

---

# Propositi che diventano vita

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

## Cosa può aiutarci a far sì che i nostri propositi di cambiamento per il nuovo anno non rimangano tali? Alcuni consigli

I momenti che segnano un passaggio ci portano spesso a fare bilanci e ad interrogarci su cosa vorremmo cambiare per i giorni a venire. **Così quando un anno finisce e ne inizia un altro i cosiddetti “buoni propositi” affollano la nostra mente.** Alcuni di essi possono riguardare il nostro benessere personale, ciò che vorremmo fare per prenderci maggiormente cura di noi stessi, dal punto di vista fisico o psicologico. Altri possono riguardare le relazioni, familiari, lavorative o amicali, e sono suscitati dal **desiderio di modificare dinamiche o comportamenti che non ci rendono pienamente felici o soddisfatti.** Tante volte però queste riflessioni restano idee che viaggiano in superficie e non hanno la forza sufficiente per dar vita ad un cambiamento concreto. **Ce lo dice la nostra esperienza, ricca di buoni propositi che per lungo tempo sono rimasti tali.** Questo può avvenire per diverse ragioni: ad esempio **perché i passi che abbiamo scelto si rivelano più difficili del previsto** o ci costano troppo tempo e fatica. Oppure perché, assorbiti dalla routine, dimentichiamo ciò che avevamo promesso a noi stessi o gli dedichiamo sempre meno attenzione, tanto da accantonarlo inconsapevolmente. **Perché cambiare è così difficile?** Un cambiamento anche se piccolo richiede di abbandonare le nostre vecchie abitudini, cioè comportamenti divenuti per noi così “normali” ed automatici da essere messi in atto in modo spesso inconsapevole. **Nel tempo, infatti, il nostro cervello apprende a rispondere in un certo modo a determinati stimoli e situazioni, senza dover ogni volta attivare un processo decisionale.** Questo ci serve per risparmiare energie, soprattutto quando siamo in condizioni di stress o di sovraccarico dal punto di vista cognitivo ed emotivo. Dall'altro lato, però, può indurci a persistere in comportamenti che possono rivelarsi poco utili o funzionali al nostro benessere e alla nostra felicità nel lungo periodo. Quando vogliamo introdurre un cambiamento nella nostra routine è come se chiedessimo a noi stessi di non percorrere più l'autostrada tanto comoda che abbiamo sempre percorso, ma di **andare su un ripido sentiero di montagna.** Introduciamo cioè un costo, un dispendio di energie per nulla trascurabile. Questo vale sia per i propositi individuali, come andare a fare una corsetta o una passeggiata per mantenerci in forma, sia per quelli relazionali, come ad esempio **gestire diversamente la rabbia nei confronti di un familiare o di un collega.** **Cosa può aiutarci dunque a far sì che i nostri propositi di cambiamento non rimangano tali?**

- **Concentriamo le nostre energie su uno o due cambiamenti per volta,** evitando di fare una lunga lista. Cerchiamo di individuare un traguardo che richieda impegno e dedizione ma che al tempo stesso sia raggiungibile.
- Anche **quando si tratta di un piccolo cambiamento,** chiediamoci perché esso è importante per noi, qual è il desiderio profondo che ci sta dietro, che senso ha nel nostro percorso di vita, e quali caratteristiche ci permetterà di sviluppare o di far crescere.
- **Sviluppiamo un piano d'azione e suddividiamolo in piccoli passi,** fatti di gesti concreti e Poi focalizziamoci su un passo alla volta, come se fosse l'unico. In questo modo potremo riconoscere ed apprezzare ogni piccolo traguardo raggiunto.
- **Fissiamo dei momenti di verifica,** che ci consentano di monitorare il cambiamento e di fare gli aggiustamenti necessari. Se dovessimo accorgerci di essere bloccati, chiediamoci con onestà che cosa non sta funzionando... Stiamo impiegando poche energie, la nostra attenzione è assorbita da altre cose? Stiamo fuggendo da un'emozione difficile o dalla paura di sbagliare?

- 
- Se è possibile **condividiamo con una persona a noi vicina il nostro desiderio di cambiamento** in modo da avere un feedback esterno. Chiediamole di ricordarcelo con gentilezza, e di incoraggiarci nei momenti difficili.
  - Infine cerchiamo di dare valore ai nostri sforzi: intraprendere una strada nuova può essere molto difficile e ci mette in contatto con i nostri limiti e le nostre paure. **Perdoniamo, quindi, noi stessi quando ci accorgiamo di essere ricaduti in un vecchio cliché**, senza tuttavia arrenderci o deviare la rotta.

**Cambiare vuol dire continuare a crescere**, rimanere se stessi senza aver paura di percorrere strade nuove e inesplorate. Vuol dire scoprire parti di sé finora sconosciute, aprirsi alle emozioni che emergono, con sfumature diverse, a volte imprevedibili, alle relazioni che possono evolvere, rinnovarsi e rinnovarci. Che questo inizio d'anno sia l'occasione non tanto per promettere a noi stessi o agli altri qualcosa di nuovo ma per **incarnare fin da subito il cambiamento che vogliamo essere**.