Gabriella
d'Albertas



Perché è così difficile cambiare

E come invece succede

PRIMA DI COMINCIARE

Introduzione

La frase che ho sentito più spesso, e l'idea che c'è dietro.

"Sono fatto così."

"Sono fatta così."

In tanti anni di lavoro con le persone è la frase che ho sentito più spesso. A volte è detta con un sorriso, a volte con stanchezza, a volte con una specie di rabbia. Arriva quasi sempre nello stesso punto: quando c'è qualcosa di sé che non piace e che, insieme, sembra impossibile modificare.

Dietro c'è un'idea precisa: che il carattere sia scritto nel DNA. Che si nasca in un certo modo e che, al massimo, si possa imparare a conviverci.

C'è uno studio che mette in dubbio questa idea in modo sorprendente. Nel 1950, in Scozia, gli insegnanti descrissero il carattere di oltre mille ragazzi e ragazze, valutando tra l'altro la stabilità dell'umore, la coscienziosità, la perseveranza, l'originalità, la fiducia in sé. Sessantatré anni dopo, alcuni ricercatori dell'Università di Edimburgo ritrovarono 174 di quelle persone e chiesero a loro e a qualcuno che le conosceva bene di descriverne il carattere con gli stessi criteri.

Il risultato: le due descrizioni non si somigliavano quasi per niente. E non per il semplice effetto degli anni, che cambiano un po' tutti: chi da giovane spiccava per una qualità rispetto ai compagni, nella maggior parte dei casi non spiccava più per quella qualità. Restava solo un piccolo filo di continuità, nella stabilità dell'umore. Gli stessi autori concludono che, nell'arco di una vita, la stabilità della personalità è in genere piuttosto bassa.

Eppure ognuna di quelle persone, a ogni età, avrebbe probabilmente detto: io sono così.

Questa guida parte da qui. Se cambiamo così tanto nel corso della vita, perché quando vogliamo cambiare qualcosa ci sembra così difficile? E che cosa succede, invece, quando il cambiamento arriva davvero?

La prima parte guarda a ciò che ci trattiene. La seconda a ciò che lascia spazio al cambiamento. Lungo la strada troverai alcune domande e due esercizi. Non servono risposte giuste: serve solo guardare con onestà e senza giudizio.

PARTE PRIMA

Che cosa ci trattiene

I

Preferiamo conoscerci piuttosto che migliorare

Cerchiamo conferme di ciò che crediamo di essere, anche quando fa soffrire.

Pensa a un complimento ricevuto di recente. Un complimento sincero, sul tuo lavoro, sul tuo aspetto, su una tua scelta. Che cosa ne hai fatto, dentro di te? Molte persone lo lasciano scivolare via in pochi secondi: "L'ha detto per gentilezza", "Non mi conosce davvero". Una critica, invece, resta. Si ripresenta la sera, il giorno dopo, a volte per anni.

Sembra un controsenso. Se vogliamo stare bene, perché diamo più credito a ciò che ci fa stare male?

Lo psicologo americano William Swann ha dedicato decenni a questa domanda. In uno dei suoi esperimenti più noti, pubblicato nel 1992, chiedeva alle persone di scegliere con chi interagire: qualcuno che le aveva valutate in modo positivo o qualcuno che le aveva valutate in modo negativo. Mentre sceglievano, dovevano pensare ad alta voce.

Le persone con un'immagine positiva di sé sceglievano, com'era prevedibile, chi le vedeva bene. Ma le persone con un'immagine negativa di sé facevano un percorso diverso. All'inizio erano attirate da chi le vedeva bene. Poi diventavano diffidenti, e alla fine sceglievano chi le vedeva male. Una persona spiegò così la sua scelta: quella valutazione "rispecchia meglio come mi vedo io".

Swann ha chiamato questo bisogno "auto-verifica": cerchiamo conferme dell'immagine che abbiamo di noi, anche quando è un'immagine che fa soffrire. Altri suoi studi hanno osservato lo stesso movimento nelle coppie: le persone con un'immagine negativa di sé si sentivano meno legate a un partner che le vedeva in modo molto positivo.

Perché succede? Non per masochismo. Un'immagine di sé stabile ci dà qualcosa di prezioso: la sensazione di sapere chi siamo, di poter prevedere come andranno le cose, di non perdere l'orientamento. Un complimento che contraddice l'immagine abituale, per quanto piacevole, porta con sé una piccola vertigine. Se fossi davvero così, chi sarei?

Ecco una delle ragioni più profonde per cui cambiare è difficile: per raggiungere una nuova versione di noi bisogna attraversare un tratto in cui non ci si riconosce più. E l'inconscio, che ha bisogno di continuità, preferisce un'immagine dolorosa ma familiare a una migliore ma sconosciuta.

Potremmo quasi dire che preferiamo conoscerci piuttosto che migliorare.

PER TE

Quale complimento fai più fatica a credere, anche quando te lo dicono persone diverse? E quale critica, invece, accogli subito come vera?

II

Due frasi opposte che dicono la stessa cosa

La resa e la lotta partono dallo stesso punto.

C'è chi dice "sono fatto così" e si arrende. E c'è chi, dopo un libro, un corso o un periodo difficile, decide il contrario: "Non sono più così." Da quel momento si sorveglia. Ogni volta che la vecchia reazione si ripresenta (la rabbia, la paura, la chiusura) si rimprovera, si delude, ricomincia a lottare.

Sembrano due posizioni agli antipodi. Una rinuncia, l'altra combatte. Eppure, se le guardiamo da vicino, hanno qualcosa in comune: nessuna delle due è libera. Tutte e due misurano la persona sulla stessa immagine di prima. Una per confermarla, l'altra per smentirla.

Lo psicologo Jeffrey Young, che ha fondato la terapia degli schemi, ha descritto con precisione questo meccanismo. Uno "schema" è un modo di vedere sé e il mondo che si forma presto nella vita, spesso a partire da esperienze ripetute: "non sono abbastanza", "chi amo prima o poi se ne va", "devo cavarmela senza nessuno". Per difendersi dal dolore che lo schema porta con sé, le persone usano tre strategie principali.

- **La resa.** Si accetta lo schema come verità e ci si comporta di conseguenza: "sono fatto così".
- **L'evitamento.** Si evita tutto ciò che potrebbe risvegliarlo: situazioni, relazioni, emozioni.
- **La compensazione.** Si fa l'opposto di ciò che lo schema dice, spesso con grande sforzo: "non sono più così".

Il punto più interessante è un altro. Secondo Young e i suoi colleghi, queste strategie, nate per proteggerci, finiscono per rinforzare lo schema invece di indebolirlo. Chi teme l'abbandono e per questo evita di legarsi troppo, alla fine si ritrova davvero in solitudine, e lo schema ne esce confermato. Chi teme di non valere e per questo si impone di essere impeccabile, vive ogni piccolo errore come la prova della propria inadeguatezza.

In altre parole, sia la resa sia la lotta tengono lo schema al centro della scena. Cambia solo l'atteggiamento con cui lo si guarda.

Sotto la resa e sotto la lotta c'è la stessa radice: una parte di sé che non viene accolta. Nel primo caso la si subisce, nel secondo la si combatte. In nessuno dei due la si incontra davvero.

PER TE

Quando ripensi a un tuo modo di reagire che non ti piace, ti riconosci di più nella resa ("sono così"), nell'evitamento o nella lotta ("non devo più esserlo")?

III

La protezione nascosta

Ciò che sembra una resistenza, spesso, ci sta difendendo da qualcosa.

Giulia vuole delegare di più al lavoro. Lo dice a tutti, ci crede davvero, sa che le farebbe bene. Eppure, ogni volta, finisce per riprendere in mano il lavoro degli altri e rifarlo da capo. La sera si giudica: "Non ho forza di volontà."

Quando una persona vuole sinceramente una cosa e continua a fare l'opposto, il problema raramente è la volontà.

Robert Kegan e Lisa Lahey, che a Harvard studiano da decenni lo sviluppo degli adulti, hanno proposto un modo diverso di guardare a queste situazioni. Nel 2001 hanno scritto che la resistenza al cambiamento non è opposizione e non è pigrizia. È il risultato di un impegno nascosto, che chiamano "impegno concorrente": accanto all'obiettivo dichiarato ce n'è un altro, inconsapevole, che va nella direzione opposta. E sotto quell'impegno c'è una "grande convinzione": un'idea su di sé e sul mondo così radicata da essere presa per un fatto, e quindi mai messa in discussione.

Agli occhi degli altri il comportamento sembra irrazionale. Ma appena si scopre l'impegno nascosto, diventa perfettamente sensato.

Forse Giulia, senza saperlo, è impegnata a non sentirsi mai inutile. E sotto potrebbe esserci la convinzione: "Valgo solo se servo." Vista così, la sua resistenza a delegare non è un difetto. È una protezione. Il suo inconscio la sta difendendo da qualcosa che teme molto di più della fatica.

Questo cambia completamente la strada. Se la resistenza è una protezione, spingere di più non serve: la protezione si rinforza. Serve invece vedere che cosa stiamo proteggendo, e chiederci se quella grande convinzione è ancora vera oggi.

Esercizio. Le quattro colonne

Ispirato al lavoro di Kegan e Lahey, in forma semplificata. Prendi un foglio e dividilo in quattro colonne. Le frasi tra virgolette sono un solo esempio, seguito dall'inizio alla fine: le tue potranno essere molto diverse.

1. **Che cosa voglio cambiare.** Scrivi un obiettivo che ti sta davvero a cuore, in positivo. Per esempio: "Voglio dire di no quando non me la sento."
2. **Che cosa faccio invece.** Scrivi, senza giudicarti, i comportamenti concreti che vanno nella direzione opposta. Per esempio: "Dico di sì subito, prima ancora di pensarci."
3. **Che cosa temo, se facessi il contrario.** Immagina di comportarti nel modo che desideri. Che cosa ti preoccupa? Lascia emergere la paura più scomoda. Per esempio: "Che si allontanino da me." Da qui puoi scrivere l'impegno nascosto. In questo caso potrebbe essere: "Mi impegno, senza saperlo,

a non deludere mai nessuno."

4. **La grande convinzione.** Che cosa dovresti credere per far sì che quell'impegno abbia senso? In questo caso potrebbe essere: "Se deludo qualcuno, perdo il suo affetto."

Non cercare subito di smontare la convinzione. Per ora basta vederla. Poi, nei giorni successivi, osserva: quando è stata vera? Quando non lo è stata? È ancora vera per la persona che sei oggi?

IV

Più ci si oppone, più cresce

Ciò che teniamo sotto sorveglianza continua a occupare spazio.

Luca si è ripromesso di non pensare più a quella discussione con suo padre. “Basta, chiuso.” Ma la discussione torna mentre guida, mentre cucina, la notte prima di addormentarsi. Più la scaccia, più si ripresenta.

Nel 1987 lo psicologo americano Daniel Wegner ha trasformato questa esperienza comune in un esperimento diventato famoso. Ha chiesto a un gruppo di persone di parlare liberamente per cinque minuti, con una sola consegna: non pensare a un orso bianco. Ogni volta che il pensiero arrivava, dovevano suonare un campanello. Il campanello suonava, e spesso.

Ma il dato più interessante arrivava dopo. Quando, finita la prova, le persone potevano pensare liberamente all’orso bianco, quelle che prima avevano cercato di non pensarci tendevano a pensarci di più di quelle che avevano potuto pensarci fin dall’inizio. Wegner lo chiamò “effetto rimbalzo”.

Secondo Wegner, per tenere lontano un pensiero la mente deve fare due cose insieme. Una parte cerca attivamente di pensare ad altro. Un’altra parte controlla di continuo se il pensiero proibito è tornato. Ma per controllare se c’è, deve cercarlo. E così, senza volerlo, lo tiene vicino.

Lo stesso vale per molto di ciò che rifiutiamo di noi. Una paura che non vogliamo sentire, un ricordo che vorremmo cancellare, un tratto del carattere che ci vergogniamo di avere. Più lo teniamo sotto sorveglianza, più occupa spazio. Non perché sia forte, ma perché gli dedichiamo una parte costante della nostra attenzione.

Quello a cui ci opponiamo non se ne va. Resta, proprio perché lo stiamo sorvegliando.

PER TE

C’è un pensiero o un’emozione che cerchi di tenere lontano da tempo? Quanta energia ti costa, ogni giorno, tenerlo fuori dalla porta?

V

Il giudice interiore

Davvero la durezza ci fa migliorare?

Marco sbaglia una consegna importante. La sera, tornando a casa, si ripete: "Sei un incapace." È convinto che la durezza con se stesso sia ciò che lo tiene in piedi. Se smettesse di giudicarsi, pensa, si lascerebbe andare.

È una convinzione diffusissima: che per migliorare serva un giudice severo dentro di noi. Che la comprensione sia una forma di indulgenza, e l'indulgenza l'anticamera della pigrizia.

Nel 2012 due psicologhe americane, Juliana Breines e Serena Chen, hanno messo alla prova questa idea con una serie di esperimenti. In uno, le persone affrontavano un test molto difficile e andavano male. Poi alcune venivano invitate a guardare l'insuccesso con comprensione, come si farebbe con una persona cara; le altre no. Quando arrivava la possibilità di prepararsi per un secondo test, chi aveva ricevuto quell'invito studiava più a lungo.

In un altro esperimento le persone ripensavano a qualcosa di cui si erano pentite, un errore commesso verso qualcuno. Le persone invitate a guardarlo con comprensione mostravano più desiderio di rimediare e di non ripeterlo. In un altro ancora, le persone che guardavano con comprensione un proprio punto debole lo sentivano più modificabile, e avevano più voglia di lavorarci.

Le autrici concludono che un atteggiamento di accettazione verso i propri errori aumenta la motivazione a migliorare, invece di ridurla.

Perché? Una spiegazione possibile è semplice. Quando ogni errore porta con sé una condanna, guardarlo fa troppo male. E allora lo si evita, lo si minimizza, si dà la colpa alle circostanze. Il giudice severo, che dovrebbe spingerci a fare meglio, finisce per toglierci la possibilità di guardare con chiarezza ciò che è successo.

La comprensione non toglie la spinta a migliorare. La libera.

PER TE

Come ti parli quando sbagli? Prova a scrivere le parole esatte. Poi chiediti: le diresti a una persona a cui vuoi bene, dopo lo stesso errore?

PARTE SECONDA

Come invece succede

VI

Accogliere non è rassegnarsi

Si può smettere di combattere ciò che si prova, senza smettere di desiderare altro.

Elena prova ansia prima di parlare in pubblico. Per anni ha fatto di tutto per non sentirla: ha rinunciato a presentazioni, ha lasciato ad altri le occasioni di esporsi, ha detto di no a un incarico che desiderava. L'ansia c'è ancora, quasi uguale. In compenso la sua vita si è fatta più piccola.

Il tentativo di non provare un'emozione le ha tolto più cose dell'emozione stessa.

Lo psicologo Steven Hayes, che ha fondato la terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT), ha dato un nome a questo meccanismo: "evitamento esperienziale". È il tentativo di non entrare in contatto con pensieri, emozioni, ricordi o sensazioni del corpo che non vogliamo provare, e di modificarli o eliminarli anche quando questo ci costa caro. In un articolo del 1996 Hayes e i suoi colleghi hanno proposto che proprio questo meccanismo sia alla base di molte forme di sofferenza psicologica.

Ciò che rende l'evitamento così insidioso è che, nel breve periodo, funziona. Evito la presentazione e per oggi l'ansia non arriva. Ma ogni volta che evito, insegno alla parte più profonda di me che quell'emozione è intollerabile. E il territorio della paura si allarga.

Da qui nasce l'importanza di accogliere ciò che si prova. Ma su questa parola bisogna essere molto chiari, perché è facile fraintenderla.

Accogliere non vuol dire rassegnarsi. Non significa dire "va bene così" e smettere di desiderare altro.

- **Rassegnarsi** è rinunciare a ciò che conta per paura di ciò che si prova.
- **Accogliere** è smettere di combattere ciò che c'è già, per avere energia per ciò che conta.

La rassegnazione chiude. L'accoglienza apre. Elena non deve aspettare che l'ansia se ne vada per salire su quel palco: può salirci con l'ansia accanto, come una compagna di viaggio scomoda ma non pericolosa. E spesso proprio allora l'ansia, non più combattuta, comincia a farsi più leggera.

PER TE

C'è qualcosa a cui hai rinunciato per non provare un'emozione? Che cosa faresti se potessi portarla con te, invece di aspettare che sparisca?

VII

Partire da ciò che si è

Il cambiamento non arriva dallo sforzo di essere altro.

Sara ha letto decine di libri per diventare più sicura. Si ripete frasi positive allo specchio, si impone di parlare nelle riunioni, si iscrive a corsi di comunicazione. Qualcosa, in superficie, migliora. Ma dentro si sente sempre la persona timida di prima. Solo più stanca.

Tanto sforzo per diventare un'altra persona, e nessun cambiamento profondo. Perché?

Nel 1961 lo psicologo Carl Rogers, uno dei padri della psicologia umanistica, scrisse una frase diventata celebre: "Il curioso paradosso è che quando mi accetto così come sono, allora posso cambiare." Rogers lo aveva osservato in anni di lavoro con le persone: il cambiamento arrivava non quando si spingevano a essere diverse, ma quando potevano finalmente guardarsi senza giudizio.

Nel 1970 Arnold Beisser, psichiatra di formazione gestaltica, diede a questa intuizione un nome e una forma: la teoria paradossale del cambiamento. La sua frase centrale è questa: il cambiamento avviene quando una persona diventa ciò che è, non quando cerca di diventare ciò che non è.

A prima vista sembra un gioco di parole. In realtà descrive qualcosa di molto concreto. Finché Sara combatte la propria timidezza, è divisa in due: una parte che vuole essere diversa e una parte che resiste. Tutta la sua energia va in questa guerra interna, e la timidezza resta al centro di tutto.

Quando invece Sara si ferma a guardarla davvero, senza disprezzo, scopre che la timidezza non è solo un limite. Dentro c'è anche altro: un'attenzione fine verso gli altri, una capacità di ascolto, una prudenza che in certi momenti della sua vita l'ha protetta. Riconoscere tutto questo non la blocca nella timidezza. Al contrario, la libera dalla lotta. E da lì qualcosa comincia a muoversi da sé.

Nel mio lavoro lo vedo: quando una parte di sé viene portata alla luce, vista e sentita, e non più respinta, qualcosa cambia. Non perché la si sia forzata, ma perché non ha più bisogno di difendersi.

Non si cambia combattendo ciò che si è. Si cambia a partire da lì.

PER TE

Pensa a un tratto di te che vorresti cambiare. Se smettessi per un momento di combatterlo, che cosa potresti scoprire che quel tratto ti ha dato, o protetto, nel tempo?

VIII

Il vecchio schema che torna

Quando una vecchia reazione ritorna, qualcosa può finalmente essere raggiunto.

Dopo mesi di serenità, Chiara si ritrova a reagire come una volta. Una frase del compagno, detta di passaggio, e lei si chiude: la stessa chiusura, lo stesso silenzio offeso di tanti anni prima. La sera pensa: "Tutto il lavoro fatto non è servito a niente. Sono tornata al punto di partenza."

È uno dei momenti più scoraggianti di qualunque percorso di cambiamento. E anche uno dei più fraintesi.

Prima di tutto, c'è un dettaglio che non torna. Se il cambiamento fosse davvero sparito, Chiara non se ne accorgerebbe così in fretta. Una volta quella reazione le sembrava giusta, inevitabile: era l'altro ad avere torto. Oggi la riconosce, ne soffre, la guarda. Questo è già un segno che qualcosa è diverso.

Ma c'è di più. Quello che vedo nel mio lavoro è che un vecchio schema non si trasforma mentre dorme. Finché resta silenzioso, sepolto, non c'è modo di raggiungerlo. Si trasforma quando si risveglia, e in quel momento incontra qualcosa di diverso da ciò che incontrava una volta: uno sguardo che non giudica, una consapevolezza che prima non c'era, un'esperienza che lo smentisce.

In altre parole, il momento in cui la vecchia reazione ritorna non è la prova che il cambiamento non c'è stato. È l'occasione. È il momento in cui quella parte antica è di nuovo raggiungibile, e può incontrare la persona di oggi.

Il vecchio schema che torna non è una sconfitta. È la porta.

PER TE

L'ultima volta che una vecchia reazione si è ripresentata, che cosa hai notato di diverso rispetto al passato? Anche un dettaglio piccolo: il momento in cui l'hai notata, quanto è durata, quali parole hai usato con te dopo.

IX

La spirale

Si ripassa dallo stesso punto, ma più in alto.

A sessant'anni Franca si ritrova a fare i conti con la stessa domanda che la tormentava a venti: quanto spazio posso prendermi, senza perdere le persone che amo? "Pensavo di averla risolta", dice. "Invece eccomi di nuovo qui."

Molte persone, con l'età, raccontano una sensazione simile. Non solo di non progredire, ma a volte di regredire: di ritrovarsi davanti a nodi che sembravano chiusi per sempre, a fragilità che sembravano superate.

I grandi temi della nostra vita ritornano. E a ogni fase la vita ci chiede di affrontarli con tutto ciò che nel frattempo abbiamo vissuto.

Mi piace pensarla come una spirale. La crescita non procede in linea retta, dal problema alla soluzione definitiva. Procede girando: si ripassa sullo stesso punto, ma da più in alto, con occhi diversi, con più esperienza e a volte con meno forze. Visto dall'alto, sembra lo stesso punto. Visto di lato, si vede quanta strada si è fatta.

La domanda di Franca a sessant'anni non è la stessa domanda dei vent'anni. Le parole sono uguali. Ma chi la pone conosce la perdita, l'amore lungo, il valore del tempo. E la risposta che può trovare oggi era impossibile allora.

Quando un vecchio nodo si ripresenta, forse non è un passo indietro. Forse adesso c'è qualcosa in più da vedere.

PER TE

C'è un tema che torna nella tua vita, a distanza di anni? Prova a scrivere come lo vivevi la prima volta e come lo vivi oggi. Che cosa è cambiato, anche se il tema è lo stesso?

X

La persona che sarai

A ogni età crediamo di essere la versione definitiva.

Roberto guarda una sua foto di quindici anni fa e ride: "Ero un'altra persona. Pensavo cose diverse, volevo cose diverse, frequentavo persone diverse." Poi aggiunge, con sicurezza: "Ma adesso sono questo. Da qui in poi non cambierò molto."

Ha appena detto di essere cambiato moltissimo in quindici anni. Perché è così certo che non succederà più?

Nel 2013 tre psicologi, Jordi Quoidbach, Daniel Gilbert e Timothy Wilson, hanno pubblicato sulla rivista Science una ricerca che ha coinvolto più di 19.000 persone, dai 18 ai 68 anni. Ad alcune chiedevano quanto fossero cambiate negli ultimi dieci anni, ad altre quanto pensavano di cambiare nei dieci anni successivi: nella personalità, nei valori, nelle preferenze.

Il risultato è stato lo stesso a tutte le età. Le persone riconoscevano di essere cambiate molto nel passato, ma prevedevano di cambiare poco nel futuro. Confrontando le risposte, i ricercatori hanno visto che chi aveva, per esempio, 30 anni prevedeva per i dieci anni successivi molto meno cambiamento di quello che le persone di 40 anni dicevano di aver vissuto negli stessi anni di vita.

Gli autori l'hanno chiamata "l'illusione della fine della storia": a ogni età tendiamo a credere che la versione di noi di oggi sia quella definitiva. Che la storia del nostro cambiamento sia, in qualche modo, finita.

Perché ci è così difficile immaginarlo? Forse perché, come abbiamo visto nel primo capitolo, abbiamo bisogno di sentirci stabili. Immaginare il cambiamento futuro significa ammettere che non sappiamo ancora del tutto chi saremo. E questo, a una parte di noi, fa paura.

Ma si può guardare anche dall'altro lato. La persona che sarai tra dieci anni non è ancora qui. Avrà pensieri che oggi non hai, scelte che oggi non immagini, libertà che oggi ti sembrano lontane. Non è un'illusione da temere. È uno spazio aperto.

PER TE

Scrivi tre cose di te che sono cambiate negli ultimi dieci anni. Poi chiediti: che cosa mi impedisce di credere che, nei prossimi dieci, possa cambiare ancora qualcosa di importante?

ESERCIZIO

I tre segnali della crescita

Per vedere il cambiamento silenzioso, quello che di solito sfugge.

A volte il cambiamento è netto: una reazione che ci ha accompagnato per anni, un giorno non c'è più. Altre volte è più silenzioso, e allora non si misura dal "non mi succede più". Questo esercizio serve a vedere il cambiamento silenzioso, quello che di solito sfugge.

Ti servono un quaderno e qualche settimana di tempo.

Primo passo. Scegli una reazione. Scegline una sola, che conosci bene e che ti fa dire "sono così": arrabbiarti quando nessuno ti ascolta, chiuderti dopo una critica, dire di sì quando vorresti dire di no, preoccuparti in anticipo per tutto. Scrivila in alto sulla pagina, con parole tue.

Secondo passo. Ricorda com'era. Pensa a un episodio di qualche anno fa in cui questa reazione si è presentata. Scrivi brevemente: quanto tempo è passato prima che tu ti accorgessi di ciò che stava succedendo? Quanto è durata? Che parole hai usato con te, dopo?

Terzo passo. Osserva oggi. Nelle prossime settimane, ogni volta che la reazione si presenta, non cercare di impedirla. Annota soltanto, alla sera, tre cose.

1. **L'ho notata prima?** Prima di una volta: durante la reazione, subito dopo, o solo il giorno seguente?
2. **È durata meno?** Quanto è durata, rispetto al passato: giorni, ore, minuti?
3. **Il mio giudizio è stato più leggero?** Che parole ho usato con me dopo: dure, ironiche, comprensive?

Bastano poche parole per ogni risposta: non serve scrivere molto, serve scrivere con regolarità.

Quarto passo. Confronta. Dopo qualche settimana, rileggi le note e mettile accanto al ricordo del secondo passo. Non chiederti se la reazione è sparita. Chiediti se è cambiato il modo in cui la attraversi.

Se anche a una sola delle tre domande rispondi sì, qualcosa si è già mosso, anche se ancora non si vede da fuori. È così che comincia il cambiamento profondo: prima nella velocità con cui ci si accorge, poi nella durata, poi nello sguardo. A volte, un giorno, la reazione semplicemente non arriva più.

Una cosa da evitare. Non usare l'esercizio per controllarti o rimproverarti. Se una sera noti di aver usato parole dure con te, annotalo e basta: anche questo è un dato prezioso, non una colpa.

SCHEDA

Le convinzioni che stanno sotto

Otto frasi da riconoscere quando parlano.

Dietro la difficoltà a cambiare ci sono alcune convinzioni, spesso inconsapevoli. Non serve combatterle né sostituirle con frasi positive. Basta riconoscerle quando parlano e lasciarle stare accanto, senza obbedire loro. Per ognuna trovi una domanda che aiuta a guardarla.

CONVINZIONE	UNA DOMANDA PER GUARDARLA
Il carattere non cambia.	Sono la stessa persona che ero a vent'anni, in tutto?
Se mi accetto così, smetto di migliorare.	In quali momenti ho imparato di più: in quelli di durezza o in quelli di comprensione?
Per cambiare devo combattere ciò che sono.	Che cosa ho ottenuto, finora, combattendo questa parte di me?
Se torna un vecchio comportamento, tutto il lavoro fatto non è servito.	Che cosa è diverso, oggi, nel modo in cui lo vivo?
A una certa età si è quello che si è.	Che cosa è cambiato in me negli ultimi dieci anni?
Se non vedo risultati subito, vuol dire che non funziona.	Mi accorgerei di un cambiamento lento, o guardo solo quelli improvvisi?
Se una cosa mi fa paura, è meglio evitarla.	Che cosa ho perso, negli anni, per non provare questa paura?
Devo trattarmi con durezza, altrimenti mi lascio andare.	Parlerei così a una persona a cui voglio bene?

Se vuoi andare più a fondo sulle convinzioni che guidano le tue scelte, su convinzioni.it trovi anche il test "Scopri che cosa credi".

PER CONTINUARE

Da qui, puoi andare più a fondo

Se in queste pagine hai trovato qualcosa che ti riguarda, non serve fare tutto subito. Rileggi il capitolo che ti ha colpito di più, torna all'esercizio dei tre segnali tra qualche settimana, e osserva.

Con regolarità scrivo ai **Viaggiatori dell'Inconscio**: spunti per riconoscere i condizionamenti invisibili che guidano le nostre scelte. Ogni volta un tema da esplorare, le convinzioni alla radice e una breve pratica. Iscrivendoti per scaricare questa guida ne fai già parte.

Se senti il bisogno di guardare più da vicino una tua storia, con qualcuno accanto, puoi scrivermi da gabrielladalbertas.it. Si comincia con una prima sessione, online o in presenza, e il ritmo si definisce insieme in base a ciò che emerge.

Gabriella d'Albertas è autrice, coach e counselor. Da oltre vent'anni accompagna le persone a leggere ciò che non si vede: le dinamiche inconsce dietro scelte, blocchi e ripetizioni. Ha pubblicato cinque libri con Feltrinelli, Edizioni Mediterranee e Lindau.

© 2026 Gabriella d'Albertas · convinzioni.it
Questo testo può essere stampato per uso personale. Non può essere venduto né ridistribuito senza autorizzazione.

RIFERIMENTI

Fonti

- Harris, M. A., Brett, C. E., Johnson, W., Deary, I. J. (2016). Personality stability from age 14 to age 77 years. Psychology and Aging, 31(8), 862-874.
- Swann, W. B., Stein-Seroussi, A., Giesler, R. B. (1992). Why people self-verify. Journal of Personality and Social Psychology, 62, 392-401.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press.
- Kegan, R., Lahey, L. L. (2001). The real reason people won't change. Harvard Business Review, 79(10), 85-92.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. Journal of Personality and Social Psychology, 53(1), 5-13.
- Breines, J. G., Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1133-1143.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(6), 1152-1168.
- Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person. Houghton Mifflin.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. In J. Fagan, I. L. Shepherd (a cura di), Gestalt Therapy Now.
- Quoidbach, J., Gilbert, D. T., Wilson, T. D. (2013). The end of history illusion. Science, 339(6115), 96-98.