

SUPERARE LA RESISTENZA AL CAMBIAMENTO

articolo della Dott.ssa Alessandra Fioretti

Ci capita spesso di avere la difficoltà di abituarci ai cambiamenti.

Dai più semplici: il clima, un taglio di capelli, figuriamoci quelli che investono la nostra vita come un amore finito, un lavoro nuovo, una nuova casa.

Quando le trasformazioni sono intense possiamo avere la sensazione di esserne travolti...
E in quel momento ci assalgono i dubbi e le paure. Ci chiediamo: e ora che succederà? Come andrà la mia vita? E se le cose invece di andar meglio andassero peggio? Avrò fatto bene a cambiare? In fondo non stavo così male!

Amiamo i cambiamenti, li cerchiamo con intensità e quando arrivano, possiamo entrare in conflitto, la paura ci porta ad allontanarli, a temerli. Da qualcosa che desideravamo intensamente si trasformano in catastrofi da affrontare.

Come mai? È semplicemente il nostro punto di vista che cambia, e di conseguenza i nostri sentimenti.

Pensate che effetto hanno i nostri pensieri sulle nostre scelte di vita.

Voler mantenere le cose come stanno, mantenere l'equilibrio del momento è qualcosa di innato nel nostro organismo e nella nostra psicologia.

Come si manifesta il conflitto?

Si tende a:

- Rifiutare la novità (sono abituato così, perché cambiare?)
- Rimandare (risolverò il problema domani, meglio aspettare)
- Insicurezza, indecisione (chissà se è la scelta giusta)
- Chiudersi nel passato (chi lascia la strada vecchia per quella nuova sa quel che lascia e non quel che trova)

Come possiamo spiccare il volo verso il cambiamento?



Alcuni feedback per accettare psicologicamente il cambiamento:

Fare fantasie catastrofiche:

- Dare libero sfogo per qualche minuto agli scenari più temibili. Quando tornerete alla realtà la troverete più rassicurante della vostra fantasia e questo vi aiuterà ad accettare il cambiamento.
- Avere contatto con la propria resistenza emotiva

È fondamentale avere contatto con i propri sentimenti, qualunque esse siano: rabbia paura tristezza.

Se si ha questa abitudine sarà più facile metabolizzare il disagio e l'incertezza.

Cambiare i propri pensieri.

Per superare il cambiamento non basta avere contatto con il nostro mondo emotivo, ma saper cambiare i nostri pensieri. Per esempio invece di pensare "non c'è la farò mai voglio scappare".

Esprimersi così "ho paura ma saprò affrontare la situazione".

Concentratevi sugli aspetti positivi.

Impariamo da un possibile errore ad accettare il fallimento, viverlo come una crescita.