



estratto gratuito

L'ARTE DI

# CAMBIARE

per diventare se stessi



[dr.ssa Veronica Mormina](#)



# **L'arte di cambiare**

## **per diventare se stessi**

- **CAPITOLO 1: 1 FLUSSO, 2 POLI** - pag.9
- **CAPITOLO 2: CAMBIARE È SCEGLIERE** - pag. 16
- **CAPITOLO 3: LE CHIAMAVANO RESISTENZE** - pag.20
- **CAPITOLO 4: QUANDO ACCOGLI IL CAMBIAMENTO**  
- pag. 25
- **CAPITOLO 5: COSA SUCCEDA INTORNO** - pag. 29
- **CAPITOLO 6: IL CAMBIAMENTO IN FASI EMOTIVE**  
- pag. 35
- **CAPITOLO 7: A CIASCUNO IL SUO STILE** - pag. 40
- **CAPITOLO 8: CAPIRE NON È CAMBIARE** - pag. 42
- **GRAZIE** - pag. 45



## Ciao!

Sono io a parlare, Veronica Mormina, promotrice di alternative, costruttrice di percorsi, moltiplicatrice di possibilità, lanciatrix di dadi. Insomma una che non si annoia spesso.

Vivo e lavoro a Padova, dove mi sono formata come psicologa prima e psicoterapeuta poi e infatti questa è la mia professione.

Non so che idea hai tu degli psicologi, ma io non stendo nessuno sul lettino e non ho un dispenser di diagnosi sulla mia scrivania. Non posso farti nemmeno l'elenco dei disturbi su cui lavoro, perché io di fatto lavoro *con persone* e non *su disturbi*.

Insomma mi piace riassumere il mio lavoro dicendo che accompagno le persone nei percorsi verso i loro obiettivi di benessere, aiutandoli a trovare o a costruire le strade e ad ampliare le alternative possibili per stare bene.

Lo faccio con una grande passione per le domande e con la curiosità di un bambino che gioca per la prima volta con le bolle di sapone.



Il tema del cambiamento mi ha sempre affascinato e in passato ho tenuto degli incontri di gruppo su questo, perché nessuno può esimersi dal cambiamento.

La nostra vita stessa ha origine per tutta una serie di cambiamenti: riesci a immaginare il venire al mondo senza che questo comporti un cambiamento per te e per gli altri? E poi riesci a immaginare quanti cambiamenti ti ci sono voluti per fare tutto quello che sai fare? Camminare, parlare, pettinarti, scrivere... persino digerire o dormire.

Ho concentrato in questo ebook tutto quello che ti serve per capirti meglio e per orientarti, prima, durante e dopo i piccoli e i grandi cambiamenti.

Voglio che cambiare, per te, non significhi mai più perdersi.

Ti lascio "L'arte di cambiare per diventare se stessi" perché tu possa trovare in ogni tramonto l'alba e in ogni trasformazione una conferma.

Buona lettura, buon cambiamento.

*Veronica Mormina*



## Introduzione

Hai sentito chiamare in causa l'ansia, il perfezionismo, la pigrizia, il procrastinare, la paura di sbagliare, la paura del giudizio, il non piacersi, l'indecisione e numerosi altri fattori, per giustificare un blocco.

Sentirsi fermi può far vacillare il nostro equilibrio e riempire il nostro cuore di rimpianti, dubbi e limiti. Come un cane che si morde la coda, tutto questo a sua volta ci rallenta nei nostri movimenti evolutivi, rende complicate le scelte e ci blocca ulteriormente.

È necessario evolvere, crescere e lasciarsi alle spalle condizionamenti e regole, che non vengono dal nostro io autentico e che poco hanno a che fare con la nostra naturale armonia interiore.

Per crescere e andare avanti è necessario cambiare. Perché le cose cambino è necessario andare avanti. Cambiamo noi per vedere cambiare il mondo intorno a noi.

Cambia il mondo intorno a noi e la nostra unica chance di mantenere l'equilibrio è riadattarci, in definitiva, comunque, cambiare.



## **Ma di cosa parliamo quando parliamo di cambiamento?**

Molte persone intraprendono un percorso di psicoterapia per questioni legate al cambiamento. Si ritrovano diverse, cambiate, senza sapersi riconoscere.

Oppure sono cambiate le circostanze intorno a loro e non trovano più le coordinate della loro posizione, smarrite e incerte su come decifrare le modifiche, su come rimodularsi per restare se stessi in un mondo circostante che si è mosso, causando anche qualche crollo.

Altre arrivano, invece, perché si sentono perse nel loro restare ferme da troppo e la stanchezza della paralisi le porta a bussare alla porta della terapia, sperando di potersi scrollare e risvegliare dal torpore, riprendendo il naturale movimento che le porterà ovunque sentano di voler andare.



Il cambiamento però non è un fatto d'eccezione.

**Partiamo con un assioma essenziale: il cambiamento è una costante, con cui ogni umano deve fare i conti.**

Le nostre cellule stanno cambiando, continuamente. Il mondo cambia continuamente.

Che sia sviluppo, innovazione, riorganizzazione, modifica, perdita, aggiunta, variazione, spostamento, invecchiamento, deterioramento, apprendimento, o qualsiasi altra accezione, il mondo ne è costantemente coinvolto e così noi e le nostre vite.

Scoprirai nel corso di questa lettura che il cambiamento può essere anche una scelta, dal punto di vista psicologico.

Il fatto che cambiamento voglia dire anche crescita rende importante capirne le dinamiche e comprenderne il valore, senza idealizzarlo o rincorrerlo forzatamente.

Ho pensato a "L'arte di cambiare per diventare se stessi" perché conoscere i processi connessi al cambiamento significa poterlo cavalcare consapevolmente, invece che esserne travolti.



Da qualche parte ho sentito che ci sono cose essenziali per la nostra vita, come il cibo o la luce del sole. Eppure il sole scotta e l'obesità può uccidere. Questo basta per renderci conto che nulla è positivo e benefico a priori e senza contesto.

Per quanto utile e necessario alla vita, anche il cambiamento rientra in questa prospettiva. Ha un immenso potenziale costruttivo ed evolutivo, ma ha anche la possibilità di destabilizzarci e farci smarrire: meglio capire come funziona.

Dal punto di vista psicologico, ogni persona affronta ogni cambiamento con stili, modi, risposte e modalità uniche, muovendosi lungo diverse polarità, tra gli atteggiamenti contrapposti di "subire acriticamente" e "rinnegare indiscriminatamente".

Questo testo non vuole appiattare le differenze e darti l'illusione di imparare a cambiare, o capire come cambiare in meglio, né, mi preme specificarlo, pretende di aiutarti a cambiare. L'obiettivo è decisamente più realistico e garantito: fare chiarezza sulle peculiarità dei processi di cambiamento, rendendo giustizia alle loro complessità e consentendoti di sapere dove ti trovi, dove non stai andando e, soprattutto, perché.





Quello che stai per leggere non ti renderà i cambiamenti semplici, ma ti semplificherà la loro comprensione. Non leggere questo testo per capire tutto sui cambiamenti, ma fallo per renderti conto della ricchezza che richiedono e offrono, che, spesso, ci sfugge.

Se ti senti di girare in tondo e non riuscire a prendere la direzione che vorresti, se sai esattamente cosa non va ma non riesci a cambiare, se ogni volta che ci hai provato non hai saputo godere dei tuoi risultati, finendo per dare per scontato lo sforzo, se stai rimuginando da un po' sulla possibilità di cambiare qualcosa o capire se è possibile cambiare, questa lettura ti sarà utile.

Troverai molte risposte a domande come:

“Perché a volte non si riesce a cambiare?”

“Perché alcuni cambiamenti ci destabilizzano?”

“Possiamo far cambiare gli altri?”

“É giusto cambiare per qualcuno?”

“Perché a volte non riusciamo a smettere qualcosa?”

“Gli altri ci possono cambiare?”

Troverai però anche molte domande. Alcune hanno risposta tra queste pagine, altre aspettano di essere trovate dentro la tua storia personale, scritte nel tuo cuore.



Io adesso ti indico come andarle a recuperare.

estratto gratuito



## CAPITOLO 1: UN FLUSSO, DUE POLI

Quando vogliamo imparare qualcosa, tendenzialmente, ci mettiamo in ascolto e ci predisponiamo a immagazzinare contenuti nuovi. Insomma siamo pronti ad accogliere e riempire, a portare dentro di noi qualcosa.

Ecco perché alla prima lezione, o al primo incontro di un corso, si crea quel silenzio serafico ogni volta che chi conduce apre con una domanda rivolta ai partecipanti.

Rompere il ghiaccio: alcuni incipit di coinvolgimento hanno questa funzione, scaldare il clima, per favorire una migliore condivisione e, di conseguenza, predisporre a un apprendimento più sentito, che allenti la fatica del nuovo.

La domanda iniziale però serve anche, a volte, a ribaltare la prospettiva secondo cui imparare significa introdurre.

Cominciamo così a parlare di cambiamento, perché cambiamento e apprendimento vanno a braccetto.

Cambiamento è parente stretto di nuovo, ma nuovo non vuol dire necessariamente esterno.



Come primo passo per capire qualcosa sul cambiamento è necessario che tu ti fermi a pensare a un' immagine, un simbolo, o una metafora, che per te rappresenta il concetto di cambiamento.

Pensa e scegli un tuo esempio, ci vuole solo qualche minuto; ti servirà per comprendere le basi di cui ti sto per parlare.

Per aiutarti a capire meglio il cambiamento pensiamo a due macro categorie di cambiamenti:  
PERSONALE e SITUAZIONALE.

### **CAMBIAMENTO PERSONALE**

Si tratta di quelle modificazioni di idee, atteggiamenti, gusti, convinzioni, ma anche modificazioni fisiche, corporee. Tutto quello che riguarda prevalentemente la sfera personale e individuale.

### **CAMBIAMENTO SITUAZIONALE**

È il caso di cambiamento climatico, lutto, trasferimento, arrivo di persone nuove (es. figli, partner, colleghi), introduzione di regole, cambiamenti economici, sviluppi tecnologici, ecc. Si tratta cioè di modificazioni di contesto o ambiente, fisico e sociale.



Potremmo dire che il cambiamento personale è un cambiamento per lo più interiore, mentre quello situazionale è un cambiamento esterno.

Facciamo un esempio di cambiamento situazionale: pensa a una coppia dove uno dei due partner sta affrontando un cambiamento lavorativo significativo. Focalizzati sui possibili scenari all'interno della relazione e della vita di coppia. Immagini qualche ripercussione personale? e nella relazione?

Sarà possibile che un cambiamento sia esclusivamente personale o esclusivamente situazionale?

Rispondo io: se non è impossibile, è di certo alquanto difficile, direi improbabile.

Considera queste due categorie, cambiamento personale e situazionale, come due polarità di un unico fenomeno.

**Il cambiamento è un flusso che collega i due poli, quello personale e quello situazionale.**

Se stai leggendo questo testo perché fai fatica a cambiare qualcosa che ti fa stare male, forse troverai strano quello che sto per dirti, ma abbi fiducia, più avanti sarà tutto più chiaro.



Ognuno di noi è portato a fare ciò che ci fa stare meglio.

Può sembrare che tu faccia eccezione, ma ti assicuro che a questo non esistono eccezioni. E non lo dico io eh, George Kelly, padre della Teoria dei Costrutti Personali ci insegna che “(...) una persona sceglie per sé l'alternativa attraverso cui riesce a prevedere maggiori opportunità per la definizione e l'estensione del suo sistema”.

**Il nostro sistema siamo noi, l'insieme delle nostre funzioni cognitive ed emotive, fisiologiche e relazionali. È quello che chiamiamo persona e personalità.**

Tieni a mente questa definizione d'ora in avanti, ti sarà utile nella lettura.

Il criterio alla base di tutte le tue scelte è mantenere e, se possibile, ampliare l'equilibrio tra te e ciò che ti circonda. Tra te e il resto del mondo.

Un banalissimo esempio: sono al computer a scrivere questa guida, sto bene, sono in una situazione confortevole per me.



Dopo un po' comincio a sentire freddo (cambia qualcosa nel mio corpo, nelle mie reazioni fisiologiche alle percezioni esterne). Ho qualche brivido, stringo le dita in pugnetti per scaldarmi le falangi, metto su una tisana? Prendo uno scialle? Alzo la temperatura del riscaldamento.

Valuto cosa è più efficace e poi procedo. Sto modificando il mio ambiente, che, a sua volta, ha dato al mio corpo degli input per modificare le mie percezioni. E così via. Una danza continua.

Io, te, tutti, siamo portati a tutelare al meglio la nostra sopravvivenza. Nessuna eccezione, ricordalo.

Come esseri umani siamo portati a garantirci la vita nelle migliori condizioni e per il più lungo tempo possibile, per questo dobbiamo fare dei patti, negoziare con quello che ci accade e il mondo che ci circonda.

In termini più generali questo significa mantenere l'adattamento con l'ambiente che ci circonda.



## **PROPRIO TUTTI**

E allora chi fa qualcosa che palesemente lede la sua salute? Non si era detto nessuna eccezione? Come è possibile che chi si danneggia stia tutelando la sua sopravvivenza?

La sopravvivenza non è solo quella dei nostri processi organici di mantenimento in vita e il miglior adattamento con l'ambiente non è una metrica oggettiva e universale.

Ciascuno, nel corso della propria storia personale, ha modo di definire cosa significhi, nel suo specifico caso, sopravvivere e cosa, viceversa, significherebbe perdere quel filo che dà senso a tutto il proprio esistere.

Facciamo un altro esempio. Una persona che ha una dipendenza da cibo e che continua a sovralimentarsi fino a deformare il suo corpo e mettere a repentaglio i suoi parametri vitali, con ogni probabilità ha, nella sua personale e inconsapevole gerarchia di "cose che garantiscono la sopravvivenza", i primi posti occupati da qualcosa di diverso dal semplice "avere i parametri fisiologici a posto".





Nelle prime posizioni di quella personalissima classifica potremmo trovare qualcosa come “non sentire il dolore di esperienze che vissute” e allora tutto ciò che coopererà per non far sentire quel dolore sarà la scelta migliore. Anche ingozzarsi di cibo spazzatura. O ancora, potremmo trovare, ai vertici di quella piramide, qualcosa come “garantirsi la preoccupazione delle persone intorno a sé, per non sentirsi invisibile e solo”, così lo status di persona con i parametri vitali compromessi può diventare una condizione da mantenere e non da modificare, in quanto funzionale a qualcosa che soggettivamente ha più senso. E così via, potremmo andare avanti con altre decine di esempi e ipotesi.

Adesso che abbiamo chiarito questo punto: credi che il cambiamento sia qualcosa che subiamo o, viceversa, qualcosa che scegliamo?

Fermati qualche istante e prova a fare delle riflessioni tue su questo dilemma.

La risposta non è troppo ambigua e te la spiego bene nel prossimo capitolo: il cambiamento è sempre una scelta.



Per continuare a leggere acquista l'ebook  
completo a questo link

[L'ARTE DI CAMBIARE PER DIVENTARE SE STESSI](#)



VERONICA MORMINA

[WWW.ALTERNATIVACOSTRUTTIVA.COM](http://WWW.ALTERNATIVACOSTRUTTIVA.COM)