

---

## Vorrei essere

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

Talvolta mi capita di non aver voglia di fare certe cose perché mi sento giù. Però poi mi chiudo in me stessa e mi dispiace. Come vorrei essere diversa. Come fare per cambiare?. Sara - Roma C'è una legge della psicologia secondo la quale se tu formi nella tua mente l'immagine di quel che vorresti essere e riesci a conservarla abbastanza a lungo, presto diventerai esattamente come quello che pensi. È uno dei più grandi segreti per diventare quel tipo di persona che vorremmo essere. Solitamente si pensa che per agire sia necessario sentire. Si pensa che per fare qualcosa abbiamo bisogno di una spinta interiore, di essere motivati ad agire, in realtà le cose non stanno così. Oggi gi si sa che cominciando ad agire appare di conseguenza anche il sentimento. L'uccellino non canta perché è felice, ma è felice perché canta. È importante dunque sempre agire come prima cosa, anche senza motivazione, comportarsi cioè da subito nel modo da noi desiderato perché di sicuro la motivazione viene a ruota. Anche se sei di cattivo umore, se cominci ad agire in modo felice comincerai anche a sentirti più felice, perché il comportamento modifica il sentimento e il sentimento modifica il pensiero. E le cose cambieranno fuori e dentro di te. Questo processo di formazione di un'immagine mentale è definito come visualizzazione ed è secondo William James, psicologo statunitense, la più grande scoperta degli ultimi cento anni nel campo dello sviluppo umano. Noi pensiamo per immagini mentali, così come sogniamo. Le parole sono simboli che ci permettono di comunicare o di descrivere tali immagini. È questo processo di raffigurazione che James ci esorta a controllare per essere liberi. Se impari a mantenere un'immagine positiva nella mente, senza permettere a nessuno di indebolirla, allora ti sarà possibile effettivamente trasformarla in realtà. In genere si attribuisce l'infelicità personale a fattori esterni, come la cattiva fortuna, il caso, le circostanze, l'economia, la genetica, la propria storia familiare, una litania di scuse che non fanno altro che giustificare errori per i propri fallimenti. Invece, ognuno di noi può diventare il responsabile numero uno della sua stessa esistenza e di tutto ciò che si manifesta nella sua vita. Infatti la vera libertà si accompagna sempre con la responsabilità. [pasquale.ionata@tiscali.it](mailto:pasquale.ionata@tiscali.it)