

## PENSIERI E RIFLESSIONI

### IL TERZO GIORNO È RISUSCITATO

Più o meno tutti gli occidentali riconoscono questa frase come uno dei dogmi della dottrina cristiana, nelle sue varie declinazioni. Ma non è di religione che voglio parlarti, sebbene sia mia intenzione sfruttare la suggestione di queste parole come trampolino di lancio per questo post. Quante volte nella nostra vita abbiamo fantasticato una metaforica resurrezione da una condizione spiacevole? C'è chi vuole smettere di fumare ma non si sente pronto. Chi vorrebbe divorziare ma non crede di averne ancora la forza. Chi non sopporta più il proprio lavoro e desidererebbe cambiare aria. Queste dichiarazioni d'intento - pronunciate da noi o ascoltate da altri - più volte si affacciano nell'arco di una vita. Peccato che, messe così, sono soltanto dimostrazioni di inerzia, di una distanza quasi incolmabile tra l'idea del cambiamento e la sua realizzazione. Perché è così difficile mettere in atto i cambiamenti dei quali sentiamo il bisogno? Se una persona giudica inaccettabile la situazione in cui si trova e riesce a vedere che cosa potrebbe cambiare, perché non lo fa e basta? Forse la chiave sta proprio in quei tre giorni. Credi che ti basteranno per risuscitare? Un'emozione ci dominerà. Ed è un'emozione altalenante quella che ci tiranneggia impedendoci di cambiare. Da una parte c'è un'affermazione netta: voglio qualcosa che sia migliore di ciò che c'è adesso. Dall'altra parte, c'è solo una vaga, indistinta e sfocata immagine fantastica di ciò che potrebbe davvero accadere, per lo più condita da un'aura di minaccia. Il cambiamento, se pensato in automatico, spesso si trascina dietro idee di sconforto, sofferenza, smarrimento. Nulla di strano allora reagire a questo modo di pensare il cambiamento con un passo indietro. Nessuno vuole pensare a cose spiacevoli. Per evitare di indietreggiare, e per avanzare verso la nuova e auspicata situazione, dobbiamo lavorare sul peso dell'emozione: aumentare quello della situazione desiderata, diminuire quello della minaccia. La situazione desiderata, alla fine, dovrà pesare di più di quella minacciosa. Se la metafora del peso ti è chiara, prendila alla lettera: per aumentare o diminuire qualsiasi peso, prima dovrai conoscere a quanto ammonta. Per farlo, dobbiamo maneggiare i pensieri e le associazioni collegate a queste emozioni. Aumenta il peso del cambiamento rendi la tua intenzione di cambiare specifica e misurabile. Che tu voglia smettere di fumare, rimetterti in forma, migliorare il lavoro o le relazioni, scrivi nei dettagli la descrizione del nuovo stato di cose. Prepara un elenco di tutti i benefici specifici del cambiamento desiderato. Rileggi la lista più volte, imparala a memoria, ripetila più e più volte. Diminuisce il peso della minaccia. Per indebolire il lato oscuro delle tue emozioni circa il cambiamento, devi renderlo più preciso e tangibile. Non bloccarti solo perché ti appare minaccioso, è solo un'immaginazione, concediti di toccarla con mano per capire di che pasta è fatta. Se vuoi smettere di fumare, che cosa esattamente ti aspetti che accadrà quando il tuo corpo inizierà ad avvertire la mancanza della nicotina? Disgusto, irrequietezza, panico? Che grado avranno queste sensazioni, secondo te? E quanto dureranno? Credi che un nuovo regime dietetico ti farà soffrire una fame insopportabile? Quanta fame? Fame di che cosa? Per quanto tempo? Pensi che l'opposizione e la rabbia di coloro che non vogliono il tuo cambiamento prevarrà sulla tua volontà? Chi sono esattamente queste persone? Che cosa ti diranno di preciso? Che cosa potresti rispondere? Ti farà male la loro resistenza? Quanto male? Studia ogni minima parte della tua fantasia minacciosa, trasformala in descrizioni precise, in parole esatte, in immagini complete. Scoprirai che non è poi tutta questa gran minaccia. Agisci! Stabilisci la data a partire dalla quale dedicherai tre giorni alla tua resurrezione. Non crederai davvero che io abbia scelto tre giorni solo sulla base della suggestione del dogma cristiano? In realtà, tre giorni è il tempo che il corpo impiega per abituarsi significativamente a un cambiamento. La mancanza di nicotina, la fame o l'abitudine ai ritmi dei pasti, le routine e i comportamenti coatti, allo scadere delle settantadue ore iniziano a calare vistosamente, come dimostrano tutti gli studi in merito. Dopo tre giorni scopri che non è così dominante, non è così minaccioso, non è così irrinunciabile. Dopo tre giorni, il paradiso del tuo cambiamento aprirà le porte al tuo ingresso. Tre giorni per risuscitare: metodo infallibile, da circa 2000 anni. **WEB**