

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Siamo decisi o indecisi? Come facilitare le nostre scelte

Redazione · Wednesday, January 1st, 2020

Prendere decisioni o fare delle scelte è pressoché un attività umana dalla quale nessuno di noi può sottrarsi. Talvolta però ci rendiamo conto di quanto non sia facile arrivare ad essere convinti di effettuare una scelta e come anzi sia difficile e faticoso.

Vediamo quali sono **le principali paure** che condizionano il processo decisionale :

- La paura di **sbagliare**: è certamente quella che ci riguarda in modo frequente e ha a che fare con il pensiero di non accettare di sbagliare e commettere un errore;
- La paura del **giudizio**: anche questa è pressoché onnipresente, ha a che fare con domande del tipo.. cosa penseranno poi gli altri?;
- La paura di **non essere all'altezza** è una delle forme più frequenti di timore di fronte scelte importanti ed ha che fare con la nostra autostima cioè la misura di quanto pensiamo di valere e sostenere il peso delle decisioni prese e dei loro effetti.

Preso atto delle difficoltà intrinseche al processo decisionale come nella pratica possiamo aiutarci ed

alleggerire le nostre scelte? Una prima considerazione è certamente quella di **accettare che la scelta o la decisione perfetta non esiste al 100%**. Se accetto questo pensiero certamente avrò meno frustrazioni se le cose non vanno esattamente come avrei voluto e apprezzerò invece la parte positiva e gratificante della mia scelta. La seconda considerazione è quella di **informarsi e parlare con persone che hanno avuto un'esperienza simile** alla decisione che vorremmo prendere, in tal modo accresciamo le nostre conoscenze e quindi ci avviciniamo ad una visione più realistica ed oggettiva dei pro e contro. La terza considerazione è per certi versi opposta alla precedente: **a volte siamo troppo condizionati dagli altri** e così si finisce per allontanarsi da ciò che invece è più vicino al nostro desiderio e alle nostre emozioni.

Ecco che allora potrebbe essere utile domandarsi: **cosa sceglierei se nessuno si intromettesse?** Una strategia affascinante introdotta da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone, pionieri del coaching strategico è “La tecnica del come peggiorare”, basata su **domande paradossali e stratagemmi**. In tal senso di fronte ad una scelta 2 domande potenti sono: «Se volessi far peggiorare ulteriormente la situazione invece di migliorarla, come potrei fare?», «Quali sono tutte le strategie e i metodi che, se adottati, porterebbero a un sicuro fallimento del mio progetto?» Come si intuisce , la logica delle due domande è esattamente la stessa, quella che viene “ suggerita ed espressa nello stratagemma: «Se vuoi drizzare una cosa, impara prima tutti i modi per torcerla di più».

Infine un'ultima "strategia" leggera ma efficace: di fronte ad una scelta da fare si prova a **dare un voto da 1 a 10 alle varie opzioni, ma non si può mettere 7**. In tal modo avremo una più evidente e netta divisione tra ciò che rientra nella votazione da 1 a 6 e ciò che invece avrà un punteggio di 8, 9 e 10 con la conclusione è che più chiaro ciò che sarà soddisfacente e positivo per la nostra scelta.

Dott. Francesco Fisichella

Psicologo Psicoterapeuta Sessuologo – Legnano

fisichellafranco@libero.it

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Wednesday, January 1st, 2020 at 2:03 pm and is filed under [Alto Milanese, Psicologia, Rhodense](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.