

«LA PAURA DEL CAMBIAMENTO: DA COSA NASCE E COME LA PUOI AFFRONTARE»

Alessandro Magnanensi

Durante la vita ognuno di noi viene messo di fronte al cambiamento.

A volte lo viviamo con un senso di ansia, malinconia, rabbia ecc...

Come mai non riusciamo invece a coglierne gli aspetti positivi?

COS'E' IL CAMBIAMENTO?

«Mutamento, Trasformazione, Variazione»

LA CRESCITA

Va di pari passo al cambiamento, la nostra vita ciclicamente è sottoposta a cambiamenti che riguardano ogni sfera della nostra vita.

PAURA DEL CAMBIAMENTO:

Da cosa si origina?:

Cambiare significa inevitabilmente abbandonare una parte di sé.

Ancora più difficile affrontare un cambiamento se la situazione che stiamo vivendo non ci appare così negativa.

Tutto ciò può non far stare bene un soggetto, è questo lo porterà ad affrontare la situazione con Rabbia, Negatività, Ansia e soprattutto Paura.

Altra causa della paura al cambiamento è legata alla presenza di una bassa autostima, accompagnata da scarsa fiducia in se stessi e alla paura del fallimento.

**Sicuramente una buona autostima è un buon prerequisito per affrontare al meglio
Il cambiamento.**

**Quando essa manca il cambiamento
può essere fatale per l'individuo, al punto da
paralizzarlo, non rendendolo libero di agire
e scegliere.**

**Una terza causa può essere
«l'indecisione», spesso dettata da una
scarsa auto-efficacia.**

**In questo caso capita di auto-boicottare la
propria opportunità, rimandando
costantemente la propria decisione.**

Un ultima causa è dettata dalle proprie certezze. Ossia tutto ciò di cui siamo convinti, tutto ciò che ci fa stare al «sicuro».

Mentre in realtà potrebbe solo minare le nostre possibilità.

CAUSE

Il motivo principale della paura del cambiamento è l'incapacità oggettiva di prevederne i risultati.

Tuttavia, non è prevedibile nemmeno cosa potrebbe accadere se tutto rimanesse così come è.

**SEBBENE IL TIMORE DEL CAMBIAMENTO
SIA UN FATTORE DEL TUTTO NATURALE,
L'ESSERE UMANO E' PROGETTATO
PROPRIO PER CONTINUARE A MUTARE:
LA PAURA SI SVILUPPA NEL MOMENTO IN
CUI PERDIAMO CONSAPEVOLEZZA DEL
NOSTRO POTENZIALE.**

GLI OSTACOLI DA SUPERARE

L'Ansia dell'ignoto:

Nonostante siamo stanchi della situazione o la riteniamo superata, nulla potrà mai eliminare quella sensazione di familiarità e confort che è in grado di infonderci.

La paura del fallimento:

La paura che proviamo di fronte a un grande cambiamento di vita, è strettamente connessa alla vergogna.

Ossia quella paura che c'è di fronte ad ogni nostro progresso qualcosa di pericoloso, pronto a farci «fallire».

La paura del successo:

Le preoccupazioni potrebbero scaturire da come il successo influirà sulla nostra vita. Sui nostri rapporti e sui sentimenti che proviamo verso di noi. Emerge la paura che se riuscissimo a diventare la «nuova persona», i nostri amici ci potrebbero giudicare, abbandonare o invidiare. Questa paura sorge soprattutto in quelle persone che hanno in loro stessi questa inclinazione.

La paura della morte:

Nonostante sia una reazione inconscia, potrebbe essere che l'esitazione di fronte ad un cambiamento nasca dal fatto che ci fa riflettere sul passare del tempo con il rischio di sollevare idee su morte e fine.

Autocritica:

L'esitazione prima di un grande cambiamento, anche positivo, è normale. L'errore potrebbe essere confondere la paura con la mancanza di coraggio o debolezza.

In questi casi si può provare a dire a se stessi che andrà tutto bene e che non c'è nulla in noi che non vada.

Esserne convinti ed ogni cosa riuscirà.

Preoccupazioni riguardo ad aspettative:

Se si è in una fase di cambiamento considerevole, come diminuzione ore lavoro o trasferimento in un appartamento più piccolo, c'è il rischio di ricevere critiche dagli altri come l'imputazione ad essere un fannullone o stravagante, o comunque in qualche modo «sbagliato»

LE STRATEGIE

Il cambiamento deve essere elaborato e infine accettato.

Come riuscirci?

Nella vita spesso ci sono situazioni che non dipendono solo da noi, per questo non c'è altra soluzione se non la loro accettazione.

Questo non significa, accettare passivamente la situazione, accettare il cambiamento significa prenderne coscienza e agire , di conseguenza.

Tipo domandandovi: «*Cosa nasconde di buono questo cambiamento? In che modo potrà migliorare la mia vita*»

Se siete terrorizzati di fronte ad un cambiamento, cercate di razionalizzare il tutto.

Affrontate ciò che vi fa stare male, pensate che questo malessere sia dato solo ed esclusivamente dai vostri «schemi mentali».

Elaborate la vostra paura, pensando che spesso alla base c'è solo il vostro modo di pensare, di comportarvi e di reagire, spesso pessimista.

Al fine di superare la paura del cambiamento, in quanto si ha il terrore dell'ignoto, provate a riportare i vostri pensieri su «un Diario», in questo modo aumenterete la vostra consapevolezza e potrete concentrarvi principalmente sugli aspetti migliori.

GRAZIE