

Qual è la scelta giusta? Combattere l'indecisione

“Quando ti trovi davanti a due decisioni, lancia in aria una moneta. Non perché farà la scelta giusta al posto tuo, ma perché nell'esatto momento in cui la moneta è in aria, saprai improvvisamente in cosa stai sperando di più.”

[\(Bob Marley\)](#)

Alcune volte possiamo trovarci nella condizione di non riuscire a scegliere, di essere indecisi e di procrastinare una decisione rispetto ad una specifica area della nostra vita (lavorativa, sentimentale, ricreativa, di studio, ecc.), cosa che a lungo andare può crearci molto disagio. In realtà ci sfugge il fatto che anche il non decidere è comunque una scelta, una decisione, anche se alcune volte quella meno efficace in quanto dettata a mantenere uno status quo, a lasciare tutto inalterato, e ciò probabilmente per la paura collegata al cambiamento o per quella di commettere un errore. Molti di noi sono cresciuti con in testa il famoso proverbio “chi lascia la strada vecchia per quella nuova sa quel che lascia ma non sa quel che trova”, affermazione in realtà un po' intimidatoria che sembrerebbe suggerirci di non modificare nulla di ciò che ci riguarda perché non possiamo sapere a cosa andremmo incontro, e se da una parte ciò è vero, dall'altra non aprirsi al nuovo, ci impedisce di accogliere i nostri bisogni e di progredire. Il vero cambiamento, se pensiamo ai principi psicologici che muovono i nostri comportamenti, è dettato da motivazioni che cercano di soddisfare i nostri bisogni. Per cui quando desideriamo cambiare qualcosa dobbiamo sempre chiederci quale sia il nostro bisogno. È fondamentale quindi fermarci ed ascoltarci attentamente prima di prendere una decisione e comprendere quali nuove energie, magari bloccate da tempo, stiamo contattando, così come le paure che ci stanno frenando. Proprio nel momento in cui lanciamo la monetina in aria, per parafrasare il testo di Bob Marley, ci fermiamo, guardiamo dentro di noi, ascoltiamo e contattiamo ciò che desideriamo, sogniamo ad occhi aperti la situazione in cui ci vorremmo trovarci.



In psicoterapia ci sono diverse tecniche che possono essere applicate per aiutare la persona a prendere una decisione, a scegliere tra due opzioni. Nel precedente articolo abbiamo ad esempio parlato della tecnica del problem-solving che sicuramente può aiutarci a prendere una decisione. Un'altra tecnica che spesso utilizzo quando i miei pazienti mi chiedono “come faccio a scegliere una cosa piuttosto che l'altra? Qual'è la cosa migliore per me?”, è quella che si basa sul far sperimentare loro, attraverso l'immaginazione guidata, come si sentono quando sono totalmente “immersi” nella scelta A e come si sentono e quali bisogni tendono a soddisfare quando vengono a contatto con la scelta B. Attraverso l'esplorazione e il contatto con le emozioni, i pensieri e i bisogni che si sperimentano in ciascuna situazione (A e B), la persona aumenterà la consapevolezza di alcuni aspetti che la riguardano e sarà più propensa ad andare in una direzione piuttosto che nell'altra. Nel momento in cui è più chiaro qual'è lo stato realmente desiderato, sarà possibile lavorare sugli eventuali ostacoli al fine di realizzare la decisione presa.

Per concludere vorrei citare Carl Rogers, un importante psicoterapeuta, fondatore dell'Approccio Centrato sulla Persona, il quale ha ipotizzato che nella natura ed in tutti gli esseri viventi esista una tendenza innata alla crescita ed alla propria attualizzazione. Ogni individuo sarà quindi spinto a cercare di realizzare al meglio le proprie potenzialità e se a quella persona offriamo la possibilità di entrare in contatto con i suoi veri bisogni, sceglierà la direzione dell'autorealizzazione, e lo farà in modo sano e buono per sé.

Per saperne di più...

Dott.ssa Tiziana Di Fazio

Psicologa Psicoterapeuta

