
Cosa ci impedisce di cambiare

Autore: Lucia Coco

Fonte: Città Nuova

Evolgere verso una condizione di vita migliore a volte è difficile, ma spesso non è solo pigrizia: i modelli e gli strumenti della psicologia ci aiutano a capire cosa c'è dietro la nostra resistenza al cambiamento

Perché a volte è così difficile produrre un cambiamento nella nostra vita? Perché spesso anche se stiamo male in una situazione personale, di coppia, comunitaria non riusciamo a modificarla?

Il modello degli stadi del cambiamento di Prochaska e Di Clemente ci aiuta in questo senso a comprendere cosa c'è **dietro le nostre resistenze** al cambiamento. Secondo questo modello, affinché una persona abbia **la motivazione a cambiare** occorrono **tre dimensioni**. L'interazione tra questi tre fattori (disponibilità?, frattura interiore e autoefficacia) produce la spinta a cambiare.

La disponibilità? descrive **se e quanto** la persona è disponibile a modificare il comportamento o a prendere una decisione.

La frattura interiore corrisponde al **disagio** che la persona sperimenta per lo stato in cui è. Il concetto di frattura interiore trae origine dalla **teoria della dissonanza cognitiva** e può essere definito come **la percezione delle contraddizioni** esistenti tra la propria attuale condizione e **le aspirazioni**, i valori e **le mete ideali**: in poche parole il divario **fra il sé reale e il sé ideale**, fra ciò che si è e ciò che si vorrebbe essere.

«**Vorrei superare** questa sbandata che mi ha fatto allontanare da mio marito ma **non credo di avere le energie** per farlo – dice F. – «Vorrei superare quell'esame all'università ma **non riesco a concentrarmi** nello studio» dice R. Questa **consapevolezza dell'incompatibilità** fra la situazione presente e l'immagine di sé può essere **molto dolorosa** per la persona ma è una grande **spinta al cambiamento**.

Poi c'è il terzo fattore: **l'autoefficacia**, ovvero **la fiducia nella propria capacità** di intraprendere un cambiamento e di portarlo a compimento.

A questo punto è lecito chiedersi: se queste tre dimensioni non sono sufficientemente presenti **come fare per potenziarle?** Come aiutare una persona a cambiare il suo comportamento laddove la persona lo vuole ma sembra bloccata?

Uno strumento estremamente utile è **la bilancia decisionale**. Consiste nella **valutazione comparativa** degli aspetti positivi e negativi di un particolare comportamento, dei pro e dei contro per il cambiamento e dei pro e dei contro del restare nella situazione in cui si è. Con la bilancia decisionale si può arrivare a scoprire che esistono paradossalmente dei vantaggi a restare in una situazione che apparentemente si vorrebbe cambiare.

Facciamo un esempio. Esistono contesti familiari o comunitari in cui una persona ricopre il ruolo di **“vittima”** o di **“persona fragile, da tutelare”**. **E questo ruolo non cambia**, nemmeno col tempo, nemmeno con un lavoro individuale di psicoterapia. Qual è il vantaggio che deriva a quella persona

dal continuare a rivestire quel ruolo, quale il vantaggio di **restare in una situazione di impotenza** e di fatica ad emanciparsi come adulto assumendosene la responsabilità? Paradossalmente può apparire molto vantaggioso esercitare il ruolo di vittima da “trattare con i guanti” o esibire **un vulnus irrecuperabile come lasciapassare** per i propri comportamenti o come bonus per un trattamento di favore: “ho sofferto tanto, quindi **ho diritto a lamentarmi** o ad essere trattato con estremo riguardo, **ho diritto ad essere privilegiato** nelle relazioni per la mia condizione”.

Quando questo accade, occorre comprendere in un’**ottica sistemico-relazionale** come mostrarsi fragili o vittime può divenire una modalità di interazione con gli altri significativi, finalizzata ad **assumere il controllo della relazione**, talvolta in **accordo implicito** con altre persone coinvolte nella relazione stessa. Può **manovrare il comportamento dell’altro** agendo un malessere e che tale malessere, quindi, venga a fornire **un potere e un vantaggio** secondario alla persona, che è proprio quello di ottenere il controllo della relazione.

Questo doppio aspetto del comportamento, da un lato come espressione di una situazione di sofferenza, e dall’altro come dispensatore di vantaggi secondari, crea una situazione paradossale da cui può essere **estremamente difficile uscire**.

In conclusione, **resistere al cambiamento è sicuramente un atteggiamento comune**, quasi una naturale propensione a preferire ciò che si conosce, ciò che è sicuro, rispetto a ciò che non si conosce e che potrebbe perciò rivelarsi dannoso. Perciò, può essere frequente che, pur trovandoci in una situazione che ci fa soffrire, sperimentiamo pur sempre un equilibrio, stabile e conosciuto, e tendiamo a conservare l’omeostasi.

Cambiare, invece, significa spendere energie, esporsi a nuove opportunità e quindi a **nuovi rischi e pericoli**, osare sperimentare **nuove modalità di stare con gli altri** e nel mondo. Nel caso di cui sopra, per esempio, cambiare significherebbe non avere più il vantaggio di controllare il circondario col proprio malessere, bensì, non usarlo più come **gancio** per gli altri, scegliendo invece di entrare alla pari nelle **inevitabili difficoltà relazionali**.

«**Da quando mio marito ha smesso di bere** è sempre fuori, prima quando beveva non ero contenta che lui bevesse, ma almeno stava a casa con me», dice S. È stato fondamentale per S. comprendere che l’affrancarsi del marito da un comportamento estremamente disfunzionale **chiedeva anche a lei un cambiamento**: perdere il vantaggio di controllarlo.

Sostieni l’informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it _