

LO VOGLIO O NON LO VOGLIO? Come funziona il processo decisionale

 simonacella.it/lo-voglio-o-non-lo-voglio/

Simona Cella

Ti è mai capitato nella vita di sentirti indeciso?

Un giorno voglio e il giorno dopo non più, ma il giorno dopo, lo voglio ancora...

Questo tipo di **processo decisionale** è sfibrante e, per il gioco delle identità, rischio che rimanendo per troppo tempo in questa altalena, non so più se voglio o non voglio, e nemmeno più chi sono!

Qual è la meccanica percettiva che ci fa cadere in questa trappola?

Sappiamo che la percezione è selettiva, seleziona in base a similitudine e, di conseguenza, coglie cosa invece sia differente.

Semplificando:

⇒ la similitudine permette di organizzare delle bolle di memoria che si arricchiscono di dati sempre uguali
⇒ queste bolle di memoria diventano sempre più consistenti e convincenti, proprio perché fatte da elementi che sono simili tra loro

Imparo a riconoscere che questa è una penna e poi, per similitudine, ogni futura penna che vedrò, saprò subito riconoscerla e utilizzarla nel modo corretto, indipendentemente dalla forma o dal colore che avrà.

La differenza mi permette di distinguere ciò che invece è dissimile.

Quell'elemento è "fuori dal coro" non può quindi far parte di quella stessa mappa: una forchetta non può essere interpretata a partire dalle memorie che descrivono che significato abbia la penna e come si usa.

Comparandola, mi *informa* che è differente: con la prima mangio, con la seconda scrivo.

Come lo fa? Semplicemente mettendo a mia disposizione le due diverse mappe in base a quello che la situazione richiede.

Un esempio.

Se decido di andare a comperare il giornale in bicicletta, mi si presenteranno, in rapida sequenza, solo quelle mappe –ricordi- che mi guidano all'istante a:

- riconoscere la bicicletta,
- distinguere la mia dalle altre,
- compiere quelle azioni necessarie per cavalcarla e pedalare,
- bilanciare e seguire un percorso,
- dirigermi verso l'ubicazione dell'edicola



- riconoscere i segnali che mi indicano che sono arrivato a meta.

E' di queste informazioni guida che ho bisogno, non altro.

Se fosse necessario altro, ad esempio reagire ad un pedone che attraversa la strada senza guardare, all'istante verranno richiamate quelle mappe che mi guideranno, ancora una volta in automatico, a frenare per non investirlo.

Se gli *oggetti* richiamati in memoria sono troppi e contrastanti, non riesco ad agire questi automatismi: essendo sottoposto a memorie diverse – tra loro non coerenti – dovendo saltellare da una bolla all'altra, vado in confusione.

**Gli stimoli mi *tirano*
in direzioni diverse,
mi danno indicazioni incongrue e
non so che significato
né che risposta dare.**



E' quanto capiterebbe se, mentre sto andando in bicicletta, fossi *accompagnato* dal ricordo della furiosa discussione esplosa qualche istante prima di uscire da casa.

Oppure se, mentre sto pedalando, ripasso mentalmente tutti gli altri acquisti che devo fare in diversi negozi, con l'ansia di non dimenticare nulla.

Con tutti questi richiami – che vi ricordo essere sensoriali – posso anche trovarmi a un certo punto, a pedalare furiosamente nella direzione sbagliata.

Quando mi accorgo è come se solo in quel momento mi risvegliassi da un sogno.

Oppure, se mi va bene, arrivo comunque davanti all'edicola ma con una sensazione di confusione e stanchezza che non so spiegarmi da dove arrivi.

È invece molto semplice comprenderne la ragione: è come se stessi cercando di seguire la trama di tre film diversi ma proiettati contemporaneamente.

Potete ancora stupirvi se vi sentite *bruciati* dai vostri mille pensieri?

**Avere troppe mappe presenti contemporaneamente
non ci guida da nessuna parte**

Ci crea confusione, nel senso che il significato da attribuire a quanto sta accadendo non è più chiaro e, di conseguenza, nemmeno l'azione che compio può essere corretta.

L'effetto che provo è di frenetica immobilità: non so più in che direzione andare.

È quello che accade quando siamo indecisi se fare o non fare qualcosa:

– me ne vado o resto?

– lo amo o non lo amo?

– questo lavoro è il mio o sarebbe meglio che mi occupassi d'altro?

**Quando ti senti indeciso e confuso,
hai bisogno di non perderti di più.**

Invece che giudicarti o cercare dove sia la verità, prova ad osservare quante e quali mappe stai sottoponendo

contemporaneamente alla tua attenzione.

**Non c'è quella giusta,
ma di sicuro c'è quella che senti
giusta per te.**

**SCEGLI LA TUA MAPPA E
NUTRILA IN MODO CHE,
A SUA VOLTA,
LEI POSSA NUTRIRE TE...**

[CLICCA QUI](#) per informazioni sui **CORSI**

[CLICCA QUI](#) per scaricare **GRATIS** il primo
capitolo del **LIBRO**

