

Cambiare non è impossibile

Le cose cambiano. Questa mattina l'albero era pieno di foglie, ora molte di queste foglie sono cadute. I fiori che ieri erano così belli, oggi hanno cambiato aspetto. La tisana che sto bevendo mentre scrivo ora si è raffreddata.

Nemmeno io sono più quella di una volta: ho tagliato i capelli, sono ingrassata qualche chilo, mi sono addirittura sposata e ho fatto due figli. Ho una casa. Ho un cane. Ho un lavoro che amo. Avevo delle amicizie, ora ne ho altre. Insomma ho cambiato molte cose della mia vita.

Questi sono pezzi di vita, della mia vita, relativi al fenomeno del cambiamento.

“Cambiamento” è una parola fondamentale nella vita di ognuno di noi. Quando cambiamo significa che siamo cresciuti. Quando le cose non vanno come noi desideriamo significa che vorremmo un cambiamento, anche se a volte di questo nostro desiderio non ne siamo proprio consapevoli.

Freud paragona la personalità ad un iceberg: molto spesso alcuni pazienti presentano la punta dell'iceberg, ciò che si vede, ma tutto ciò che sta sotto è nascosto ed è inconscio. Il loro malessere attuale è la punta dell'iceberg, il loro desiderio di cambiare sta sotto, ed è compito del terapeuta far emergere un po' alla volta tutta quella parte sommersa che deve uscire.

Cambiamento significa avere la possibilità di vivere la vita che si desidera, e per fare questo il cambiamento deve innanzi tutto venire dall'interno di noi stessi.

Ma come mai è così difficile cambiare? Cercare di vivere la vita che vorremmo? Come mai molti non sono disposti ad intraprendere un cambiamento interiore per realizzare i loro desideri?

Il cambiamento molte volte è difficile perché comporta di abbandonare i vecchi schemi di comportamento, i vecchi schemi di pensiero disfunzionali che ci portano a percepire la realtà in modo altrettanto disfunzionale. Attuare il cambiamento comporta una vera e propria morte di alcune abitudini che la persona aveva, e come tutti i lutti, hanno bisogno di essere elaborate. Per questo nel nostro inconscio nasce il conflitto “cambiamo o non cambiamo?”

L'aspetto del cambiamento è molto importante in ogni percorso psicologico. Molte persone che si rivolgono allo psicologo, lo fanno perché hanno la convinzione assoluta che se stanno soffrendo la colpa sia degli altri: del marito, del figlio, dell'amico, del collega di lavoro.

Ma come ben sappiamo, noi non abbiamo la bacchetta magica, e non possiamo pretendere di cambiare gli altri. Gli altri sono fatti così, e resteranno così probabilmente per sempre.

Noi no. Noi possiamo cambiare. Noi dobbiamo cambiare. Lo dobbiamo a noi stessi. Dobbiamo abbandonare i vecchi schemi di pensiero e iniziare ad adottare delle prospettive nuove, che ci permettano di vedere la vita e le nostre relazioni con gli altri in modo diverso, in un nuovo modalità, che ci permetta di stare bene, di non soffrire più per come vorremmo che si comportassero gli altri.

Noi siamo noi. Loro sono loro. Cambiamo noi internamente per riuscire a vivere una vita più sana e più completa, che ci permetta, se serve, di allontanare le persone che ci creano sofferenza e disagio. Capiamo se una persona è veramente interessata a noi, o se siamo noi a credere ancora a qualcosa che non esiste più. Una volta c'era. Oggi non c'è più. Prendiamone atto. Affrontiamo il cambiamento. Intraprendiamo delle scelte razionali più adatte a noi e a quello che vorremmo.

Tentare di rimanere agganciati ad una situazione nella speranza che cambierà, o nella speranza che qualcuno faccia qualcosa, è sempre fallimentare, provoca disagio, frustrazione, ansia e senso di inadeguatezza.

In ambito psicologico, si può affermare che un paziente è cambiato quando è riuscito a dare una forma diversa alle sue rappresentazioni mentali di sé e dell'altro; quando mediante un processo chiamato ri-narrazione della propria storia è stato in grado di co-costruire insieme al terapeuta dei nuovi significati, cioè compie una ri-narrazione di quanto accaduto in passato.

La manifestazione del cambiamento è solo l'ultima fase di un processo che è iniziato molto tempo prima.

Dott.ssa Linda Zulianello, Psicologa, Psicologa forense, Psicopedagogista, esperta in psicopatologia dell'apprendimento, consulente tecnico di ufficio (CTU) per la Procura presso il Tribunale Ordinario di Venezia

www.fondazioneferriolibo.it
3389848053; 0421596104
zulianello@fondazioneferriolibo.it

www.fondazioneferriolibo.it