

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## La vita ti sembra complicata? Tranquillo, è normale, colpa dell'Entropia

Redazione · Sunday, December 11th, 2022

**L' entropia** è una definizione che viene associata a svariate discipline: la fisica, la chimica, la biologia, la medicina, la psicologia, etc.. **Indica la tendenza naturale al disordine, al cambiamento, alla trasformazione che è presente in pressoché tutti i contesti che hanno a che fare con qualsiasi forma di vita, organica e non.** Rappresenta quindi l' aspetto dinamico, di movimento, d'interazione, di creazione, combinazione e ricombinazione che è costantemente presente nella vita.

In tal senso uno degli obbiettivi della nostra mente è di creare, organizzare, strategie nella nostra vita che cercano di creare un po' di ordine, di stabilità nei confronti di questa tendenza naturale al "dis-ordine" . **La vita quindi spesso ci sembra complicata, ma in quest' ottica dovremmo cominciare a pensare che è normale che sia così.**

Accettare la normalità del cambiamento, è un atteggiamento molto sano e produttivo di fronte alla tendenza spesso nevrotica di voler a tutti i costi il controllo sulle cose(lavoro, vita di coppia, familiare, alimentazione , hobby, ma anche aspetti più pratici della vita quotidiana).

C'è sempre "una quota di ingovernabilità nella vita con cui ogni essere umano deve impattare nel divenire della sua esistenza. Dovremmo trovare quindi il giusto mix tra i nostri bisogni naturali di stabilità esistenziali, (ad esempio avere una casa, un lavoro, relazioni affettive ed amicali continue) che ci danno sicurezza e una identità ,e la componente dinamica di cambiamento e trasformazione che è presente e necessaria in quel processo di generazione e rigenerazione che si chiama vita.

Anzi spesso è proprio dalla necessità di cambiare qualcosa che si ottengono dei miglioramenti.. L'entropia agisce costantemente contro di noi: se vogliamo realizzare obiettivi ambiziosi dobbiamo imparare a non arrenderci mai!

Infine, con un po' di ironia se qualcuno ci farà notare che siamo disordinati (in casa, in ufficio, in auto etc..) sapremo cosa rispondere: è colpa dell'entropia!

**Dott. Francesco Fisichella Psicologo Legnano**

[www.francescofisichella.com](http://www.francescofisichella.com)

This entry was posted on Sunday, December 11th, 2022 at 3:49 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

---

response, or [trackback](#) from your own site.