.

Io ho avuto per anni questa convinzione di dovere cambiare. Molte cose non mi stavano bene di me stessa. Ho sempre alternato brevi periodi in cui mi impegnavo a portare avanti mille cambiamenti nella vana speranza di fare della mia vita un capolavoro di perfezione, a lunghi periodi in cui mi sentivo scontenta ma lasciavo le cose così come erano.

Poi a un certo punto, in un momento a dire il vero particolarmente faticoso, ho capito una verità tanto semplice quanto sorprendente: non si può cambiare se prima non si accettano le cose così come sono. Bisogna, come dicevo, ribaltare i termini dell'equazione. Non è: cambiare per riuscire ad amarsi, ma amarsi per riuscire a cambiare. O anche: accettare quello che sei per diventare quello che desideri.

I cambiamenti vengono meglio se partiamo da una posizione di grande **accettazione** e amore per noi stessi e per come è la nostra vita, così come l'abbiamo costruita, nel bene e nel male.

Lo psicologo Carl Rogers parlava a questo proposito di un curioso paradosso: solo quando accetto me stesso esattamente come sono, allora posso cambiare.

Ho scoperto di essere molto più efficace quando riesco ad ascoltarmi con accettazione ed essere me stesso. (...) È diventato più

facile per me accettare me stesso come una persona decisamente imperfetta, che non funziona affatto tutto il tempo nel modo in cui mi piacerebbe funzionare. Questa deve sembrare una direzione molto strana verso la quale muoversi. A me sembra che abbia valore perché il curioso paradosso è che quando accetto me stesso così come sono, allora posso cambiare<sup>1</sup>.

Un altro autore che ribalta i termini dell'equazione, a partire dalle posizioni della psicologia positiva, è Shawn Achor. Nel libro *Il vantaggio della felicità*, spiega che è la felicità a condurci al successo, e non il contrario. Le persone non diventano felici perché raggiungono quello che vogliono nella vita; più spesso accade il contrario, cioè che le persone felici raggiungono più facilmente i loro obiettivi.

E perché succede questo? Probabilmente i motivi sono diversi, ma io credo che quello più importante abbia a che vedere con l'**energia**. Resistere a una situazione, non accettarla, rifiutarla, negarla, ci costa un certo sforzo. Ci porta, molto probabilmente, a lamentarci, a rimuginare, a restare focalizzati su quello che non vogliamo, sul nostro problema, sul motivo per il quale non siamo contenti.

Al contrario possiamo provare a fare un bel respiro e dire: d'accordo, le cose stanno così. Non mi piacciono ma questa è la realtà di adesso e tutto sommato forse non è poi così terribile. Forse posso essere felice anche così, in tutta questa imperfezione, con la mia insoddisfazione, i miei dubbi, le mie ambizioni frustrate. Posso cercare di stare qui e ora, con quello che c'è, e scoprire che non è poi così male. Se c'è dolore posso sopportarlo, se c'è infelicità posso accettarlo, se c'è insoddisfazione posso abbracciarla (e abbracciarmi).

Ecco, se ci poniamo in questo modo, allora liberiamo ener-

---

<sup>1</sup> Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Constable, 1961.

gie. Smettiamo di combattere contro quello che non ci piace e le energie che abbiamo risparmiato sottraendoci a questa lotta le possiamo impiegare per costruire quello che vogliamo per noi.

Non so quale sia il motivo che ti porta a leggere queste pagine, quali cose di te e della tua vita desideri cambiare. Di qualunque cosa si tratti, come primo passo, accettala così come è. Non importa se sei in sovrappeso, se la casa non è in ordine, se odi il tuo lavoro, se il problema è che non fai abbastanza esercizio fisico, che non mangi nel modo giusto, o se ti rimproveri per avere rinunciato ai tuoi sogni. Qualunque sia il problema, ok, va bene così, per il momento.

Non diventerai automaticamente felice solo per avere realizzato questo o quell'obiettivo. Riuscire a ottenere quello che desideri può senz'altro rendere la tua vita migliore, ma tu puoi cominciare a essere felice fin da ora, con il tuo problema, nonostante il tuo problema; forse anche grazie al tuo problema perché costituisce una molla per proiettarti verso una nuova dimensione. Comincia con l'abbracciare le tue difficoltà, con l'amare chi sei ora. C'è sicuramente qualcosa nella tua vita che ti fa provare orgoglio. Pensa a questo, pensa alle cose belle e positive che già hai, alle cose buone che hai fatto e che sei stato capace di creare.

Non cercare il cambiamento perché poi, solo dopo, potrai essere felice. Comincia a essere felice adesso e fai in modo di utilizzare questa felicità come una leva per aiutarti a fare il cambiamento che desideri. Praticare l'accettazione significa costruire un terreno ben solido sul quale poi diventa più facile camminare.