

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Scelte difficili

Redazione · Monday, January 25th, 2016

Importanti o meno, piccole o grandi che siano, ogni giorno siamo chiamati a fare delle scelte. Lunghi, dall'essere unicamente razionale, il processo che conduce a compiere una scelta è un misto di aspetti emotivi, motivazionali e cognitivi.

Ovviamente in ogni valutazione, entrano più o meno in gioco aspetti legati al contesto in cui la decisione viene presa, ovvero aspetti sociali, bisogni attuali, e aspettative, elementi legati al passato (ovvero al ricordo di scelte analoghe prese in precedenza e agli esiti delle stesse). Ha inoltre un certo peso anche la variabile personale, pertanto una persona più impulsiva sarà portata a prendere scelte in modo diverso da chi non lo è. La più o meno rapida valutazione di questi aspetti conduce ad un'azione, che risolve la scelta o che dalla scelta esita.

La maggior parte delle volte in cui ci troviamo a prendere una decisione operiamo in modo rapido ed efficiente, in modo implicito, quasi senza accorgerci, valutiamo e troviamo una risposta all'enorme variabilità in causa. Quando ciò non accade ci troviamo ad essere consapevoli della "scelta", a percepire tanto il processo, quanto le sue determinanti, a risolvere un problema.

Non è sempre facile decidere. L'uomo, essere evoluto, ha imparato a fare sempre più a meno dell'istinto, ha imparato a costruire un mondo complesso di cui tenere presente. Questo è un innegabile vantaggio dal punto di vista evolutivo, ma paga il suo "rovescio della medaglia" con l'aumento corrispettivo della complessità della scelta stessa. Già... a volte scegliere non è facile...

Chiunque si è trovato nella vita a ritenere difficile scegliere, anzi probabilmente ha percepito di operare una scelta proprio perché era complicato farlo. La soluzione è apparentemente facile: "valuta i pro e i contro di ogni alternativa". Non è vero! Se fosse così semplice nessuno si porrebbe mai il problema. Torno a dire che la componente razionale è solo una (e spesso nemmeno la principale) della presa di decisione. Pensateci: se fosse solo frutto della razionalità basterebbe aumentare la propria conoscenza sulle variabili in gioco e il problema sarebbe risolto. Invece, accade paradossalmente spesso che ciò aumenti la complessità del problema e rende la sua soluzione ancora più difficile. Chi si trova nell'"impasse" decisionale ha la percezione di non avere una reale via di fuga o di soluzione, le conseguenze attese paralizzano, le scelte si rimandano ...

Perché accade? Dipende solo dall'importanza della scelta o ci sono altri motivi? Qui la risposta è facile, ci sono molteplici motivi per cui prendere una decisione può essere molto complicato. Scegliere significa assumersi una responsabilità e farlo "al buio" ovvero non essendo mai del tutto certi degli esiti. L'emozione sottostante è la paura. Sarebbe meglio dire che l'emozione sottostante sono "le paure", perché in realtà sono molteplici anch'esse. Riflettete sulla vostra esperienza

personale. Vi sarete spesso trovati di fronte ad una scelta difficile ed alla difficoltà di agire? Quante volte vi siete sentiti bloccati?

Ora ragioniamo sul vostro sentirvi bloccati. Tale condizione è frutto di sottostante psicopatologia solo in alcuni e specifici casi, per il resto è un vissuto assolutamente normale. Quante volte a bloccarvi è stata la paura di sbagliare? È accaduto che non vi siete sentiti all'altezza della scelta?

Quante volte a bloccarvi è stato il timore dell'irreversibilità delle conseguenze? Quante volte la loro imprevedibilità? Avete temuto che i possibili esiti sarebbero stati al di fuori del vostro controllo? Quante volte a bloccarvi è stata la percezione che la scelta da prendere vi avrebbe reso impopolari? Avete sentito che se facevate quello che ritenevate giusto avreste suscitato il biasimo di chi vi stava attorno? Avete sentito che era meglio non esporsi?

Come è andata quella volta? Avete comunque preso una scelta? È stata quella giusta? Avete rimpianti? È stato faticoso?

Ora vi sarà chiaro, scegliere non è facile. Certo esiste più di un modo perché ciò sia facilitato, anche nelle situazioni più complicate. Potremmo parlare di ciò in un prossimo articolo.

Un ultimo appunto ... vi è capitato anche, di fronte alla difficoltà di decidere, di non scegliere? Sì? Fate attenzione! Anche non scegliere è una scelta e spesso non è quella giusta. Rimandare una decisione ha spesso l'effetto di un momentaneo sollievo, destinato a scemare quando l'importanza di agire ripresenterà il suo conto di ansie, talvolta carico di interessi.

Come sempre per qualsiasi domanda, commento o chiarimento vi invito a scrivermi.

Stefano Landoni, Psicologo Psicoterapeuta

info@studio-landoni.it

www.studio-landoni.it

This entry was posted on Monday, January 25th, 2016 at 3:24 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

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