

I met Andy Cohen at the World Business Forum in Milan and we talk about **magic and change**. Here is an excerpt.

**GETTING OUT THE STRAITJACKET:** magic as metaphor tied to chngement.

“When I first came and started doing the straitjacket it was petrifying. I felt completely vulnerable, helpless. I was in this jacket and I was never going to get out, and what is amazing is that my mind and my body as I begin to go through change were a master at telling me lies. They come up with all these reasons why you should not do it. I was thinking I’m never going to get out of this and the next thoughts is, Why am I even doing it? The first time it was like impossibile. I give up. But I had to push myself to break away from the old way and to do it the new way. We need to figure out how are you going to break away. In order to do that we have to act differently.”

“The symptoms that I went through when I tried the straitjacket:

**Things will never change.** There is a feeling of when you’re about to do something or you try it tha if it doesn’t work the first time, it’s a failure.

**It’s taking too much time.** I shouldn’t invest so much time in learning this. Change takes time.

**Why am I not doing it perfectly?** Do not think of solution, think of ideas that are going to get you to the solution. If you think of the solution, your assumption s, I have to do it perfectly. You have to act bold. You really have to step out of your comfort level and that means you have to do things differently.”

“Change is difficult, don’t say to yourself it’s not. It’s difficult. It’s very hard to make, but it’s your emotions that are kind of blocking you. So the point is to make a choice all the time: you can choose to make excuses why it can’t be done, or you can spend the same amount of energy figuring out how to make it happen.”

Ho incontrato Andy Coehn al World Business Forum di Milano e abbiamo scambiato qualche considerazione in merito a magia e cambiamento. Il punto di partenza è stata il culmine della sua performance sul palco: liberarsi dalla camicia di forza. Ecco gli aspetti essenziali della conversazione.

**LA CAMICIA DI FORZA:** metafora del cambiamento.

“Il cambiamento deve avere uno script ben preciso. Nel mio caso ho pensato al messaggio rilevante che volevo far passare e a ritroso ho cercato il numero più coerente ed esplicativo, il migliore per quel preciso scopo.

“Il mio messaggio rilevante voleva essere: se comincio a pensare che non devo necessariamente fare cose mai fatte prima, ma continuare a fare quello che ho sempre fatto, solo pensandolo in modo leggermente differente, la mia prospettiva sul cambiamento si allarga, insieme alle possibilità di agire in modo differente.”

“A questo punto ho individuato nel liberarsi da una camicia di forza il numero più indicato. La camicia di forza fisicamente non è confortevole, ti fa vivere una sensazione tremenda e angosciante di costrizione, la prima volta che l'ho indossata ero pietrificato, ho subito pensato che non ce l'avrei mai fatta a liberarmi, che sarebbe stato impossibile. La reazione mente-sensazioni ha grandissima influenza nel cambiamento e porta quasi sempre al circolo dell'ansia:

Mi chiedono di creare qualcosa di nuovo.

Nuovo significa che prima non esisteva.

Le idee nuove sono concetti ignoti.

L'ignoto genera ansia.

A nessuno piace essere ansioso.

Il modo più semplice per eliminare l'ansia consiste nell'evitare l'ignoto: cioè nell'uccidere le nuove idee che mi erano state richieste.”

“Ho cominciato pertanto a sfidare i miei assunti di base: non ce la farò mai, fallirò e non sarò tempestivo nel liberarmi. Ho rimodulato la mia prospettiva mentale dando per assodato che il cambiamento sia duro e che ci voglia tempo e pratica per affrontare i cambiamenti e con molta dedizione e allenamento ce l'ho fatta.”