



CHE FATICA PRENDERE DECISIONI!

di Carolina Dalle Palle

"Dobbiamo abituarci all'idea che ai più importanti bivi della nostra vita non c'è segnaletica"

(Ernest Hemingway)

Ad ognuno di noi sarà capitato di fare scelte di pancia, in maniera irrazionale, presi dall'entusiasmo, senza pensarci troppo, magari quando eravamo giovani e più spensierati, con meno da perdere (grazie CERVELLO RETTILIANO E LIMBICO PER IL CONTRIBUTO!).

E in altri momenti abbiamo fatto scelte di testa, ponderate bene, valutando i pro e i contro, giornate intere per pensare a tutti i vantaggi e gli svantaggi, il nostro cervello cognitivo, la nostra neocorteccia hanno fatto un BUON LAVORO!

E allora, perché è così difficile "FARE LA SCELTA GIUSTA"? È possibile farlo senza perdersi in ripensamenti, sensi di colpa, ... dubbi che ci tengono svegli* la notte?

Un modello che ci può aiutare a capire meglio come funzioniamo è la teoria dei tre cervelli del medico e neuroscienziato statunitense Paul Donald MacLean, secondo cui il cervello umano si è evoluto nel corso di milioni di anni su 3 livelli:

- cervello antico o rettile, detto anche rettiliano, posizionato nel tronco dell'encefalo e governatore degli istinti di sopravvivenza e riproduzione della specie; GRAZIE A CUI SCAPPIAMO, ATTACCHIAMO O CI BLOCCIAMO.
- cervello intermedio o sistema limbico, detto anche cervello mammifero, dedito alle relazioni ed emozioni; QUELLO CHE CI CONSENTE DI CREARE LEGAMI E RICONOSCERE LE EMOZIONI.
- cervello dell'homo Sapiens o neocorteccia, detto anche cervello nuovo. QUELLO CHE RAGIONA, RIFLETTE e FORMULA PENSIERI.

Ciascuno si è sviluppato in momenti evolutivi successivi della storia dell'uomo. Questi 3 cervelli esistono e COMUNICANO tra loro, a volte accade che uno dice A e l'altro capisce B, come accade nelle relazioni tra esseri umani.

Quando i tre cervelli non si comprendono, andiamo in confusione, ci facciamo mille domande, sentiamo che il cuore e la ragione vogliono seguire due strade diverse, chiediamo consigli ad amici, parenti, colleghi ecc. che ci danno tutti risposte diverse mettendoci ancora più in confusione.



Oh my God!!!

È un disastro...

È proprio in quel momento che possiamo FERMARCI e chiederci:

Che pensieri ho prima di scegliere?

Cosa prova il mio cuore?

Sono in contatto col mio corpo in questo momento di confusione?



Cosa è importante fare? **"FARE LA SCELTA GIUSTA"** passa dall'ascoltare le nostre parti e trovare una soluzione che integri bisogni e benessere di ciascuna.



***"Non cercare la soluzione, trova
l'equilibrio: esso porterà la soluzione."
(Swami Satchidananda)***