



# Es pot canviar a una persona? Això diuen els experts

[inicentrareport]És impossible canviar a una persona. Potser algun cop ho has intentat per tal de no perdre-la, però la filòsofa Peg O'Connor ha afirmat a un article per *Psychology Today* que **no hi ha manera de canviar el centre habitual d'energia personal d'algú.**

Com explica el psicòleg estatunidenc William James, el centre habitual d'energia personal és el **conjunt d'interessos, compromisos, principis i maneres de ser centrals que ens orienten en el món i que defineixen com som.** Per tant, l'única persona que pot canviar això és un/a mateix/a.

Així doncs, **és imprescindible que la persona sàpiga el perquè està volent canviar.** Podria ser que la seva manera de ser sigui perjudicial, incompleta o incorrecta per a ella mateixa. I, per molt que tu pensis que això és així, si l'altra persona no ho veu de la mateixa manera, no aconseguiràs res.

Per tant, si la teva parella o una amigat té comportaments que et molesten i no està disposada a canviar, l'únic que pots fer és obstaculitzar allò que provoca aquest comportament. **Cal que l'ajudis de manera conscient, però tu sol/a no faràs que canviï.**

[facentrareport]