



## ***5 Auto sabotaggi da disinnescare per vivere meglio***

*Le 5 spinte interiori che sabotano la nostra  
lucidità e capacità decisionale, che ci  
impediscono di essere efficaci nelle  
relazioni e di provare soddisfazione  
in ciò che facciamo.*

*E che possono anche rovinarci la vita*

Cambiare non è mai facile, soprattutto quando dobbiamo modificare abitudini, convinzioni profonde, modi di essere che si sono radicati nel tempo e che forse, tanto tempo fa, c'erano tornati utili e ci avevano aiutato a districarci in tante situazioni.

Quando però una certa modalità di comportarci diventa automatica, la sentiamo quasi obbligatoria perché una voce interiore ci spinge a mantenerla, non riusciamo a farne a meno o a fermarci e modificarla, nonostante una parte razionale di noi ci dica che non sarebbe così necessaria, o le nostre sensazioni ci dicano “basta così!” ... e nonostante tutto ciò ci è difficile fare altrimenti...

O quando addirittura **non ci rendiamo conto di esagerare** a fare **tutto** bene, a non chiedere **mai** aiuto, a sbrigarci, a compiacere, a provarci **ad ogni costo** sapendo già nel nostro profondo che non ci riusciremo... anche se siamo sfiniti o smarriti o arrabbiati per aver ceduto ancora...

Quando tutto questo succede... ecco che **è venuto il momento di**

***cambiare marcia!***

Sì, perché **così** ci stiamo auto-sabotando, **ci stiamo impedendo di vivere meglio.**

E, cosa non meno importante, stiamo sabotando la qualità delle nostre relazioni, personali e lavorative. In qualche modo teniamo lontani gli altri (che ci terranno a loro volta lontani).

E non siamo lucidi abbastanza da leggere bene il contesto intorno a noi, perdendo informazioni importanti, se non vitali, per esempio nel nostro ambiente lavorativo.

Perché questi auto-sabotaggi sono tutti modi inconsapevoli per non restare in contatto con noi stessi, e quindi con gli altri e con la realtà circostante. Siamo offuscati dal nostro mondo interiore e non siamo in contatto con la realtà esterna. Non siamo nel *qui-ed-ora*.

**Non leggiamo la realtà circostante con la necessaria lucidità.**

E' come se in alcune situazioni di vita innestassimo un pilota automatico, a cui però abbiamo fornito dati non aggiornati. Indovina cosa potrebbe succedere...

Questa guida che ho preparato per te ti accompagnerà in un primo viaggio alla scoperta di 5 tipi di comportamento che quando sono portati all'esagerazione diventano auto sabotaggi. Utilizzerò qualche volta il maschile e qualche volta il femminile, ma non perché certe

“spinte” riguardino più un genere che l’altro, ma solo per questioni di parità.

Nel giudicare se i nostri stili di comportamento sono adeguati o meno, dobbiamo valutarne la quantità ed intensità, oltre che la loro utilità rispetto all’obiettivo che ci poniamo di raggiungere attraverso quei particolari comportamenti.

Vediamo allora insieme, uno per uno, questi 5 auto-sabotaggi, quali sono le loro caratteristiche più evidenti e come fare per uscirne.

Buon percorso!

## 1. Perfezionismo ad oltranza

Sei meticolosa, affidabile, grande lavoratrice, precisissima tanto da non voler tralasciare alcun dettaglio, non molli finché non hai finito (anche se ti senti sfinita), è più forte di te, anche se ciò che hai fatto sarebbe oggettivamente più che buono, per te c'è sempre qualcosa da migliorare e non sei *mai* contenta.

Tendi a fare **tutto** al massimo della perfezione (irraggiungibile!), senza decidere di volta in volta quali siano le priorità e le azioni che necessariamente richiedono la maggior cura e quelle che sono meno importanti.

Anche se ottieni successi e riconoscimenti, **è come se non bastassero mai**, dentro senti che manca sempre qualcosa. E allora cerchi di essere ancora 'migliore', hai paura che gli altri possano vedere qualche tuo difetto, che ti colgano ad aver commesso qualche errore. Ma qualsiasi riconoscimento sulla bontà del tuo operato non ti appaga completamente, ti lascia la 'pancia vuota'.

Non ti senti **mai** all'altezza, non sopporti gli errori altrui e sei una giudice inflessibile e critica anche con te stessa. Non riesci

nemmeno a godere di ciò che fai mentre lo fai, tutta concentrata a fare **tutto** bene, anche nella sequenza dei gesti, come una specie di rito. Dentro di te risuonano molti ‘**devo...**’, e soprattutto un imperativo: **Sii perfetta!**

**Il problema è che legghi il tuo successo e l’assenza di errori alla speranza di essere *amata* incondizionatamente, di essere accettata per come sei.** E’ un bisogno fondamentale e naturale per tutti noi, le cui esperienze di soddisfacimento o meno risalgono alle tue esperienze infantili. Un po’ come se una parte ‘antica’ dentro di te si rivolgesse ancora a un genitore pregandolo: ‘*se farò tutto bene, non sbaglierò nulla, mi vorrai bene?*’ e si aspettasse finalmente di essere amato.

Il punto è che non è questa esigenza (quella di essere amato) ad essere ‘sbagliata’, ma il *modo* con cui stai cercando di soddisfarla. Una parte inconsapevole di te è convinta che puoi essere accettata dagli altri solo se sei "*perfetta*", e così ti condizionerà nella tua vita: non ti "*permetterà*" di effettuare scelte libere e diverse nelle varie situazioni, perché ti sentirai a disagio o magari proverai ansia andando contro l’ordine interiore.

Hai imparato a fare così quando eri bambina, perché in qualche modo hai cercato di avere accettazione e amore incondizionato facendo *tutto* bene, al massimo di come potevi ed anche di più,

ed ogni volta che lo facevi ricevevi attenzione e riconoscimento per questo. Oppure, ogni volta che commettevi anche un piccolo errore venivi duramente punita, facendoti intendere che non eri degna di affetto.

Ancora adesso ti manca la sicurezza di poter essere amata per come sei, senza dover *dimostrare* nulla, con i tuoi difetti e le tue qualità. In qualche modo non hai interiormente il permesso di essere come sei.

Se ti sei riconosciuta in qualche modo in questa descrizione, ciò che puoi fare ora per **riacquistare maggior equilibrio e serenità** è darti adesso i permessi che non hai avuto finora:

- ✓ puoi sbagliare
- ✓ puoi decidere di fare le cose con massima attenzione solo quando serve veramente
- ✓ puoi godere di ciò che stai facendo e dei risultati che ottieni
- ✓ puoi mostrarti dubbiosa, in difficoltà, quando ti succede
- ✓ puoi non essere *sempre* preoccupata delle conseguenze negative
- ✓ puoi fidarti del giudizio degli altri

Prova a sperimentarti dapprima in situazioni per te confortevoli, che senti piuttosto ‘facili’ per te. Non lanciarti subito a

sperimentare un nuovo modo di approcciare un'attività che per te è strategica o che rappresenta una grossa sfida o un rischio.

Procedi **decidendo** quale può essere oggi un'attività (anche piccola) che puoi svolgere **stabilendo a priori** il momento in cui dirai a te stessa 'questo è sufficiente', o '**va bene così, stop**'.

Rimani in ascolto di ciò che provi quando decidi di smettere, e quando smetti, di continuare a fare ciò che stai facendo perché hai deciso che va bene così.

Rispondi a voce alta, pacata ma ferma, alla tua voce interiore che ti sta criticando, che ti sta incalzando a fare di più e che ti sta sminuendo perché ti accontenti, o perché magari hai commesso qualche errore o imprecisione: datti a voce alta e ferma almeno un permesso tra quelli sopra che senti utile e buono per te in quel momento. Datti il tempo di lasciare entrare il permesso che hai udito dalla tua stessa voce, ripetilo se necessario più volte.

Congratulati con te stessa per il successo dell'esperimento. Ripeti l'esperimento con tante altre attività, fino a quando ti sentirai pronta a passare alle attività meno confortevoli per te.

L'obiettivo è riacquistare capacità di decidere lucidamente qual è il livello di cura necessario per una certa attività, essere consapevole di quando si sta valicando il confine del perfezionismo fine e se stesso, sapersi fermare, permettersi di *accontentarsi*, osare perfino un po' di approssimazione.

Il tuo 'mantra' è

***Sei abbastanza brava così come sei***

Puoi ascoltare l'episodio del podcast qui:

<https://www.studiopaladino.com/ep-38-perfezionismo-ad-oltranza/>

## **2. Cercare di piacere**

Sei una persona che ama l'accordo, l'armonia. Detesti i conflitti, i litigi, ed anche i discorsi animati dove tutti alzano la voce. Vuoi essere benvoluta, ti piace mediare, ti considerano una buona gregaria, una persona prudente, disponibile, pronta al compromesso pur di salvaguardare i buoni rapporti.

Sei stata la classica 'brava bambina', mai un muso, una discussione, una sfida, un'ostilità o una pretesa.

Però troppo spesso anteponi i bisogni degli altri ai tuoi, ti preoccupi di sapere cosa desidera l'altro, ti adegui a ciò che pensi voglia l'altro (tipica botta e risposta: tu chiedi "vuoi un caffè?" e l'interlocutore chiede "tu lo vuoi?", invece di rispondere "sì — oppure no, grazie"). Questa compiacenza ti porta a sentire una certa rabbia di fondo, a non sapere più cosa vuoi e come la pensi, cosa ti piace e cosa veramente desideri. Hai perso il contatto con te stessa.

La tua paura sotterranea è che qualsiasi manifestazione di dissenso, o anche solo di espressione di un pensiero o punto di vista differente, per non parlare di un conflitto vero e proprio, significhi mettere a repentaglio il legame, rischiare di perderlo. Ed è proprio qui il problema: a causa di come hai imparato a

reagire a questa paura hai perso il contatto con te stessa, con la tua autonomia di pensiero, con la tua individualità. E per questo, sotto i tuoi modi affabili, accomodanti, disponibili, attenti all'altro (e per questo molto riconosciuti e gratificati socialmente), cova una rabbia sotterranea a cui non riesci a dare voce, o spesso nemmeno a riconoscere.

Se ti sei riconosciuta in qualche modo in questa descrizione, ciò che puoi fare ora per **riacquistare maggior equilibrio e serenità** è darti adesso i permessi che non hai avuto finora:

- ✓ Puoi essere te stessa
- ✓ Puoi essere diversa
- ✓ Puoi essere in disaccordo
- ✓ Puoi esprimere quello che pensi
- ✓ Puoi sostenere una tua posizione

Prova a sperimentarti dapprima in situazioni relazionali per te confortevoli e che senti 'sicure', nelle quali il legame è tranquillo e non particolarmente significativi per te. Non cominciare dai legami emotivamente importanti e coinvolgenti come quelli che hai con i genitori, il partner, i figli, il tuo capo, o altri legami molto significativi.

Procedi **decidendo** quale può essere una questione piuttosto quotidiana sulla quale puoi costruirti con calma la tua posizione, il tuo pensiero, la tua opinione. Sperimentati durante la prima occasione di scambio con una persona con la quale senti di avere un legame tranquillo ma non molto importante emotivamente. Prova a dissentire o a sostenere una tua posizione.

Per esempio prova a rifiutare qualcosa (un invito, un'offerta di qualcosa da bere o mangiare, una proposta di qualche attività ludica). Prima di rispondere concediti almeno 10 secondi per pensare se quanto ti viene proposto ti va bene o meno, poi metti in atto il tuo esercizio.

Rimani in ascolto di ciò che provi quando decidi di dissentire o di rifiutare.

Ripetiti interiormente il permesso, ripetitelo se necessario più volte. Poi offri la tua risposta al tuo interlocutore in modo pacato, gentile ma fermo. Rimani in ascolto di ciò che provi mentre rispondi al tuo interlocutore. Stai in contatto con il tuo corpo, rileva eventuali contratture, stomaco chiuso, nodo alla gola. Cerca di mantenere il contatto visivo col tuo interlocutore.

Una buona idea è anche scegliere una persona di fiducia con la quale sperimentarsi, chiederle se è d'accordo a seguirti nei tuoi esperimenti, spiegale il tuo obiettivo e chiedi se è d'accordo ad

essere lui o lei l'interlocutore o interlocutrice 'palestra'. In questo modo avrai un alleato o un'alleata con cui allenarti.

Congratulati con te stessa per il successo dell'esperimento. Ripeti l'esperimento molte volte con la stessa persona scelta, poi passa a provare con qualcuno che non è al corrente del tuo percorso. Sali pian piano sempre di più in difficoltà, passando a situazioni relazionali un po' più difficili da affrontare per te, salendo di un livello di difficoltà in più ogni volta che ti senti a tuo agio al livello attuale.

L'obiettivo è riacquistare la capacità di sentire cosa va bene a noi, decidere serenamente cosa accettare e cosa no, affermarlo con pacata, gentile fermezza. Insomma: dare la stessa importanza che diamo agli altri anche a sé stesse, affermare la propria individualità senza temere di essere rifiutate.

Il tuo 'mantra' è

***Piaci a te stessa.***

Puoi ascoltare l'episodio del podcast qui:

<https://www.studiopaladino.com/ep-40-ti-piaccio-ma-quanto-ti-piaccio/>

### **3. Tener duro a tutti i costi**

Dicono di te che **hai molto autocontrollo** e **sei instancabile**, sei affidabile e tendi a cavartela da solo a risolvere i tuoi problemi, è molto difficile che tu chiedi un aiuto agli altri. Ti secca parecchio mostrare una debolezza, anzi, sotto sotto magari disprezzi la debolezza che vedi negli altri. Neghi le tue sensazioni di disagio e bisogno, non le senti proprio! Sei un po' il tipo 'che non deve chiedere mai' perché è perfettamente autosufficiente.

Certo, nel lavoro sei spesso un leader, affidabile, autonomo, responsabile, intraprendente, con una grande capacità di recupero. Nelle difficoltà sei ritenuto **una roccia**, gli altri tendono a chiedere a te come fare a stare a galla. E tutte queste capacità sono naturalmente positive e apprezzate.

Il punto critico della faccenda viene raggiunto quando queste caratteristiche **oltrepassano l'umano limite** a fare da solo, perché ti è difficile sentire la fatica, la solitudine, il dolore, e in genere i segnali emotivi. Oppure ti senti **sopraffatto, sfinito, abbandonato**, ma ciò nonostante ti pungoli ancora di più a fare da te, dicendoti "te la devi cavare da solo, nessuno può darti una mano", oppure "non far vedere che hai paura di non farcela o ti sbraneranno... il mondo

è cattivo”, o “che diritto hai di chiedere qualcosa?” o ancora “a nessuno importa dei miei problemi, devo risolverli da me”, o anche “se aspetto che siano gli altri a darmi una mano...aspetta e spera”, “chi fa da se fa per tre”, ecc. ecc.

Per te mettere il coperchio sul tuo mondo emotivo significa essere sicuro e indipendente. L'altra faccia della medaglia di questa chiusura è che ti porta ad allontanarti dagli altri, nel senso che le tue relazioni sono molto funzionali al fare delle attività, ma prive di contatto vero.

Quindi, se da un lato le tue caratteristiche ti regalano successo e riconoscimenti, dall'altro lato nelle difficoltà sei solo e ti neghi la possibilità di condividere i tuoi stati d'animo e i tuoi bisogni, di ricevere aiuto e supporto, di approfondire la qualità delle relazioni.

Attenzione perché spesso le persone che si ritrovano con la spinta interiore a tener duro a tutti i costi, il cui motto potrebbe essere “mi spezzo, ma non mi piego”, arrivano ad avere **improvvisi cedimenti di salute**. Perché o non hanno dato retta ai segnali di malessere, o si vergognano di prenderne atto e di rallentare. Fermati a pensarci.

La **vera forza** non sta nel nascondere le proprie difficoltà, ma nell'ammetterle a sé stessi, prima di tutto, perché essere in difficoltà

non significa affatto essere incapaci. Essere in difficoltà è una condizione intrinseca dell'esistenza, per qualsiasi animale o anche ...vegetale, guarda un po'! E noi siamo 'animali gregari', sociali. La rete sociale costituita dagli esseri intorno a noi è ciò che ci consente la sopravvivenza. Pensa a quale liberazione sentiresti a chiedere aiuto, almeno in alcune circostanze.

**Puoi chiedere!** Senza sentirti incapace, inferiore, fallito, un *impiastro*. Ti ricordi di quel *Qualcuno* che diceva “*chiedi e ti sarà dato?*”

**Puoi sentire le emozioni!** Se non lo fai, perderai importantissime informazioni. È come se la spia dell'olio sul cruscotto della tua auto si accendesse e tu continuassi sempre ad ignorarla... cosa pensi che potrebbe succedere? È la stessa cosa che tu fai a te stesso quando non senti o non dai retta ai segnali di stanchezza, di paura, di abbandono, di solitudine, di rabbia.

Come per tutte le spinte interiori, all'inizio sperimentati in situazioni che senti non troppo sfidanti per te, in cui senti cioè di poter provare a fare qualcosa di diverso senza rischiare troppo.

Comincia a metterti in contatto con le sensazioni che provengono dal tuo corpo, come la stanchezza. Cerca di cogliere i momenti in cui ti senti solo nelle decisioni. Questi sono primi passi importanti.

Comincia a chiedere aiuto in situazioni apparentemente banali e poi, man mano, in situazioni di difficoltà per te crescente. Parla delle tue difficoltà e incertezze con persone a te vicine. Non sempre è necessario chiedere aiuto, ma il punto di svolta è proprio prendere atto delle proprie sensazioni, delle proprie difficoltà e darsi il permesso di esprimerle.

Il tuo ‘mantra’ è

***Puoi aprirti ed esprimere i tuoi bisogni e desideri.***

Puoi ascoltare l’episodio del podcast qui:

<https://www.studiopaladino.com/ep-39-tener-duro-a-tutti-i-costi/>

## 4. Sforzarsi

L'immagine che descrive meglio questo auto-sabotaggio interiore è quella del mito di Sisifo, che Zeus aveva condannato a spingere con enorme sforzo una pietra pesantissima fino alla cima della montagna, per poi vedersela cadere e dover ricominciare tutto daccapo, per l'eternità. E questo perché Zeus voleva punire Sisifo per la sua acutezza di mente.

Gli aspetti positivi di questo auto sabotaggio sono l'efficienza, la **tenacia**, la capacità di applicarti, sei insomma *un osso duro*. Però fondamentalmente non scegli: ti applichi con molta diligenza, ma senza sapere bene dove stai andando, se ciò che fai cioè ti interessa e soprattutto ti piace. Il tuo è un *pedalare a testa bassa*.

I tuoi atteggiamenti sono spesso di rinuncia, sei insoddisfatto, qualche volta aggressivo, provi invidia o rancore. Qualche volta sei svalutante nel giudicare situazioni e persone, sei critico, alle volte sarcastico, ti giustifichi, spesso dici "proverò...cercherò...".

Questi tuoi atteggiamenti possono portarti all'isolamento e provocare conflitti nelle relazioni, insoddisfazione e inconcludenza nella tua vita.

La convinzione interiore è: “Non sono tanto bravo quanto penso di essere”. Quindi metti in atto, inconsapevolmente, tutti i comportamenti che ti porteranno in qualche modo a fallire. Sei in eterna competizione, sempre confrontandoti con gli altri. Vuoi tutto o niente: o giochi a Wimbledon o non giochi a tennis, o fai il primo ballerino o rinunci del tutto a ballare, devi essere l’ospite più ammirato o non vai per niente alla festa.

Quando sei lì per farcela, trovi un modo per sfuggire alla competizione trovando una giustificazione a te stesso: “Non ne vale la pena”, “se solo mi impegnassi veramente, sarei il migliore”. Inizi tanti progetti, ma non li porti a compimento: arrivi al **‘quasi’**. **Il non portare a compimento le tue imprese ha lo scopo di difendere la tua autostima**: rimane così nell’aria il dubbio se, avendo portato a termine la tua opera, questa sarebbe stata un successo o un fallimento. Per giustificare la rinuncia, poi, ci sono tante scuse: “Se avessi voluto, avrei potuto farlo”, “Non è abbastanza interessante”, “meglio di niente...” ecc.

Ti senti fundamentalmente frustrato e spesso invidioso. E’ un po’ come se ti fossi sacrificato fino ad oggi per qualcosa di non tuo. Come se fosse una vita che fai il bravo bambino, applicandoti con *il massimo sforzo* in tanti compiti che non hai scelto tu, che non ti piacciono, che t’interessano poco. Così sei sempre alla ricerca

dell'occasione della vita, quella giusta che dimostrerà a te stesso e agli altri quanto vali, finalmente. Per poi sabotarti quando stai per riuscire...

Tutti qualche volta possono non riuscire, gli insuccessi sono parte inevitabile della vita.

Tu sei perfettamente in grado di riuscire. E, soprattutto, puoi scegliere: puoi ascoltare le tue inclinazioni, fare ciò in cui riesci bene e che ti piace. Hai bisogno di rimetterti in contatto con le tue sensazioni e di considerare le tue capacità.

Hai bisogno di darti questi permessi:

**Puoi sentire**

**Puoi scegliere cosa fare**

**Puoi sbagliare**

**Puoi farcela**

Il tuo 'mantra' è  
***Puoi farlo con successo.***

Puoi ascoltare l'episodio del podcast qui:

<https://www.studiopaladino.com/ep-41-pedalare-a-testa-bassa/>

## 5. Correre sempre

Sei una persona iperattiva, spesso un po' nervosa e impaziente. Ti capita spesso di avere appuntamenti che si accavallano e di dover correre per non perderli, ma ogni tanto hai l'impressione che sia inutile correre così tanto ed essere così trafelato.

Tendi a parlare velocemente, a camminare velocemente anche quando non ce ne sarebbe bisogno, a sbrigare *tutte* le faccende il più velocemente possibile.

Quando cammini per strada a passo veloce (si capisce!) ti capita di essere infastidito se qualcuno che hai davanti nel marciapiede procede più lentamente di te e ti impedisce di passare.

Hai spesso la sensazione di non avere abbastanza tempo, che non riuscirai a fare tutto quello che devi fare.

Quando sei con qualcuno, ogni tanto pensi che dovresti o vorresti essere da qualche altra parte, a fare qualcos'altro, e qualche volta ti capita di sentire gli altri un po' invadenti o 'appiccicosi'.

Ti capita di sentirti dire che sei un po' distante, che non ti lasci coinvolgere, di essere distaccato e scostante.

D'altra parte, nel lavoro sei veloce, efficiente e indipendente, e queste qualità ti vengono riconosciute e premiate. Tuttavia c'è un

certo rischio di superficialità, visto che hai tanti interessi (in fin dei conti, se qualcosa non funziona ti sei tenuto tante altre strade aperte). Per questo offri un'immagine di flessibilità e intercambiabilità, qualità anche queste premiate soprattutto nel mondo lavorativo di oggi.

Il problema è che sgusci via da ogni situazione che, dentro al tuo profondo, temi potrebbe 'rivelarti' per come tu sei veramente, e se gli altri scoprissero come sei, chissà cosa succederebbe... (questa è la tua sensazione, di cui magari sei vagamente consapevole).

Ma mentre corri, non puoi essere in contatto con ciò che senti, con ciò che desideri, con ciò che pensi dal profondo. In fondo è come se sentissi che gli altri non hanno tempo per te, che ti devi spicciare. Qualche volta nel profondo ti senti un 'impiastro', un disturbo per l'altro.

Così *saboti* a te stesso la **possibilità di relazioni vere e nutrienti**, dove è importante darsi il tempo di ascoltare, osservare, stare vicino, condividere anche i tempi dell'altro (e rispettare i propri). E questo fatto alimenta un certo isolamento, perché anche gli altri ti percepiscono sfuggente. Questo circolo vizioso ti impedisce di **creare una rete di relazioni profonde e solide**.

Così, quando sei un po' giù di morale, ti capita di pensare di non aver ricevuto, o di non ricevere adesso, abbastanza attenzione e affetto.

Ti capita di pensare di non essere importante per gli altri, e che così come sei, in fondo non vai bene.

La tua sfida ora è **fermarti a pensare e sentire**.

Hai bisogno di recuperare il gusto dello **stare senza fare**, per recuperare la capacità di sentire e pensare con calma e profondità, e quindi a esprimere te stesso.

Hai bisogno di recuperare il gusto e il nutrimento che dà la vicinanza vera e autentica con l'altro, di recuperare la capacità di godere della presenza reciproca e addirittura dei silenzi.

Un buon inizio potrebbe essere questo:

Fissa un momento nella giornata in cui imposti la sveglia del tuo telefono. Quando il telefono squilla, fermati un momento e chiediti:

- ✓ Sto facendo velocemente quello che sto facendo?
- ✓ Perché mi sto sbrigando? C'è un motivo *oggettivo*? (per esempio: sto correndo perché il treno sta partendo e io sono ancora in fondo alla banchina...)

- ✓ Se non ho trovato un motivo ‘oggettivo’, cosa mi sto dicendo?  
Cosa temo? Che sensazione sto provando?
- ✓ Prova a darti delle risposte. Dì a te stesso con voce ferma ma pacata: **“Puoi fermarti e pensare. Puoi fermarti e sentire.”**  
All’inizio non sarà magari facile, ma col tempo lo sarà sempre di più. Ora viene la parte sfiziosa:
- ✓ Dì a te stesso, con voce ferma ma pacata: **“Puoi prenderti il tempo che ti serve”**

Dovrai esercitarti parecchio. Quando sentirai che l’esercizio è diventato facile, sarà arrivato il momento di sperimentarti nella relazione con gli altri.

Sperimentati applicando i punti precedenti durante la prima occasione di scambio con una persona con la quale senti di essere tranquillo e che percepisci pacata e disponibile.

Prenditi il tempo per ascoltarla, per scambiare pensieri e sentimenti, reggendo anche i silenzi.

Il tuo ‘mantra’ è  
***Puoi prenderti il tempo necessario.***

Puoi ascoltare l’episodio del podcast qui:

<https://www.studiopaladino.com/ep-37-luva-e-la-fretta/>

## **Continuare il cammino**

Ecco, hai visto tutte le cinque spinte interiori. Forse ti sarai ritrovato in qualcuna di esse. Normalmente sono presenti tutte in misura più o meno evidente, ma ne prevalgono una o due.

Il più delle volte la loro intensità è tale da avere risvolti positivi nel comportamento, o comunque da non darti problemi, come hai potuto leggere nelle descrizioni di ognuna di esse.

Non sei obbligata a cambiare qualcosa nel tuo modo di fare, ovviamente. Vai bene così come sei.

Solo se l'intensità e la frequenza con cui si presentano portano un contributo negativo nella tua vita, le fanno diventare per te molto fastidiose o ti procurano dei danni a livello sociale, lavorativo, e in generale minano la tua soddisfazione per la tua vita nel suo complesso, allora vale la pena occuparsene e fare qualcosa per alleggerire la loro influenza.

Questi 5 auto-sabotaggi sono soltanto l'inizio di un viaggio che potresti fare accompagnato dall'Analisi Transazionale, una teoria

della personalità messa a punto negli anni '50 da Eric Berne, sviluppata ulteriormente in seguito da tanti altri insigni studiosi.

L'Analisi Transazionale è la base teorica su cui poggiano i miei interventi di counseling e di formazione, sia nelle aziende che rivolte ai privati.

Se vuoi saperne di più, visita con regolarità il sito [studiopaladino.com](http://studiopaladino.com), o contattami direttamente.

Grazie per avermi seguito fin qui

A presto!