

Con la consulenza
del Dott. **Michele Canil** >
Psicologo, Psicoterapeuta,
Neuropsicologo,
Ipnosi clinica, EMDR
www.michelecanil.it
www.psicologo-a-treviso.it



I buoni propositi di inizio anno

Cosa sono, perché li facciamo
e come renderli effettivi

Il nuovo anno porta sempre con sé buoni propositi e riflessioni su quanto fatto in precedenza. Quante volte in questo periodo ci siamo ritrovati a fare un bilancio della nostra vita e a desiderare grandi cambiamenti per il nuovo anno?

Bilanci e buoni propositi, perché si concentrano sempre in questo periodo dell'anno?

Sin dalla notte dei tempi per l'essere umano il tempo scandisce non solo la giornata o l'anno ma anche un momento metafisico ed inconscio, quello della sorte, del desiderio di cambiamento, della speranza e della superstizione, delle proiezioni future e del rivivere il passato. Dimensioni spazio tempo che appartengono al mondo di pensieri e desideri.

Così, la storia insegna, le scadenze ed i cambi d'anno in ogni cultura mondiale sono veri e propri riti da un lato, e forieri di buoni propositi e speranze dall'altro.

Che ruolo hanno i buoni propositi?

Sono fondamentalmente obiettivi, se volessimo tradurli. Obiettivo significa letteralmente "oggetto" e "porre davanti". Ciò ci rimanda all'impossibilità della vita senza un "porre davanti", siano essi obiettivi piccoli e quotidiani o alti ed ambiziosi. Pensare di fare meglio su obiettivi troppo distanti, o che abbiamo sempre evitato, spesso rientra nei buoni propositi che verranno poi trascurati. Il cambiamento non è una promessa futura ma dovrebbe essere un impegno fin da subito con noi stessi. In fondo il lobo frontale, dal punto di vista delle neuroscienze, è anche quella parte di noi che ci rende così speciali e capaci di creatività e proiezione del futuro.



È positivo farli?

Penso che valga sempre la pena provare a porsi almeno piccoli e raggiungibili obiettivi, la crescita personale e la curiosità sono ossigeno che alimenta i nostri pensieri.

Quali sono le insidie che possono nascondersi dietro i buoni propositi?

Possiamo riassumerli così:

- buoni propositi troppo elevati espongono a frustrazione;
- rimandare di anno in anno gli stessi, significa che non stiamo parlando apertamente con noi stessi, ma ci stiamo ingannando ed auto-sabotando. Il mito di Sisifo, in altre parole, condannato a trasportare lo stesso masso in salita che ogni volta rotola nuovamente giù;
- non considerare che l'impegno costa anche fatica, non è quindi un augurio da fare a noi stessi ma un rendersi parte attiva se ci crediamo davvero.

Le trappole dei buoni propositi: "tutto o nulla", come evitare questa trappola?

Porsi delle fasi intermedie: non si può certo costruire un buon risultato sul tutto o sul nulla, sul bianco o sul nero. Proporsi fasi più piccole e "maneggevoli". Un salto di due metri non è praticabile ma 20 scalini da 10 centimetri saranno molto più facili.

"Doverizzazioni": perché viviamo nella società del devo?

Sono costruzioni di significati che normalmente ereditiamo dai genitori in modo inconsapevole; è necessario individuarli e porli in revisione critica. Se usassimo di più il "potrei" dove possibile, otterremmo molto di più con meno tensioni.

"Focalizzarsi solo sugli aspetti negativi" o sull'impossibilità di compiere il proposito: come evitarlo?

La relazione aiuta e fa evolvere. Nel rapporto con le persone di cui ci fidiamo abbiamo la possibilità di discutere e di confrontarci, oltre che di ricevere un'opinione che può farci riflettere o fungere da spunto per ridimensionare o variare il tipo di proposito.

Esistono dei trucchi da intraprendere per tenere fede ai buoni propositi?

Certo, provare a scriverli tentando di darsi una tempistica concreta nel realizzarli. Inoltre, scrivere a se stessi "come" si vuole realizzarli, ovvero in quale modo fare ciò che si desidera. Via via porsi degli step intermedi e dei punti di controllo per frammentare il risultato finale in tappe intermedie. E ricordiamoci che sperimentare ci permette di evolvere.

