

IN EVIDENZA

Bueno Fonteno, la discesa nella grotta e la caduta: corsa contro il tempo per salvare la speleologa Ottavia Piana



Come liberarsi dal senso di colpa quando la volontà cede: i passi per non colpevolizzarsi

di Anna Fregonara

Una forte forza di volontà può essere un fattore chiave per il successo personale in vari ambiti della vita, ma non bisogna giudicarsi con troppa severità. E invece di dire «ho sbagliato», pensiamo «non ha funzionato»



Ascolta l'articolo

3 min



NEW

La **forza di volontà** è la capacità di un individuo di controllare le proprie azioni, di resistere alle tentazioni e di perseguire i propri obiettivi nonostante le difficoltà.

«È una combinazione di determinazione, autocontrollo, motivazione, perseveranza, autostima e fiducia nelle proprie capacità. Una forte forza di volontà può essere **un fattore chiave per il successo personale** in vari ambiti della vita, inclusi lo studio, il lavoro, il fitness, le relazioni interpersonali e il perseguimento dei propri ideali e obiettivi», spiega **Diego Sarracino**, professore associato di Modelli e tecniche cliniche di intervento e disturbi d'ansia e dell'umore all'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

APPROFONDISCI

- Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su IlMedicoRisponde, il servizio online di Corriere della Sera

Perché allora non è sufficiente per modificare quello a cui teniamo, ad esempio **vincere la fame emotiva** ([si legga l'articolo relativo QUI](#))? Essa ci pone di fronte ad alcuni ostacoli che sono difficili da superare alla lunga: desiderare di più quello che non si può avere; avere la sensazione che più si resiste più il desiderio persiste come nel noto esperimento psicologico di «non pensare all'orso bianco» in cui più ci costringiamo a non pensare all'orso più ci si imprime in testa; vivere un senso di fallimento che comporta il rischio di ricaduta e, di conseguenza, la nascita di senso di colpa. «**Per cambiare un'abitudine**, proprio come quella di resistere agli attacchi di fame emotiva, è importante **non colpevolizzarci**», sottolinea Sarracino.



NEUROSCIENZE

«Body shaming» sui bambini: ossessionarli sull'aspetto fisico li rende fragili

«**Proviamo a capovolgere il paradigma e invece di dire “ho sbagliato” pensiamo “non ha funzionato”**. Questo permette di sviluppare la nostra mentalità di crescita e di imparare dall'esperienza. Il cambiamento delle abitudini richiede tempo, pazienza e persistenza. **Non scoraggiamoci** per i fallimenti occasionali o le ricadute, è normale che ci siano ostacoli lungo il percorso. L'importante è continuare a impegnarsi nel cambiamento e rimettersi sui binari anche dopo un passo falso. Il senso di colpa può essere una reazione naturale quando non si riesce a realizzare un cambiamento desiderato, ma non è sempre razionale o giustificato.

«Essere consapevoli dei nostri pensieri e delle nostre emozioni è il primo passo per affrontare il senso di colpa in modo costruttivo. Analizziamo razionalmente la situazione che ha causato il senso di colpa ([ad esempio un forte stress](#)), chiedendoci se abbiamo fatto qualcosa di veramente sbagliato o se forse stiamo esagerando. Concentriamoci sugli aspetti che possiamo migliorare, ma evitando di giudicarci globalmente come persone non valide. Accettiamo che tutti commettono errori, che è normale sbagliare e questo vale anche nel percorso di crescita personale. Cerchiamo di essere **compassionevoli verso noi stessi**, trattandoci con gentilezza, proprio come faremmo con un amico in difficoltà».

Le tue notizie >

SCOPRI DI PIÙ



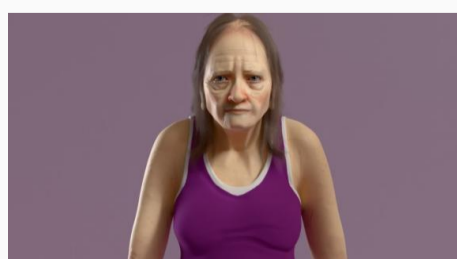
NOTIZIE

Buono Fonteno, la discesa nella grotta e la caduta: corsa contro il...



DATAROOM-MILENA-GABANELLI

Venaria, Milena Gabanelli milione di turisti visita l'ex città dormitorio |...



VIDEO-VIRALI

Ecco come saremo nel 2050 se non dormiamo almeno 7 ore a notte |...

BODY

CAMBIAMENTO

FAME

REAZIONE

12 luglio 2024

© RIPRODUZIONE RISERVATA

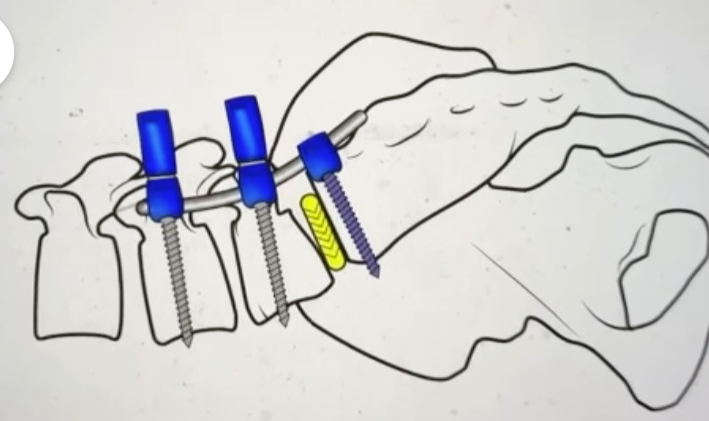
Leggi e commenta

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CORRIERE TV



L'intervento per la spondilolistesi (credito: Cesare Faldini)

Vengono impiantate delle viti nella colonna per riallineare le vertebre

EDITORIALI & COMMENTI



La solitudine non crea storie per Instagram

di Luigi Ripamonti



La solitudine come emergenza sanitaria

di Claudio Mencacci



Una bioetica globale dopo la pandemia

di Laura Palazzani

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI

CUORE, ARTERIE, VENE

OCCHI

ORECCHIO, NASO, GOLA

FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO

BOCCA E DENTI

TRACHEA, BRONCHI, POLMONI

RENI, VESCICA, VIE URINARIE

OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI

ORGANI GENITALI

PELLE, UNGHIE, CAPELLI

PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole

SANGUE E LINFIA



SCRIVI ALLA REDAZIONE



Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera