

Ansia, nostra alleata per il cambiamento

L'ansia di fronte al cambiamento è la nostra sfida permanente. Direi ormai sia insita nella natura umana. Se non ci fosse, sarebbe più flebile lo slancio per continuare a creare per essere migliori sempre migliori nella nostra creatività. A saperla usare, l'ansia è il nostro grande punto di forza. Fa uscire la nostra intelligenza di fondo, fa sviluppare l'empatia nella sfera sociale.

Quindi partiamo dall'idea di sapere che l'ansia della novità, del cambiamento, è solo e soltanto un punto positivo per spronarci a creare una situazione migliore di quella che si vive nel momento attuale. Per contro, un'ansia eccessiva inibisce le capacità di adattamento e di azione. E può, quindi, paralizzare come succede con la timidezza.

Ti racconto di una vacanza con mio marito a Bruxelles-Nizza, per poi arrivare a Ventimiglia, pernottarvi e poi ripartire in treno per Genova, prendere il traghetto per Sassari dove c'era un'amica che ci aspettava e ci avrebbe ospitato.

Visto che il treno arrivava a Nizza in serata, avvisai un amico di Ventimiglia che venisse a prenderci. Durante il viaggio ebbi il presentimento che il mio amico non si sarebbe presentato al treno, non dissi nulla a mio marito ma il pensiero era ormai entrato nella mia mente. L'amico di Ventimiglia non sarebbe venuto a prenderci.

Così pensato e così fu. Mio marito andò in panico, la sua ansia si trasformò presto in collera. Ormai furioso, cominciò a imprecare contro tutti gli italiani che non sono di parola, che non hanno dignità e via imprecando. Dal canto mio, io presi la realtà meno sul serio, cominciai a pensare di andare a fare il biglietto per Ventimiglia, mentre mio marito continuava la sua tiritera ritirai i biglietti e mi diressi verso il binario. Arrabbiatissimo lui non ne volle sapere di prendere questo momento come un'opportunità di vivere all'avventura, di restare a volte nell'ignoto per vedere cosa o come si risolve una situazione.

Arrivati a Ventimiglia io ero orgogliosa di esserne uscita bene, lui ancora era rimasto alla stazione di Nizza con la delusione per la mancanza di parola. Non cenò, andò a letto arrabbiato ed al mattino ricominciò con la sua tiritera, per la rabbia non sfogata prese due o tre caffè poi partimmo in treno per Genova.

Tanta era stata la sua rabbia nel non volersi adattare all'inconveniente che in treno gli prese un forte dolore al cuore... Credetti allora che morisse ma fortunatamente si riprese, e in quel momento capì che doveva assolutamente accettare la situazione e non brontolò più contro quel povero cristo che non era venuto a prenderci e mai più ne parlò.

Nella vita i cambiamenti sono all'ordine del giorno, se non abbiamo abbastanza spirito di adattamento per cogliere le occasioni che si presentano ci arrabbiamo a rischio di rimetterci la salute.

Per quanto riguarda la mia esperienza, fu una grande scoperta accorgermi di essere capace di risolvere situazioni d'emergenza senza essere soffocata da stress e paure. Ne ho dedotto che le incognite nascondono anche una sorgente di nuove capacità che sgorgano da noi a nostra insaputa.

[Contattami per trasformare ansia e stress in tuoi alleati per il successo.](#)

Clara Maria Caterina Morena

International Life Coach

www.coaching-sanremo.com | claramorena.mc3@gmail.com | +39 3291474529