

INDECISA *cronica*

Che sia banale
o impegnativa,
ogni scelta la
manda in tilt.
Diventare più
determinate
però è possibile



«**D**unque, pistacchio-fragola-cioccolato. No anzi, nocciola-pistacchio-fragola. No, così non ha senso. Fragola-cioccolato-nocciola. Oppure...

Non lo so! Non lo so!» Essere indecisi è faticoso. La più piccola delle scelte manda in tilt, mentre gli altri sembrano tutti sicuri nelle loro decisioni. **Da cosa ordinare in gelateria fino a dove andare in viaggio di nozze, passando per lo shopping, la spesa, il cinema, l'indecisa cronica** vaglia ogni possibilità, si attarda con valutazioni di pro e contro, torna sui suoi passi e solo alla fine, per sfinito, sceglie. Ma come si esce dall'impasse?

questione di sicurezza

Sono spesso le persone più insicure quelle che non riescono a decidersi, perché la paura di fare un passo falso le paralizza. Ogni scelta, piccola o grande, comporta un rischio: quello di sbagliare. Ed è la prospettiva di un eventuale fallimento che manda in crisi. «**Per una persona insicura la possibilità di fallire è vista come angosciante** – spiega la psicologa Tamara Agosti – incide nell'autostima e nel valore che dà a se stessa. Ma la vita è fatta della possibilità di commettere errori, mettendo in gioco le proprie capacità». Inclusa quella di scegliere. Perciò l'eventualità di sbagliare (ordinazione, acquisto, vacanza) va messa in conto fin dall'inizio, ma con più serenità.

confini sfumati

A volte, a rendere faticose le scelte è un'idea poco chiara di cosa si ama e di cosa si vuole. Ecco che l'indecisa cronica si trova a guardare con invidia chi ribadisce con costante sicumera: «Vorrei vestirmi solo di viola», «I biondi proprio non mi piacciono», «In vacanza in montagna mai!». In realtà, lasciarsi aperte molte possibilità **non è un cattivo segno: dimostra quell'elasticità e quell'apertura mentale che i "sempre sicuri" non hanno.**

Però, all'estremo, comporta l'inevitabile rischio di perdersi un po': più possibilità si prendono in considerazione, più difficile è fare una selezione.



«UN OSTACOLO ALLA MIA *realizzazione*»

«A me invece sembra sempre che ne vada di quello che sono, della mia personalità. - spiega Elisa, 35 anni. E, soprattutto, ogni cosa mi sembra determinante, non riesco a relativizzare. Ma questo inizia a pesarmi. Chi se ne importa se al ristorante non riesco a ordinare in due minuti? Il problema sono le grandi scelte di vita: mi rendo conto che le rimando sempre. Il mio ragazzo è paziente e non mi fa pesare, per esempio, il fatto che non so se o quando vorrò mai sposarmi. Ma vedere le mie amiche sempre più "sistematiche", lavorativamente o sentimentalmente, mi fa notare che io, fissata come sono con il bisogno di fare la scelta perfetta, non scelgo mai niente. E così non pianifico la mia vita».



«mi sento *responsabile*»

È il senso di responsabilità che mette in crisi Marta, 39 anni, rendendole ogni minima decisione un incubo: «Se devo fare un acquisto per me, ci metto una vita. Ma il peggio sono quelli per gli altri: oltretutto i miei amici scelgono sempre me quando si tratta di fare un regalo, sembra che lo facciano apposta per mandarmi in tilt! Perché io, quando devo scegliere a nome di altri? Comincio a chiedere consigli, ad affannarmi, compro una

cosa, poi la cambio, poi mi pento di non essermi fidata del mio istinto. Anche perché, le poche volte in cui prendo una decisione al volo, di pancia, mi sento soddisfattissima! Ma non succede quasi mai. A volte mi trovo addirittura a dovermi chiedere a chi dare più attenzioni: al mio fidanzato, agli amici, ai genitori? Alla fine organizzo grandi gruppi per uscire tutti insieme, così almeno quella, di scelta, me la risparmio».

imparare a SBAGLIARE

La questione è semplice: la scelta perfetta non esiste. Come non esiste la perfezione: «Il pro e i contro ci saranno sempre - chiarisce la psicologa - quindi non ha senso rimanere bloccati davanti alle possibilità. Va bene valutare costi e benefici, per conto nostro o chiedendo ad altri consigli e sostegno, ma tenendo sempre presente che la possibilità di sbagliare c'è, e che questo non è così grave. Bisogna anzi imparare a sbagliare, e poi imparare dagli sbagli. **Anche perché essere in grado di tollerare la frustrazione e il fallimento è competenza dell'individuo maturo».** Essenziale anche relativizzare e distinguere (bene ponderare con attenzione una proposta di lavoro, male struggersi sull'eventualità di comprare o no una maglietta). Importante, infine, non procrastinare a oltranza, altro modo per eludere una scelta. E per continuare a tormentarsi nell'indecisione.

Marina Nasi