

---

## Il valore delle piccole scelte

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

**La flessibilità psicologica è la capacità di restare in contatto con il momento presente, senza inutili difese, agendo in linea con i valori scelti. Questa capacità sarebbe connessa con maggiori livelli di salute mentale e la possibilità di “fiorire” come esseri umani, sperimentando pienezza e vitalità**

Che si tratti di un cambio di lavoro o dell'acquisto di un'automobile, quando una scelta importante si prospetta nella nostra vita vi è un grande dispendio di energie. Valutiamo, compariamo, chiediamo consigli, raccogliamo informazioni, **creiamo scenari ipotetici** per poi arrivare a quella che ci sembra la decisione migliore, o almeno così speriamo che sia. Ma cosa ne è delle piccole scelte? Di quelle continue e spesso inconsapevoli decisioni che dal mattino fanno muovere i nostri muscoli, compresi quelli facciali, in una direzione piuttosto che l'altra? **Il modo in cui scegliamo di dare il buongiorno al mattino**, quando stiamo ancora lottando col sonno, il modo in cui scegliamo di rispondere alle parole di un collega o al capriccio di un bambino. La scelta dell'espressione del viso che indosseremo mentre ci avviamo al lavoro o a fare la spesa. E ancora: quanti secondi “perderemo” a salutare quella vicina di casa che **ci sta cercando con gli occhi per avere un piccolo lampo di luce nella sua solitudine quotidiana**. E così fino alla sera quando decideremo se cenare con gli occhi rivolti a chi ci sta vicino, oppure intrappolati in uno schermo, piccolo o grande che sia. Sono scelte piccole e il più delle volte sono talmente automatiche che non le definiremmo neanche delle scelte. Si tratta di gesti e parole perlopiù inconsapevoli ai quali, di solito, non dedichiamo troppe energie ed attenzioni, altrimenti quanto sarebbe impegnativa la nostra giornata? Dopo tutto occorre economizzare le risorse, anche quelle mentali. E noi abbiamo già tante cose a cui pensare. E altrettante, se non di più, da fare. Eppure **piccoli cambiamenti di direzione**, se numerosi, sommati tra loro possono influenzare molto il nostro punto d'arrivo. E certamente, se ci riflettiamo, hanno il potere di deviare la rotta della nostra vita rispetto a quella che realmente desideriamo tenere. Ecco perché a volte ci accorgiamo che un rapporto a cui tenevamo tanto si è deteriorato senza che lo volessimo. **Quando abbiamo deciso di trascurare il dialogo con il nostro partner?** Quando abbiamo scelto di entrare in competizione con il collega? Quando abbiamo scelto di non chiamare più quell'amico? Non ci sembra di aver mai deciso una cosa del genere, eppure un insieme di sguardi, parole, gesti che abbiamo fatto oppure NON fatto, si sono ammassati fino a creare un muro, una barriera che consapevolmente non avremmo mai deciso di costruire. Questo è uno dei tanti esempi di come **le cose grandi si nascondano spesso dentro le piccole**. E sta a noi scorgerele in controluce e non lasciarle andare inconsapevolmente. Certo occorre fermarsi, lasciare andare per un attimo la corsa vorticoso della nostra mente, **occorre “perdere” tempo** per accogliere e dare valore ai tanti piccoli gesti, sguardi, parole che mettiamo al mondo ogni giorno. Eppure sono questi che, accumulandosi come sassolini sulla battigia, disegnano la traccia del nostro passaggio nei luoghi in cui siamo o siamo stati. Ecco perché il nostro presente è ciò che di più prezioso abbiamo. Non è totalmente nostro, non lo possediamo come potremmo possedere un oggetto, ma abbiamo l'opportunità di attraversarlo e il COME dipende solo da noi. E dalle nostre piccole, a volte impercettibili, scelte.