



CAPITOLO UNO, GRATIS

Stop Giving *Your Life* Away!

Basta lasciare che paura, vecchi schemi e altre persone decidano come passi l'unica vita che hai.

Capitolo Uno: Sai che qualcosa deve cambiare

STELLA NORSEN

Capitolo Uno

Sai che qualcosa deve cambiare

Lo sai.

Ed è probabilmente la parte più fastidiosa.

Sai che quella relazione non ti fa stare bene.

Sai di essere allo stremo.

Sai che continui a dire di sì mentre una parte di te urla piano assolutamente no.

Sai che quella conversazione va fatta.

Sai che stai evitando di guardare il conto in banca.

Sai che quel lavoro ti toglie più di quanto ti dia.

Sai che vuoi iniziare qualcosa.

Smettere qualcosa.

Lasciare qualcosa.

Chiedere qualcosa.

Cambiare qualcosa.

Lo sai.

Eppure...

Eccoci qui.

Forse hai letto libri sull'argomento.

Ascoltato podcast.

Salvato video.

Fatto screenshot.

Sottolineato frasi.

Preso appunti sugli appunti.

Forse hai una cartella che si chiama tipo Vita Nuova, con dentro 14 documenti che non apri da febbraio.

Nessun giudizio.

L'organizzazione sa essere molto convincente.

Forse hai parlato della situazione con i tuoi amici così tante volte che ormai saprebbero recitare la tua parte senza nemmeno provarla.

Tu:

“Davvero non capisco perché lui continui a...”

Il tuo amico:

“Sì. Lo so. Puntata 37. Ho portato le patatine.”

Forse hai scritto un diario.

Meditato.

Analizzato.

Cercato su Google.

Chiesto alle persone cosa ne pensassero.

Poi chiesto ad altre persone, perché quello che pensava il primo gruppo non ti era piaciuto granché.

Molto umano.

Forse capisci il problema a livello razionale così bene che potresti farci sopra un TED Talk.

E in qualche modo...

stai ancora facendo la cosa che sai benissimo non funzionare.

È da quello spazio che comincia questo libro.

Lo spazio fra:

So. e

Cambio. Io lo chiamo lo Spazio fra So e Cambio.

Non perché ci serva l'ennesimo termine elegante da crescita personale.

Il mondo sta reggendo bene anche senza.

Ma perché voglio che abbiamo un nome semplice per una cosa che può costare anni di vita a una persona.

Lo sai.

Ma il sapere non è ancora diventato comportamento.

E se vivi dentro quello spazio da un po', è molto probabile che tu abbia iniziato a usarlo come prova a tuo carico.

Dovrei saperlo meglio di così.

Perché lo sto ancora facendo?

Cosa c'è che non va in me?

Io vorrei che partissimo da un altro punto.

“Dovrei Saperlo Meglio di Così” Forse lo sai davvero meglio di così.

Benissimo.

Sapere serve.

Ma sapere cosa fare e riuscire a farlo con costanza mentre dentro di te ci sono paura, attaccamento, senso di colpa, stanchezza, solitudine, rabbia, incertezza o il terrore di deludere qualcuno non sono la stessa abilità.

Se bastassero le informazioni, saremmo tutti persone emotivamente equilibrate, con i conti in ordine e il corpo in salute, che dormono 8 ore, comunicano in modo impeccabile e non mandano mai un messaggio di cui pentirsi dopo le undici di sera.

Le informazioni ce le abbiamo.

Sappiamo che le verdure esistono.

Sappiamo che dormire, a quanto pare, è importante.

Sappiamo che urlare:

“NON MI ASCOLTI MAI!”

in faccia a qualcuno raramente coincide con l'istante preciso in cui quella persona diventa particolarmente disponibile ad ascoltarci.

Sappiamo che spendere soldi che non abbiamo perché abbiamo avuto una settimana difficile difficilmente rientra nei consigli di Warren Buffett.

Eppure.

E gli esseri umani continuano imperterriti a fare gli esseri umani.

Quindi, se ti stai ripetendo:

Lo sai benissimo. Allora perché non fai di meglio?

io vorrei cambiare la domanda.

Invece di:

Cosa c'è che non va in me? prova con:

Cosa rende questo comportamento sensato per me, nel momento esatto in cui lo scelgo?

Rileggila.

Non:

Cosa lo rende oggettivamente sensato?

Non:

Come lo giustifico?

Cosa lo rende sensato in quel momento?

Perché dopo sembra tutto ovvio.

Dopo, sai cosa avresti dovuto dire.

Dopo, sai che saresti dovuto andare via.

Dopo, sai che quella mail non richiedeva 47 minuti di preparazione emotiva.

Dopo, la lucidità è di un talento straordinario.

La parte interessante è cosa è successo prima della decisione.

Di cosa avevi paura?

Cosa stavi cercando di salvare?

Cosa stavi cercando di non sentire?

Cosa ti ha dato subito quel sì?

Cosa ti ha dato restare?

Da cosa ti ha protetto aspettare?

È lì che lo schema diventa visibile.

E una volta che lo vediamo, possiamo smettere di trattarti come un elettrodomestico difettoso.

Non Sei un Tostapane Rotto Voglio metterlo in chiaro subito.

Non passerò le prossime centinaia di pagine a convincerti che sei una persona rotta, per poi offrirmi generosamente di ripararti.

Non sei un tostapane.

Anche se, a seconda di come sta andando la settimana, ogni tanto potresti sentirti più o meno altrettanto funzionale.

Sei una persona.

Una persona complicata.

Complimenti.

Anch'io.

Hai esperienze.

Bisogni.

Paure.

Associazioni.

Abitudini.

Riflessi emotivi.

Regole imparate da qualche parte.

Modi di dare un senso a quello che succede.

Modi di proteggerti.

Alcuni di quei modi adesso potrebbero costarti carissimo.

E questo conta.

Ma c'è differenza fra dire:

Questo schema mi sta facendo male. e:

C'è qualcosa di profondamente sbagliato in me. La prima frase crea un problema su cui possiamo lavorare.

La seconda trasforma il problema nella tua identità.

E una volta che credi di essere tu il problema, ogni passo falso diventa una prova per l'accusa.

Visto?

L'hai rifatto.

Fai sempre così.

Non cambierai mai.

Caso chiuso.

Io preferirei che conducessimo un'indagine un filo più competente.

Forse una Volta Aveva Perfettamente Senso Molti comportamenti che da adulti giudichiamo sono nati come soluzioni.

Forse hai imparato ad aspettare.

Forse hai imparato a tenere la pace.

Forse il tuo ruolo è diventato:

essere utile essere facile da gestire stare in silenzio essere forte far ridere essere indipendente

essere indispensabile capire l'aria che tira in una stanza in tre secondi

Forse hai imparato a sapere cosa volevano tutti gli altri prima ancora di avere la minima idea di cosa volessi tu.

Forse il disaccordo ti sembrava pericoloso.

Forse chiedere aiuto ti sembrava rischioso.

Forse l'amore ti sembrava più sicuro quando te lo guadagnavi.

Forse hai imparato a non dare mai il minimo fastidio a nessuno.

Quel tipo di persona che dice:

“Ma davvero, per me va bene tutto.”

quando in realtà non ti va bene quasi niente.

Solo che non vuoi diventare un problema.

Forse hai imparato che essere indispensabile ti garantiva un posto sicuro nella vita di qualcuno.

Forse contava così tanto essere la persona scelta che la domanda se volessi tu quella persona non te la sei mai fatta.

Forse hai imparato:

Se sono utile, restano.

Se sto in silenzio, c'è meno conflitto.

Se do abbastanza, mi vorranno bene.

Se non ho bisogno di niente, non resto delusa.

Se aspetto ancora un po', magari si sistema tutto da solo e non devo prendere io la decisione che mi spaventa.

Queste strategie non sono stupide.

Ed è esattamente per questo che possono essere difficili da cambiare.

A un certo punto hanno funzionato.

O almeno sembravano più sicure dell'alternativa.

Il problema è che noi esseri umani siamo bravissimi a continuare a usare la soluzione di ieri molto tempo dopo che il problema di oggi è cambiato.

Puoi passare metà della vita a cercare di vincere una partita che non stai più giocando.

Le Strategie di Sopravvivenza Hanno Pessimi Piani Pensionistici Raramente annunciano:

Grazie per il servizio prestato. Non servo più.

Di solito restano in servizio.

Molto dopo che l'ambiente originale è sparito.

Ti lasci alle spalle una famiglia opprimente...

e vai ancora nel panico se qualcuno ti disapprova.

Diventi indipendente dal punto di vista economico...

e ti senti ancora in colpa a comprare qualcosa per te.

Trovi una persona che ti ama davvero...

e continui a cercare i segnali che possa andarsene.

Diventi tu il capo...

e continui a credere che controllare ogni dettaglio sia l'unico modo per sentirti al sicuro.

Ti metti in proprio...

e in qualche modo ti ritrovi con un capo interiore che violerebbe parecchie leggi sul lavoro.

Nessuno stipendio.

Nessun beneficio.

A quanto pare reperibile 24 ore su 24.

Efficiente.

È anche per questo che cambiare le circostanze può essere necessario senza essere sufficiente.

A volte l'ambiente deve assolutamente cambiare.

Nessuna quantità di meditazione trasforma la crudeltà in gentilezza.

Nessun lavoro sulla mentalità rende sicura una situazione che non lo è.

Nessuna quantità di gratitudine rende sana una mancanza di rispetto continua.

Ma a volte cambi la situazione esterna...

e scopri che il vecchio regolamento è venuto con te.

Bagaglio incluso nel prezzo.

Il Regolamento Ne parleremo molto più avanti, ma voglio che tu cominci a notarlo da adesso.

Tutti noi ci portiamo dietro delle regole.

Alcune sono consapevoli.

Non bevo se devo guidare.

Utilissima.

Altre sono molto più silenziose.

Non far arrabbiare le persone.

Non chiedere troppo.

Devi lavorare sodo per meritarti il riposo.

Le brave figlie non dicono di no.

Se ami una persona, non ti arrendi.

Se c'è conflitto, vuol dire che qualcosa non va.

Se ho bisogno di aiuto, sono debole.

I soldi spariscono.

Le persone se ne vanno sempre.

Devo avere la certezza prima di agire.

Chi le ha scritte?

Forse i genitori.

La cultura.

La religione.

La scuola.

Le relazioni.

Il dolore.

A volte quella frase non l'ha mai pronunciata nessuno.

L'hai semplicemente imparata.

Ed è questo che rende interessanti queste regole.

Potresti vivere seguendo istruzioni che non hai mai accettato consapevolmente.

E poi giudicarti perché fai fatica a romperle.

Andremo a guardare il tuo regolamento.

Non per buttare via ogni regola.

Alcune sono ottime.

Alcune proteggono i tuoi valori.

Alcune vanno aggiornate.

E alcune...

diciamocelo...

sono state scritte da persone a cui non andava data nessuna autorità editoriale.

Il Mio Regolamento Era Molto Spesso Per tanto tempo le decisioni degli altri hanno avuto più autorità delle mie.

Quello che volevo io contava meno.

Quello che sentivo io contava meno.

Quello che un altro riteneva giusto poteva chiudere il discorso.

Sono diventata brava ad adattarmi.

Bravissima.

Se cresci imparando a sorvegliare gli umori, i passi in corridoio, il tono della voce, le porte che si chiudono, le espressioni del viso, i silenzi...

impari a osservare tutto.

Questa capacità ha i suoi vantaggi.

Noti le persone.

Anticipi le cose.

Puoi sviluppare un'empatia profonda.

Ma c'è un prezzo, se la tua attenzione punta sempre verso fuori.

Diventi un'autorità sul meteo emotivo di chiunque altro...

e poi ti dimentichi di controllare se a te serve l'ombrello.

Per anni ho saputo quando gli altri erano arrabbiati.

Di cosa avevano bisogno.

Cosa avrebbe tenuto la pace.

Cosa avrebbe creato problemi.

Sapere cosa volevo io?

Reparto molto meno sviluppato.

Orari di apertura variabili.

Ho Saputo che Qualcosa Non Andava Molto Prima di Cambiarlo Mi è successo più di una volta nella vita.

Sapevo di non essere felice.

Sapevo che certe cose che accettavo non mi facevano stare bene.

Sapevo di volere la libertà prima ancora di capire cosa avrebbe richiesto la libertà.

Più tardi ho capito che certi schemi nelle mie relazioni da adulta mi risultavano dolorosamente familiari, anche se le persone e le circostanze sembravano completamente diverse dalla mia infanzia.

Eppure...

Ho aspettato.

Spiegato.

Mi sono adattata.

Ho sperato.

Dato di più.

Riprovato.

Poi ho analizzato perché avevo riprovato.

Poi ogni tanto ho riprovato con un vocabolario migliore.

Crescita personale.

Non mi mancava l'intelligenza.

Non avevo bisogno che qualcuno comparisse dicendo:

“Stella, hai mai pensato di fare semplicemente scelte migliori?”

Grazie, Susan.

Lavoro straordinario.

Quello di cui avevo bisogno era capire perché scelte che poi detestavo potessero sembrarmi così irresistibili prima.

Quello ha cambiato tutto.

Perché una volta che capisci lo schema, giudicarti serve molto meno della curiosità.

E la curiosità fa domande migliori.

Attenzione alla Domanda Le domande orientano l'attenzione.

Chiedi:

Perché sono un disastro?

e la tua mente comincerà a produrre prove.

Molto ubbidiente.

Ti ricordi il 2017?

Ti ricordi quel messaggio?

Ti ricordi quel taglio di capelli?

A quanto pare adesso è tutto pertinente.

Prova invece con:

Cosa stavo cercando di ottenere o di evitare quando ho fatto quella scelta? Adesso la ricerca cambia.

Oppure:

Perché nessuno mi rispetta?

contro:

Dove sto comunicando con chiarezza quello che conta per me, e dove no?

Ricerca diversa.

Perché fallisco sempre?

contro:

Cosa esattamente non ha funzionato questa volta?

Ricerca diversa.

E se andasse tutto storto?

contro:

Di cosa ho paura esattamente, e cosa potrei fare se succedesse davvero?

Molto più utile.

Questo non vuol dire farsi una domanda più gentile per evitare la realtà.

A volte la risposta onesta resterà scomoda.

Bene.

Non stiamo cercando di stare comodi a ogni costo.

Stiamo cercando di essere precisi.

Puoi Sapere 2 Cose Opposte nello Stesso Momento Questa cosa mi ha confusa per anni.

Puoi sapere:

Questo mi sta facendo male.

e insieme sentire:

Non voglio perderlo.

Puoi sapere:

Devo dire di no.

e sentire:

Non sopporto la sua delusione.

Puoi sapere:

Voglio un altro lavoro.

e sentire:

Questo stipendio mi fa sentire al sicuro.

Puoi sapere:

Questa relazione non mi dà quello di cui ho bisogno.

e amare comunque quella persona.

Puoi sapere:

Devo cominciare.

ed essere insieme nel terrore che cominciare ti dia l'occasione di fallire.

Gli esseri umani sono estremamente scomodi da questo punto di vista.

A quanto pare non siamo stati progettati a punti elenco.

Più di una verità può esistere nello stesso momento.

E a volte lo Spazio fra So e Cambio esiste proprio perché entrambe le scelte hanno un costo.

Può esserci dolore nel restare.

Può esserci dolore anche nell'andarsene.

Può esserci disagio nel parlare.

Possono esserci conseguenze nel tacere.

Puoi volere libertà e certezza.

Indipendenza e legame.

Crescita e sicurezza.

Questo non ti rende una persona debole.

Vuol dire che dobbiamo capire lo scambio.

Empatia Non Vuol Dire Permesso a Vita Questa distinzione conterà per tutto il libro.

Voglio che tu capisca perché fai quello che fai.

A fondo.

Senza umiliarti.

Senza ridurre tutta la tua personalità a una diagnosi trovata sui social all'una e tredici di notte.

Ma capire perché una cosa ha senso non vuol dire lasciarle guidare la tua vita per sempre.

Potresti avere ottime ragioni per compiacere gli altri.

E dobbiamo comunque guardare quanto ti sta costando.

Potresti capire benissimo perché il confronto ti terrorizza.

E a un certo punto potresti comunque dover parlare.

Potresti avere ragioni molto concrete per restare.

E potremmo comunque dover chiederci se quelle ragioni valgono altri 5 anni.

Questo libro farà tutte e due le cose.

Ti capisco. E:

E adesso? Secondo me ti meriti tutte e due.

La compassione senza sfida può lasciarti al sicuro dentro lo stesso schema.

La sfida senza compassione può farti vergognare di avere quello schema.

Nessuna delle due basta.

Il Cambiamento Comincia Raramente con un Momento Eroico Ci piace un sacco la versione drammatica del cambiamento.

Le dimissioni.

La valigia.

La dichiarazione.

La porta che si chiude.

Il grande no.

La città nuova.

Molto cinematografico.

Ma di solito l'inizio vero arriva prima.

In silenzio.

Una cosa che hai sopportato mille volte succede di nuovo...

e all'improvviso ti sembra diversa.

La persona può non essere cambiata.

La situazione può non essere cambiata.

Ma è cambiato il tuo rapporto con quella cosa.

Compare una frase:

Non voglio continuare a vivere così. Quella frase conta.

Forse non agisci subito.

A volte è giusto non farlo.

Forse ti servono:

soldi informazioni sostegno una consulenza legale un piano per la tua sicurezza competenze
tempo

Una decisione responsabile non è sempre una decisione immediata.

Ma qualcosa si è mosso.

Quello che sembrava inevitabile adesso sembra una scelta.

Quello che sembrava normale adesso sembra strano.

E dopo diventa difficile tornare a non vederlo.

La notte in cui qualcosa è diventato visibile

C'è stata una notte di novembre del 2012 in cui una cosa che era stata normale per tutta la mia vita all'improvviso non lo era più.

Era circa l'una del mattino.

Avevo 27 anni.

Ero in camera mia con la porta chiusa a chiave.

Il computer era acceso.

Stavo giocando di nascosto a World of Warcraft.

Sì.

È qui che comincia la rivoluzione.

Non in sella a una moto.

Non a una manifestazione politica.

Una donna di 27 anni che nasconde un videogioco fantasy.

Molto Che Guevara.

Tenevo sempre pronta un'altra finestra sullo schermo, così, se sentivo arrivare qualcuno, potevo chiudere il gioco in un secondo.

Alt-F4 era diventato parte della mia sicurezza nazionale.

Poi è arrivata l'istruzione.

Spegni il computer.

Spegni la luce.

Vai a dormire.

Niente di strano.

Per gli standard della mia vita, assolutamente ordinario.

Di solito la mia mente sarebbe andata subito a:

Quanto è arrabbiato?

Come faccio a evitare che degeneri?

Quanto in fretta riesco a ubbidire?

Ma è successo qualcos'altro.

È comparsa una domanda diversa.

Perché deve decidere lui? Avevo 27 anni.

Non ero stanca.

Non stavo disturbando nessuno.

Volevo la luce accesa.

Detta così sembra una cosa piccolissima.

Non lo era.

Perché la domanda vera non ha mai riguardato la lampada.

Era:

Chi ha l'ultima parola sulla mia vita? Quella notte sarebbe diventata violenta.

Avrebbe cambiato il mio rapporto con mio padre.

Avrebbe dato il via alla catena di eventi che alla fine mi ha portata fuori da quella casa.

Ma voglio stare molto attenta a dove metto la svolta.

Non è stata la violenza che è arrivata dopo.

La violenza non è trasformazione.

È stato il momento prima.

Il momento in cui mi sono sentita dire:

No.

Torneremo a quella notte.

Non adesso.

Perché se ti raccontassi subito come ho smesso finalmente di aspettare, ti perderesti la domanda più importante.

Come ha fatto l'aspettare a diventare così normale, per cominciare?

Tu Come lo Chiami? Prima di arrivarci, voglio che tu cominci a guardare le parole che usi per il tuo schema.

Perché a volte proteggiamo un comportamento dandogli un nome lusinghiero.

Aspettare diventa:

Sono una persona paziente.

Evitare:

Voglio solo la certezza di prendere la decisione giusta.

Compiacere gli altri:

Sono una persona premurosa.

Lavorare troppo:

Sono una persona ambiziosa.

Controllare:

Sono una persona responsabile.

Abbandonare se stessi:

Le relazioni richiedono sacrificio.

Restare attaccati al potenziale di qualcuno:

Io credo nelle persone.

Forse.

Tutte queste frasi possono essere vere.

La domanda è:

Cosa produce davvero quel comportamento? Una persona premurosa può dire di no.

Una persona ambiziosa può dormire.

Una persona paziente può comunque avere una scadenza.

Una persona che ama può comunque andarsene.

Una persona responsabile non deve controllare personalmente la rotazione della Terra.

Guarda oltre l'etichetta.

Cosa succede?

Ogni volta?

Quello è lo schema.

Il Tuo Corpo Può Saperlo Prima della Tua Spiegazione Ti è mai capitato di accettare qualcosa mentre dentro qualcosa si irrigidiva?

Sorriso:

“Ma certo!”

Corpo:

Assolutamente no.

Oppure di aprire un messaggio e sentire subito lo stomaco cadere.

Oppure di entrare in una stanza e sentirti cambiare prima ancora che qualcuno aprisse bocca.

Oppure di dire:

“Non c'è problema.”

mentre la tua mascella aveva evidentemente depositato un ricorso formale.

Ne parleremo molto di più avanti.

Il tuo corpo non è una macchina della verità mistica.

Non ogni sensazione è una profezia.

Ma i segnali fisici possono essere informazioni.

A volte hai passato così tanto tempo a razionalizzare la tua reazione che il corpo è il primo posto in cui ti accorgi:

Qui sta succedendo qualcosa.

Vogliamo diventare curiosi di quei segnali.

Non farci comandare.

Non liquidarli.

Curiosi.

Forse il Tuo Problema Non È Che Non Sai A volte il tuo problema è che sai, e non ti piace quello che sapere ti chiederebbe.

È una frase più dura.

Mettiamo che tu ammetta:

Questa relazione non sta cambiando.

Cosa potrebbe arrivare dopo?

Una decisione.

Il lutto.

L'incertezza.

Conseguenze pratiche.

Quindi forse sembra più sicuro continuare ad analizzare se davvero non sta cambiando.

Magari un'altra conversazione.

Un'altra promessa.

Un altro mese.

Un altro video su YouTube intitolato:

5 segnali che stavolta fa sul serio.

Ricerca molto mirata.

Oppure mettiamo che tu ammetta:

Questo lavoro lo odio.

Allora potresti doverti occupare di:

soldi formazione candidature rifiuti ricominciare da capo

E all'improvviso la confusione ha i suoi vantaggi.

Finché “non sai”, non devi agire.

Questo non vuol dire che ogni incertezza sia finta.

A volte ti servono davvero più informazioni.

Ma a volte:

Non lo so vuol dire:

Non ho ancora voglia di guardare in faccia quello che so. Non c'è nessuna vergogna nell'accorgersene.

Ma accorgitene.

Sapere può diventare un altro modo di aspettare

Questa è particolarmente subdola nella crescita personale.

Puoi passare anni a imparare.

Leggere.

Scrivere.

Terapia.

Coaching.

Corsi.

Podcast.

Meditazione.

Respirazione.

Guardare persone molto persuasive su internet che ti spiegano la tua stessa personalità.

Una parte di tutto questo può essere enormemente utile.

Imparare mi ha cambiato la vita.

Continuo a imparare di continuo.

Ma la consapevolezza può diventare una forma raffinata di rinvio.

Devo solo capire prima questo strato.

Poi un altro.

Poi perché esiste quello strato.

Poi che stile di attaccamento ha lo strato.

Alla fine lo schema ha un albero genealogico.

E tu sei ancora esattamente nello stesso punto.

A un certo punto il capire deve incontrare questa domanda:

E quindi? Ho capito perché lo faccio.

E quindi cosa farò di diverso?

So da dove viene quella convinzione.

Cosa farò quando si ripresenterà?

So che ho paura del rifiuto.

Mi sto candidando?

So che do troppo.

A cosa sto dicendo di no?

Prima o poi la consapevolezza deve cambiare qualcosa fuori dal quaderno.

Altrimenti siamo solo diventati bravissimi a raccontare con eleganza il fatto di essere fermi.

Le Mie Storie Non Sono le Tue Istruzioni Sentirai parlare parecchio della mia storia.

Infanzia.

Famiglia.

Soldi.

Relazioni.

Lavoro.

L'andarmene.

Il ricostruire.

Errori.

Cose gestite bene.

Cose gestite con tutta la grazia di un carrello del supermercato con una ruota impazzita.

Non ti racconto niente di tutto questo perché la tua vita debba somigliare alla mia.

Forse la tua famiglia era piena d'amore.

Forse non hai mai subito nessuna violenza.

Forse la tua relazione è sostanzialmente sana.

Forse quello che ti serve è restare e parlare, non andartene.

Forse il tuo problema è che te ne vai troppo in fretta.

Forse le relazioni non c'entrano proprio niente.

Forse si tratta di:

carriera soldi fiducia in te famiglia rimandare paura di farti vedere compiacere gli altri
perfezionismo una vita che da fuori sembra perfettamente rispettabile e che però non ti sembra la
tua

Bene.

La tua storia non deve coincidere con la mia.

Le mie storie sono qui per un motivo solo: aiutarti a vedere la tua. Gli schemi si adattano.

Stessa strada.

Macchina diversa.

Torneremo anche su questo.

Non Ti Dirò di Far Saltare in Aria la Tua Vita Rassicurazione importante.

Se ti accorgi che qualcosa non funziona, non vuol dire che il Capitolo 2 richieda una lettera di dimissioni, le carte del divorzio e un trasloco all'estero.

Mantieni la calma.

A volte cambiare vuol dire andarsene.

A volte restare in un altro modo.

A volte parlare.

A volte ascoltare.

A volte chiedere aiuto.

A volte accettare che il problema è temporaneo.

A volte costruire risorse prima di fare un passo più grande.

A volte la cosa coraggiosa è agire.

A volte la cosa responsabile è aspettare in modo strategico.

Impareremo la differenza.

Perché il problema non è sempre l'aspettare in sé.

Aspettare senza aver deciso perché stai aspettando, quello sì. Quella differenza mi avrebbe risparmiato anni.

La Prima Vittoria Non È Cambiare Tutta la Tua Vita Adesso io voglio una cosa molto più piccola.

Precisione.

Tutto qui.

Non la trasformazione.

Non la sicurezza in te.

Non il pieno controllo delle tue emozioni entro l'ora di pranzo.

Precisione.

Riesci a dire la verità su una cosa sola?

Riesci a notare uno schema senza trasformarlo in un'identità?

Riesci a dire:

Continuo a fare questa cosa.

senza aggiungere subito:

perché sono un caso disperato.

Riesci a chiederti:

Cosa sta facendo questa cosa per me?

Riesci ad ammettere:

Una parte di me non vuole ancora cambiare.

Questa è un'informazione utile.

Con la verità possiamo lavorare.

Non possiamo lavorare granché bene con il comunicato stampa ben limato che diffondi sulla tua vita.

Comincia da una Cosa Sola Non leggere questo capitolo per poi decidere:

Bene.

Adesso sistemo relazioni, carriera, finanze, corpo, dinamiche familiari, sicurezza in me, sonno, casa e personalità entro mercoledì prossimo.

Ambizione apprezzata.

No.

Scegli una cosa sola.

Qualcosa che già sai.

Magari:

Continuo a tornare da una persona che non può darmi quello che voglio.

Continuo a non dire niente e poi a covare rancore.

Continuo a dire di sì e poi a detestarmi.

Continuo a evitare di guardare i miei conti.

Continuo a dire che cambio lavoro e non mando mai una candidatura.

Continuo ad abbandonare i progetti appena rischio un giudizio.

Continuo ad aspettare che decida qualcun altro.

Una.

Ce la portiamo dietro per tutto il libro.

Pensala come il nostro esempio di lavoro.

Il tuo caso di studio.

Perché non voglio che questo libro diventi intrattenimento da crescita personale.

Interessante.

Emozionante.

Un sacco di frasi sottolineate.

E poi di nuovo sullo scaffale, accanto agli altri libri che ti hanno cambiato la vita per circa 48 ore.

Io voglio che qualcosa si muova.

Cosa Sai Già? Scrivilo da qualche parte.

Su carta, se puoi.

Sul telefono, se è quello che usi davvero.

Non ho nessun legame affettivo con la cancelleria.

Anche se la crescita personale ha fatto cose straordinarie per l'industria dei quaderni.

Scrivi:

Io già so che... Finisci la frase.

Niente spiegazioni, per ora.

Solo la verità.

Magari:

Io già so che in questa relazione non sto bene.

Io già so che devo smettere di prestargli soldi.

Io già so che questo lavoro non è sostenibile.

Io già so che ho paura che mi vedano mentre ci provo.

Io già so che abbandono quello che voglio ogni volta che qualcuno mi disapprova.

Poi:

Lo so da... Giorni?

Mesi?

Anni?

Per favore, non arrotondare per difetto per comodità emotiva.

Poi:

Un motivo per cui non l'ho ancora cambiato è... Qui conta l'empatia.

Non scrivere la risposta che pensi di dover dare.

Scrivi quella vera.

Magari:

Ho paura della solitudine.

Mi servono i soldi.

Non mi fido di me.

Gli voglio ancora bene.

Non saprei dove andare.

Ho paura che poi me ne pentirò.

Il fallimento mi spaventa.

Una parte di me spera ancora che cambi.

So cosa fare, ma non voglio provare quello che mi farà sentire farlo.

Ecco.

Adesso abbiamo qualcosa di vero.

Cosa Stai Proteggendo? Un'ultima cosa.

Quando continui con il vecchio comportamento, cosa stai cercando di proteggere?

La certezza?

Il legame?

L'approvazione?

La speranza?

I soldi?

L'identità?

La pace?

L'immagine che gli altri hanno di te?

L'idea che il tempo già investito non sia stato buttato?

A volte lo schema acquista molto più senso quando vedi cosa sta proteggendo.

E poi, più avanti, potremo farci la domanda più difficile:

Quello che sto proteggendo vale quello che mi sta costando? Non oggi.

Ci arriveremo.

Te l'avevo detto che sarei stata affettuosamente scomoda.

Se Non Cambia Niente... Non saltare subito alla catastrofe.

Non stiamo usando il panico come strategia motivazionale.

Solo la traiettoria.

Se la situazione va avanti più o meno com'è adesso...

dove sei fra un anno?

Come ti senti?

Cosa è diventato più facile?

Cosa è diventato più difficile?

Di cosa hai perso di più?

Tempo?

Energia?

Soldi?

Fiducia?

Possibilità?

Forse la tua risposta è:

In realtà questa cosa probabilmente si risolve da sola.

Bene.

Forse restare è ragionevole.

Forse la risposta è:

Sarò esattamente nello stesso punto, solo con meno energia.

Utile anche questa.

Il costo del cambiare lo calcoliamo spesso con grande attenzione.

Il costo del non cambiare invece ci arriva in silenzio, a rate.

Più avanti metteremo tutte e due le fatture sul tavolo.

E Per Favore Non Punirti per la Risposta Magari stai pensando:

Questa cosa la sapevo già 3 anni fa.

Va bene.

Forse è così.

Sarebbe stato bellissimo agire prima?

Probabilmente.

Possiamo organizzarlo adesso?

No.

Ho controllato.

L'ufficio resi del tempo resta poco collaborativo.

Quello che possiamo chiederci è:

Cosa riesco a vedere adesso che allora non vedevo? Magari hai più prove.

Più risorse.

Più maturità.

Persone attorno che ti sostengono di più.

Uno standard diverso.

Magari non ne puoi più di sentirti ripetere:

un giorno.

Quello che ti ha portato fin qui conta meno di quello che diventa possibile da qui in avanti.

Prima di Girare Pagina Voglio che tu abbia 3 frasi.

Nient'altro.

Io già so che...

Lo so da...

Un motivo onesto per cui non l'ho ancora cambiato è... Tienile.

Ci torneremo.

Perché adesso sarebbe facile per me dirti:

Benissimo. Adesso agisci.

Ma così salteremmo qualcosa di importante.

Qualcosa che ho dovuto capire su di me prima che quasi tutto il resto avesse un senso.

Non è che avevo semplicemente fallito nel cambiare.

Per anni avevo praticato qualcos'altro.

Qualcosa che sembrava innocuo.

A volte ragionevole.

A volte perfino virtuoso.

Avevo imparato ad aspettare.

Il permesso.

La sicurezza.

La certezza.

Che decidesse qualcun altro.

Che le circostanze rendessero la scelta più facile.

Un momento in cui cambiare, chissà come, avrebbe smesso di costare qualcosa.

E sono diventata bravissima, ma davvero bravissima.

Così brava che per tanto tempo non mi sono accorta che aspettare era diventato uno dei modi in cui stavo regalando via la mia vita.

Ed è lì che dobbiamo andare adesso.

Perché la pazienza può essere saggia.

La preparazione può essere saggia.

Aspettare in modo strategico può essere saggio.

Ma c'è un altro tipo di attesa.

Quella che non ha nessuna scadenza vera.

Nessun piano vero.

Nessuna decisione vera.

Solo:

più avanti.

E il più avanti può durare anni.

È lì che dobbiamo andare adesso.

Il resto del libro, con il piano di sette giorni, è disponibile in cartaceo ed ebook su stellanorsen.com/it/book.html. Se lo schema è chiaro ma la mossa successiva no, la sessione strategica gratuita è aperta per te su calendly.com/stellanorsen/free-strategy-session