
Liberi di scegliere

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Conoscere i condizionamenti che influenzano le nostre decisioni può aiutarci a divenire più consapevoli e più attenti ai nostri valori.

La parola “scegliere” solitamente ci fa pensare ad un atto di libertà. Eppure, sono molti i **condizionamenti**, interni ed esterni che influenzano le nostre scelte. Il più delle volte è impossibile per noi eliminare ciò che condiziona o potrà condizionare in futuro le nostre azioni e decisioni. Dobbiamo dunque arrenderci a questa **libertà incompleta**? Come possiamo andare verso scelte che sentiamo intimamente nostre ed in linea con i nostri valori e desideri più profondi? Alcuni passi possono aiutarci:

- **Divenire consapevoli di ciò che ci sta condizionando.** Anche nelle scelte più piccole può essere utile chiedersi: quali forze stanno orientando la mia decisione? La paura del giudizio altrui? Il desiderio di essere approvato e riconosciuto dagli altri? Il timore di non essere all'altezza? Oppure il bisogno di avere la situazione sotto controllo? Questi sono solo alcuni esempi. Spesso vi sono diversi “attori” in campo. Se non riusciamo a metterli a fuoco potremmo non accorgerci della loro influenza e subirla in modo automatico. Molte persone ad esempio guardandosi dentro con onestà si accorgono del potere che ha su di loro l'opinione di persone importanti, anche se diversa dalla propria. Divenire consapevoli del fatto che siamo influenzati da certi pensieri, sentimenti o paure non vuol dire eliminare questi condizionamenti una volta per tutte. Vuol dire riconoscerli, dargli un nome, sapere che ci sono. In questo modo potremo scegliere se sono utili e che peso vogliamo dare a ciascuno di questi aspetti.
- **Esplorare prospettive diverse dalla nostra** e poi valutarle con apertura e disponibilità. Poiché i condizionamenti non sono solo esterni ma anche interni, avere la visione di altre persone, soprattutto se la pensano diversamente da noi, ci può aiutare a cogliere sfumature della situazione che dalla nostra prospettiva sono difficili da afferrare. Infatti il nostro coinvolgimento emotivo o le nostre esperienze precedenti possono restringere il nostro *focus attento* e portarci a valutare solo alcuni aspetti della situazione. Il confronto con gli altri ha dunque l'obiettivo di renderci più aperti e flessibili nella scelta.
- **Valutare dove ci porterà una determinata decisione**, non solo nel breve ma anche nel lungo periodo. Questo vale soprattutto per le scelte importanti. Alcune volte una decisione ci appare vantaggiosa solo perché in quel momento potrebbe permetterci di aggirare un ostacolo, oppure di evitare una situazione “scomoda” o dolorosa. È allora importante non fermarsi solo alle conseguenze immediate, ma guardare la situazione in una prospettiva più ampia, cioè di lungo periodo. Potremmo chiederci ad esempio: “Se immagino me stesso tra 10 anni, penso che sarò felice di aver fatto questa scelta?”. In questo modo potremo tenere conto di entrambe le prospettive, quella dell'oggi e quella del poi.
- **Mettere la scelta in relazione con i nostri desideri e valori più profondi.** Possiamo dunque chiederci: questa scelta, per quanto io possa valutare adesso, mi porterà verso la direzione e lo scopo che desidero perseguire nella mia vita? Mi rimarranno energie da dedicare alle persone e alle cose per me veramente importanti? Un'altra domanda utile potrebbe essere: sto rinunciando a qualcosa che per me conta molto, per il timore di non essere all'altezza, o perché provo ansia rispetto a ciò che ancora non conosco?

Oggi siamo immersi in una grande quantità di stimoli e di attività. **Prendersi il tempo per rallentare**

e per metterci in ascolto dei nostri valori non è facile. Tuttavia è solo mediante questa conoscenza di noi stessi, dei nostri desideri, ma anche delle nostre fragilità, pregiudizi e paure che possiamo fare scelte non necessariamente perfette ma certamente più consapevoli.