

78 P A G I N E

numero 5

**Scelta**





*Rubriche*

## QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA

---

**Marzia Dazzi**

### **Dimmi come scegli e ti dirò chi sei**

*“Cos’è un uomo? Un uomo è il prodotto di scelte e circostanze. Nessuno ha il potere sulle circostanze, ma tutti hanno il potere delle proprie scelte.”*

Éric-Emmanuel Schmit

**L**a scelta richiama il concetto di alternativa: ci fa pensare alla condizione più o meno privilegiata di considerare più opportunità.

La vita di ciascuno è fatta di grandi scelte, come quella di un partner per la vita, di avere o meno dei figli, di scegliere un indirizzo di studio o una professione. Ma anche nel quotidiano, compiamo continue scelte, da cosa indossare al mattino, a quale libro leggere o cosa mangiare per pranzo.

Spesso è proprio la piccola scelta quotidiana, costante e prolungata nel tempo, che ci porta a ottenere quello che volevamo, come tante gocce formano il mare. Ed è proprio quando non riusciamo a cogliere il valore e l'importanza di ogni piccola scelta costante, che rischiamo di trovarci, nel tempo, in una condizione che non ci rappresenta.

In questo caso, la scelta che abbiamo intrapreso è sotto soglia, inconsapevole. Quando diventa consapevole, potrebbe anche trovarci appagati ma non è difficile immaginare che sia accompagnata da insoddisfazione, delusione e smarrimento. Abbiamo la sensazione che, in realtà, qualcun altro o qualcos'altro abbia scelto per noi: il destino, la famiglia o magari la fortuna.

È pur vero che non tutto il male viene per nuocere. Potrebbe essere proprio questo stato d'animo, un po' tormentato, che ci può portare a riappropriarci della nostra facoltà di scelta, del nostro timone, per dirla con altre parole, ad esercitare la nostra "self-leadership". Più siamo insoddisfatti e sentiamo dentro di noi piccole o grandi frustrazioni, più il pungolo verso il cambiamento e la scelta consapevole diventano forti dentro di noi.

Saper scegliere con consapevolezza, presenza e lucidità, diventa un'attività essenziale per raggiungere i nostri obiettivi e per non avere a distanza di tempo, onerosi rimpianti.

Ma allora cosa ci rende più capaci ed efficaci nelle nostre scelte?

La risposta è complessa, in quanto le parti costitutive di una scelta sono molte, hanno certamente a che fare con la nostra personalità, le nostre inclinazioni, il nostro sentire, i condizionamenti sociali e il contesto in cui viviamo, ma è anche vero che a parità di condizioni, alcune persone imparano a scegliere e sono tendenzialmente più appagate, mentre altre lo sono meno.

Potremmo affermare che si può apprendere a scegliere, a farlo con piena coscienza, avendo in mente dei punti di arrivo e dosando sapientemente la capacità di "resistere" per ottenerli e la capacità di svoltare, rispetto a ciò che non fa per noi.

La scelta potrebbe essere la giusta alchimia tra Resilienza e Ribellione.

La resilienza è molto utile nel proseguire il proprio cammino, nonostante ostacoli e insuccessi e magari aiuta ad uscire potenziati dalle situazioni difficili, oppure è indispensabile per pazientare quando i risultati non arrivano nell'immediato, portandoci a tentare e ritentare.

//

**La scelta potrebbe essere la giusta alchimia tra Resilienza e Ribellione.**

//

Mentre la ribellione può rendersi necessaria quando è evidente che la strada che abbiamo intrapreso non è la nostra e si rende necessario un cambiamento di direzione, quindi pazientare potrebbe essere controproducente. Si rischierebbe di portare avanti la scelta che credevamo nostra e, invece, è di qualcun altro. La ribellione porta con sé una notevole dose di coraggio.

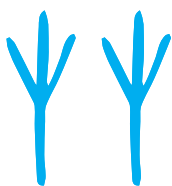
È importante che questi due elementi, Resilienza e Ribellione, siano in equilibrio, perché quando uno solo dei due prevale, è molto difficile, nel tempo, guardare con soddisfazione e benevolenza alle proprie scelte. Potremmo aver "mollato" troppo presto, oppure aver sopportato troppo a lungo sforzi, che ci portano danno anziché beneficio.

Un'altra caratteristica della "scelta" è che a volte è molto ponderata, soppesata o addirittura sofferta, altre volte è immediata, istintuale. Quindi non sempre e non solo, possiamo contare sulla razionalità per operare una scelta. A volte non basta confrontare metodicamente i pro e i contro di due o più alternative.

Come molta letteratura conferma, per scegliere, sembra proprio che sia indispensabile attingere al nostro sistema emotivo, nel quale albergano inclinazioni, gusti, preferenze e farlo dialogare con la nostra razionalità, altrimenti rischiamo di non poter contare sulla spinta motivazionale.

Anche in questo caso c'è un sottile gioco di equilibrio tra mente e cuore. L'ideale è giungere ad una scelta "razionalmente emozionante".

C'è poi un elemento della scelta molto subdolo e insidioso e riguarda la sensazione di non avere scelta, oppure non sapendo come muoversi, rimanere immobili, nell'illusione di non scegliere affatto.



In realtà, non scegliere è una illusione, astenersi dal fare qualcosa nel timore di scegliere, è comunque una scelta.

C'è poi una componente nella scelta che spesso ci porta a pensare ad un potenziale conflitto: "o questo o quello". Ad un primo sguardo si tende ad escludere ulteriori alternative o l'apertura di un processo negoziale, dentro o fuori di noi. Non sempre è così, l'approccio alla scelta può essere talvolta integrativo, portare ad una terza via, tra due posizioni. Invece del "o/o", possiamo scoprire tutto il potenziale della dimensione del "e/e".

In situazioni nelle quali pensiamo illusoriamente di non poter scegliere o che ci sia un'unica via indesiderabile, per uscire da una condizione altrettanto indesiderabile ed anche per imparare a scegliere in modo più consapevole ed efficace, è innegabile che lo strumento del coaching possa essere d'aiuto. Per imparare a scegliere è utile riuscire a guardare le situazioni da altre prospettive e il coaching "allena" proprio a questo.

Per venire fuori da quelle che possono sembrare autentiche gabbie, talvolta basta una piccola chiave o una debole spinta verso un'apertura semiaperta.

Possiamo essere effettivamente in un labirinto, ma la veduta dall'alto ci permette di intuire più chiaramente e velocemente tutte le vie di fuga. Comunque vada, c'è sempre una Scelta.

---

**D** ai miei esordi professionali ho lavorato come formatore, in realtà organizzative di diverse tipologie e con target differenti. Il mio contributo in aula è fortemente incentrato sull'interattività e sugli stimoli esperienziali. Mi piace continuare ad imparare. Una delle mie frasi preferite è di Leo Buscaglia: "Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo, noi stessi diventiamo qualcosa di nuovo."

Dal 2001 lavoro come libera professionista nell'ambito delle Risorse Umane, in area soft skill.

Le mie principali attività sono il Coaching e la Formazione Manageriale. Talvolta mi sono occupata di Bilanci di Competenze, Selezione del personale e Assessment. Collaboro con società di Consulenza, Formazione e Coaching, su tutto il territorio nazionale.

Sono stata per anni la Referente per le Risorse Umane in una media azienda, occupandomi principalmente di sviluppo e selezione del personale. Ho conseguito un Master in Coaching ad indirizzo Ontologico Trasformativo.

Sono laureata in Psicologia del Lavoro e delle organizzazioni presso l'Università degli Studi di Padova e iscritta all'albo professionale degli Psicologi del Veneto.

Presso l'Università degli Studi di Bologna, ho condotto alcuni laboratori, in qualità di Assistente, nel corso di Teoria e Tecnica della Formazione, all'interno del corso di laurea in Scienze della Comunicazione.



Marzia Dazzi  
è presente su  
linkedin



il suo sito  
[www.questionedicoaching.com](http://www.questionedicoaching.com)



in questo numero

MARZIA DAZZI  
PAOLO MARINOVICH  
RAFFAELE CIARDULLI  
WALTER ALLIEVI  
ROSA GARGIULO  
GIADA ALES  
MARZIA IORI  
MAURIZIA SCALETTI  
LEONARDO FRONTANI  
SARA CALÌ  
MATTIA MARZOLA  
LEONARDO CIPRIAN  
SERGIO CABIGIOSU  
ENRICO CERNI  
FRANCESCO ROSINA  
ROBERTO CESCHINA  
CHIARA RIDOLFI

OPERE Circolo Spazio Estetico

CATERINA GOMIRATO  
ANGELO FASSINA

GRAFICA

ROCCO TAMBLE'

---