

Come accettare i cambiamenti

La storia ci insegna che i cambiamenti sono una costante dell'esistenza, perché allora non riusciamo ad abituarci?

Quando si parla di cambiamento ognuno di noi ha una sua visione e misura di cosa esso rappresenti. Da una parte questo è normale – occupiamo dimensioni spaziali, temporali, culturali diverse – dall'altra è curioso, in quanto il cambiamento è la condizione comune che caratterizza ogni cosa, vivente o meno. I filosofi antichi ci hanno spesso invitato a considerare il cambiamento come un aspetto connaturato alla nostra esistenza: *πάντα ῥεῖ*, "tutto scorre", diceva Eraclito. Per il taoismo l'unica cosa veramente immutabile è il cambiamento. Anche la fisica quantistica, per tornare ai giorni nostri, ci descrive la materia come composta da una forma sempre in movimento.

Non è certamente necessario aver studiato filosofia per notare come tutto, intorno e dentro di noi, sia costantemente coinvolto in un incessante cambiamento. La pandemia causata dal coronavirus ha scoperchiato l'illusione che molte nostre abitudini e scelte di vita fossero al riparo dall'inevitabilità e imprevedibilità del cambiamento. In pochi mesi, alcuni capisaldi della nostra "vita moderna" da noi oramai considerati solide conquiste dell'umanità, o almeno di quella parte dell'umanità che vive in un mondo industrialmente più "avanzato", come il potersi muovere liberamente a ogni ora del giorno e della notte, prendere un treno o un aereo per andare dove si vuole, poter scegliere lo stile di vita, hanno mostrato la loro precarietà, sfaldandosi come libri tenuti troppo tempo in cantine buie e umide.

Come mai allora il cambiamento, nonostante sia una eterna costante, non è entrato nei nostri meccanismi di accettazione consapevole, nella normalità delle nostre percezioni, e viene anzi vissuto con resistenza, timore e addirittura rifiuto? Una risposta ce l'hanno data le neuroscienze in questi ultimi anni. Il nostro cervello, che consuma energia come un SUV sovralimentato e spesso la ruba ai nostri arti e organi che ne hanno bisogno per sostenerci e renderci attivi, ha imparato in migliaia di anni di evoluzione a usare soprattutto circuiti, già pazientemente tracciati in sinapsi percorse da migliaia di informazioni e che dunque non necessitano di particolari sforzi creativi. Lo chiosa anche il vecchio adagio: *chi lascia la strada vecchia per la nuova, sa quello che lascia, ma non sa quello che trova.*

Questo spiega come mai cerchiamo di fare sempre le stesse cose, possibilmente nello stesso modo: c'è meno stress e consumo energetico nel ripetere senza cambiare. Così ci creiamo un mondo fatto di abitudini (stesso bar, stesso ordine, stessi amici, stessa strada, giornale, ecc.), per faticare il meno possibile nell'illusione che facendo le stesse cose i risultati saranno sempre uguali: minimo sforzo e massimo rendimento. Per completare il qua-



Gaetano Ruvolo
Executive e life coach
PCC International
coaching federation
Facilitatore certificato
di Inner Game™

dro, ci creiamo anche una pseudo immagine di noi stessi aderente ai contorni di questo "piccolo mondo antico" che vorremmo immutabile e cerchiamo di convincerci che "siamo fatti così e non possiamo certo cambiare adesso; e poi, perché dovremmo?". Quindi, da una parte viviamo in un mondo dove niente è più uguale a sé stesso nemmeno dopo un milionesimo di secondo; dall'altra, cerchiamo di fortificare in noi l'idea illusoria ma consolatoria che stiamo viaggiando su solidi binari diretti verso il felpato mondo di comodi divani, pantofole, televisione e abitudini a rischio zero.

Quand'è che allora siamo costretti a risvegliarci da questo ambito torpore? Quand'è che siamo costretti a riattivare le nostre capacità, l'attenzione, l'inventiva, la creatività, la consapevolezza? In genere, solo quando il temuto e ignorato cambiamento bussa alla nostra porta, o la sconquassa, e ci annuncia che il nostro mondo, così come lo avevamo disegnato, non esiste più. Allora, a malincuore, lasciamo il nostro nido di bambagia e ci confrontiamo con la maledetta realtà, di solito cercando di aggiustarla in modo che tutto riprenda come prima il più presto possibile.

Premesso che riposare, rilassarsi, godere dei momenti di svago e quiete è parte integrante del nostro vivere sano, ciò che ci crea problemi non sono tanto gli eventi che si verificano a causa della loro continua evoluzione, ma il nostro atteggiamento mentale: il voler cristallizzare le nostre relazioni, il lavoro, le occupazioni e le attività in una forma statica che semplicemente non esiste. Nel pensiero buddhista questo atteggiamento viene definito attaccamento, ovvero cercare di fermare ciò che è in continuo e inarrestabile moto. Ma qui arriva una buona notizia. Anziché tentare di fermare o resistere al cambiamento, possiamo lavorare utilmente sull'unica cosa che siamo davvero in grado di controllare: il nostro atteggiamento. Siamo noi a decidere quale avere verso ciò che ci circonda; invece di chiuderci possiamo accogliere il cambiamento con interesse, con curiosità e flessibilità, esattamente come abbiamo fatto nei primi anni di vita, quand'eravamo instancabili e divertiti esploratori di tutto.

La mia proposta è quindi quella di abbandonare una certa passività e diventare proattivi attraverso l'adozione di tre semplici, anche se non sempre facili, atteggiamenti costruttivi, per rovesciare i classici paradigmi descritti finora e accogliere il cambiamento. Il primo è quello

Come mai il cambiamento, nonostante sia una eterna costante, non è entrato nei nostri meccanismi di accettazione consapevole?

Anziché tentare di fermare o resistere al cambiamento, possiamo lavorare utilmente sull'unica cosa che siamo davvero in grado di controllare: il nostro atteggiamento.

di chiederci "cosa possiamo imparare di nuovo in una data situazione", con la curiosità e la freschezza dei bambini che hanno voglia di conoscere tutto ciò che per loro è una novità. Il secondo è passare dal "devo" al "voglio", ovvero, ogni volta che ci diciamo "devo fare" questo o quello, chiederci "cosa voglio veramente" in quella situazione: cosa desidero, quale risultato può aiutarmi a muovermi coerentemente nella direzione desiderata. In questo modo sarà più facile tornare al volante della nostra vita e non sentirci passeggeri delle decisioni prese da altri. Il terzo atteggiamento proposto è quello di chiederci (e fare domande è uno strumento potentissimo, perché se esiste la domanda, c'è sempre una risposta)

quale sia la cosa migliore, più utile ed efficace da fare quando ci troviamo di fronte a una situazione inedita, o quando qualcosa ha cambiato il corso della partita che stavamo giocando e con essa le regole a cui eravamo abituati.

Possiamo usare questi tre atteggiamenti anche tutti insieme. Non ci sono limiti alle nostre capacità evolutive. Le abbiamo usate per migliaia di anni e ci hanno permesso di adattarci a tutti i cambiamenti che abbiamo attraversato come esseri umani. Insomma, non rimane che passare all'azione, giocare e divertirci! ▣