

## **Cambiare si puo'**

di Silvia Tassarotti ([stassarotti@tcpitaly.com](mailto:stassarotti@tcpitaly.com))

Leggevo l'altro giorno il bel libro di Chiara Gamberale "Per dieci minuti" che racconta in chiave narrativa quello che le ricerche dicono da anni. Cambiare si puo'. Solo che ci vuole disciplina unita ad una buona dose di coraggio, curiosità per la vita e voglia di mettersi in gioco. Tenere cio' che conosciamo, anche quando non ci sta bene, è piu' "naturale" che cambiare. Sembra un paradosso. Eppure è cosi'.

Una forma di adattamento per la sopravvivenza che ci permette di continuare su un percorso ripetuto e quindi familiare e rassicurante anche quando tutto intorno a noi diventa incerto e fluido.

### **A quante situazioni o abitudini "vecchie" siamo aggrappati anche noi oggi?**

Eppure bastano 10 minuti per sperimentare l'ebbrezza del nuovo e lasciar scorrere linfa rinnovata in una giornata fatta di routine. Per superare la paura che è il vero nemico del cambiamento, in ogni ambito, dalle piccole alle grandi cose.

Liberamente tratto da Rudolf Steiner, filosofo e pedagogista tedesco, lo spunto di fare per un mese ogni giorno una cosa mai fatta prima puo' essere rivoluzionario. Per esempio provare un nuovo sport, ascoltare gli altri, ballare, imparare una nuova lingua, scrivere.

### **Cosa possiamo fare di nuovo questo mese per ritrovare nuove energie e talenti nascosti? Cosa possiamo suggerire a chi lavora con noi?**

Questo approccio al cambiamento è molto utile anche quando dobbiamo adattarci a scelte non compiute da noi, come nel caso del libro. Guardare avanti permette di accettare quello che si sta perdendo, concentrarsi su quello che è nel nostro ambito di influenza permette di ritrovare forza e fiducia in se stessi e nella vita. Molti in questo periodo di crisi stanno affrontando scelte e situazioni difficili, talvolta anche dolorose.

Sapere che possiamo farcela e ricordarsi di quando ce l'abbiamo già fatta in passato sono elementi fondanti per poter accettare quando sta accadendo e guardare oltre. La vita è fatta di salite e di discese, di opportunità che si aprono e di cicli che si chiudono. Saperli riconoscere e decidere di essere proattivi verso il cambiamento è un vero punto di svolta.

**"Il punto di Archimede da cui a partire per sollevare il mondo è trasformare me stesso"** diceva Martin Buber, filosofo e teologo tedesco. Riprendere in mano il timone della propria vita anche se gli eventi l'hanno portata in un mare agitato. Per decidere la rotta verso la propria meta e tornare in un porto sicuro, bello, solare.

### **In quale ambito posso prendere il timone per ritrovare il mio porto sicuro?**

Come coach, mi sembra questa una buona metafora per questo periodo estivo che si presenta sempre come un momento per fermarsi e rimettere a fuoco gli eventi dell'anno. Per guardare indietro a quanto accaduto e quindi poter guardare avanti con rinnovata energia e motivazione.

*"In ogni essere umano esistono facoltà latenti attraverso le quali egli può giungere alla conoscenza del mondo". Rudolf Steiner*

Buona estate a tutti!

Silvia Tassarotti, Coach, Mentor, Scrittrice, Partner TCP Italy