

Afrontar els canvis

Quan una persona fa teràpia, en general poden passar dues coses perquè no avanci: una que realment no vulgui canviar i no ho sàpiga; o dos que cregui que necessita no tenir por per afrontar una situació, el que és completament fals.

Totes les persones tenim por dels canvis quan estem sans, perquè la incertesa genera inseguretat.

La diferència està en el que confiem en les nostres capacitats per superar-lo:

“Intel·ligència és el que fas servir quan no saps què fer” (Jean Piaget)

No té res a veure amb si

vas estudiar molt a l'escola o els llibres que hagi llegit. Sinó en la teva capacitat per adaptar-te al medi en què et toca viure, en aprendre amb la pràctica.

Ho vas fer des de nen, encara que potser ja no et recordis. El que passa és que a mesura que creixem, al nostre voltant s'amplia una zona pròxima que anomenem zona de control. Tot el que coneixes i pots controlar. I clar que dóna seguretat i una sensació de calma (és també la zona de confort).

Però també passa una cosa molt clara:

“La zona de confort és un lloc bonic, però res no

creix allà.”

“La creativitat requereix el coratge de deixar anar les certeses.” (Erich Fromm)

Per poder canviar la nostra vida, el primer pas és ser conscient del que nosaltres sí que podem canviar, d'allò que depèn de noves conductes i actituds i practicar-les fins que s'obtingui el resultat.

Moltes persones diuen a això ‘sacrifici i esforç’, per a mi és aprenentatge. I aquesta l'única veritable arma que tenim en la nostra vida: la possibilitat de treure partit a les nostres experiències. És la manera de trobar camins que ens portin a llocs més agradables i satisfactoris.

Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga col·legiada
16.572

KANTOR. Espai d'Atenció
Psicològica
Tel. 93 588 1343
644 008 701

PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - TERÀPIA SEXUAL
EJACULACIÓ PRECOÇ – DISFUNCIÓ ERÈTIL- ANORGÀSMIA



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta sexual i de parella
Col·legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org

