

Siamo sicuri delle scelte che facciamo?

di Flaminia Fazi

Un significativo cambiamento di prospettiva che mi ha permesso ormai decine di anni fa di affrontare la mia vita, personale e professionale, con una consapevolezza e una chiarezza che mi hanno portata a realizzare risultati e qualità che non conoscevo in precedenza è stato accettare il fatto che qualsiasi cosa una persona esprima è frutto di una scelta.

La valutazione se l'effetto delle scelte, nostre o di altri, ci piaccia oppure no è un passaggio successivo.

L'importante è comprendere che le scelte sono il prodotto di un processo valutativo, che di questi processi ce ne sono un numero incalcolabile che vengono operazionalizzati in parallelo dalle nostre neurologie, e che se non ci piacciono gli effetti basta recuperare gli elementi del processo o comunque apportarne modifiche per ottenere risultati più vicini alle nostre aspettative.

Che siano consce o inconsce, ognuno di noi opera continuamente scelte riguardo a cosa fare, dire, pensare, come essere, cosa apprendere, ecc. **Tutto è "scelta"**: ogni momento della nostra esistenza è il prodotto di una scelta. Nessuno di noi agisce inconsultamente, piuttosto sceglie in una direzione al fine di rispondere a qualche bisogno, prevalentemente inconscio. Sì, perché i pensieri-sensazioni-ricordi-informazioni consci, cioè quelli di cui siamo effettivamente consapevoli, sono la minoranza nel totale.

Del resto, lo studioso della memoria a breve termine George Armitage Miller rilevò che una persona può tenere presente consapevolmente un numero di "blocchi di informazioni" che è compreso nell'intervallo "7+/-2" (quindi tra 5 e 9), e che persone diverse hanno capacità diverse per fattori non particolarmente identificabili ma correlati alla vivacità mentale e a condizioni che la favoriscono o svantaggiano.

Tanto per spiegare la portata di questa scoperta, spiega quello che accade quando si verificano quei casi in cui un'infante perde la vita perché dimenticata in auto chiusa sotto il caldo estivo da chi doveva accompagnarla da qualche parte.

Chissà cosa è accaduto nel tragitto: un'improvvisa frenata per evitare una collisione? Un pensiero urgente che si è inserito nella mente mettendone da parte un altro? Qualsiasi cosa che è diventata predominante, anche per poco tempo, distraendo dal pensiero dell'infante, che sicuramente in auto si è addormentata ed è uscita dal livello di attenzione.

Considerata la drammaticità di questi eventi, che sconvolge tutti e in particolare le vite dei diretti interessati, figuriamoci con quale facilità ci passano di mente pensieri di importanza decisamente minore nel flusso delle nostre scelte quotidiane. La danza dei nostri pensieri, quella che fanno continuamente tra livello conscio e inconscio è elemento di attenzione della Scienza e di tante pratiche più o meno spirituali, che invito ad approfondire ma che terrò a latere di questa riflessione.

Tornando a noi, quindi, l'errore non esiste, ossia tutto ciò che "produciamo" persegue un fine, che è valutato seguendo una logica di "utilità" perseguita dal "sistema" che lo mette in atto. Per "sistema" intendo tutti gli elementi fisiologici, cognitivi, psicologici e ambientali che sono registrati nei nostri cervelli e interconnessi in modo sistemico: una persona si può considerare un sistema; un sistema si costituisce tra mente e corpo, tra cervello e cervello, tra persona e società, ecc..

La scelta la fa il "sistema persona" elaborando quanto sia utile sviluppare un determinato pensiero, coltivare una convinzione, ricercare una determinata condizione o ottenere uno specifico risultato.

Il punto chiave sono quindi i criteri di "utilità" sulla base dei quali un determinato sistema processa e dà senso ad un numero inquantificabile di informazioni e, ovviamente, proprio le stesse informazioni che abbiamo incamerato nelle nostre neurologie e nelle nostre cellule: la rappresentazione interna che ci siamo costruiti del mondo e le preferenze di tipo cognitivo, psicologico e biologico che abbiamo sviluppato nel tempo.

È importante tenere presente che tra i criteri che rientrano nella "utilità" c'è quello del risparmio di energie e del bisogno di semplificazione che le nostre neurologie ricercano continuamente, che sta alla base anche della legge di Miller del "7+/-2": i processi di elaborazione richiedono alle neurologie l'utilizzo di molto glucosio, che serve anche ai muscoli e ad altri funzionamenti primari per la nostra sopravvivenza. Quindi troppi elementi da tenere presenti contemporaneamente, troppe elaborazioni in parallelo di informazioni, richiedono molto glucosio e potrebbe non essere sempre disponibile, e a livello inconscio il sistema nervoso autonomo regolerà quante ne possono essere spese e utilizzate semplificando qua e là dove ritiene più "utile".

Nella Programmazione Neurolinguistica si adotta l'idea che "ogni persona metterà in atto la scelta migliore che ha a disposizione in ogni momento" e che, tenuto conto del fatto che tutto è in continuo cambiamento, chi avrà la maggiore varietà di opzioni a disposizione sarà anche chi avrà maggiori possibilità di ottenere ciò che si aspetta dal contesto al quale fa riferimento.

Saranno dunque la quantità delle informazioni disponibili nella rappresentazione interna del mondo, la disponibilità ad investire energie nell'operare la scelta ed i criteri di "utilità" adottati per elaborarla a condizionare la qualità stessa della scelta.

Ricapitolando:

- **tutto ciò che "produciamo" (pensieri, azioni, cambiamenti chimici e fisici che avvengono nel nostro corpo) è frutto di scelte**
- **la maggior parte di queste scelte avvengono a livello inconscio, come i processi di loro elaborazione**
- **le scelte sono elaborate seguendo criteri di "utilità", che sono in gran parte soggettivi**
- **nessuna scelta è da considerarsi "utile" in ogni contesto e momento, perché tutto è in continuo cambiamento**
- **Quindi, come facciamo ad essere sicuri di fare scelte "utili", se dipendono così tanto da fattori che non possiamo controllare completamente a livello conscio?**

Vi lascio una lista di punti d'attenzione, sperimentati direttamente, che possono esservi d'aiuto:

- **cercate di semplificare i vostri processi mentali, e di evitare di disperdere energie (glucosio) in pensieri ricorrenti e ripetitivi. Chiudete cicli di pensiero, giungendo a decisioni e conclusioni**
- **apprendete a funzionare per priorità, educando la vostra attenzione a mettere da parte idee e pensieri che possono distrarvi da ciò che è più utile per voi nel momento in cui siete, assegnando loro un tempo successivo in cui ve ne occuperete**
- **lavorate sulla vostra consapevolezza, riflettendo su ciò che "producente" e sul modo in cui risponde ai vostri desiderata consci e ai vostri bisogni psicologici, eventualmente riorganizzandoli**
- **apprendete da voi stessi e da ciò che avete "prodotto", per progettare un futuro migliore**

Lao Tzu che per primo scrisse sulla mentalità più di 2.500 anni fa, ci ricorda:

Osserva i tuoi pensieri diventano parole.

Osserva le tue parole; diventano azioni.

Osserva le tue azioni; diventano abitudini.

Osserva le tue abitudini; diventano carattere.

Osserva il tuo carattere; diventa il tuo destino.