

No queda otra que elegir

Por Cecilia Chitarroni - Escritora
Coach Ontológico Profesional

Vivimos con una gran incertidumbre y hacemos de todo para evitarla... nos atterra comprender que no controlamos nada, necesitamos saber cómo va a ser todo. Así que antes de comprar, conocer, estudiar, decidir lo que sea, vamos a buscar información en nuestro pasado para pensar en cómo va a ser nuestro futuro. Es el proceso cognitivo natural de todo ser humano.

La mayor crisis que vive un ser humano es la de elegir, nos cuesta invertir porque nos cuesta la incertidumbre, lidiar con las expectativas y nos inquieta que exista un margen de error. Pero también tenemos que saber que somos la construcción de todas nuestras elecciones históricas.

Solemos rellenar con expectativas el espacio que hay entre lo que suponemos que va a pasar y lo que realmente sucede. Las expectativas funcionan de manera similar a las inversiones financieras. Implican esperar que eso



que pusimos retorne a nosotros incrementado, aunque sabemos que perder es una posibilidad. Aunque desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, elegimos, optamos por unas alternativas y desechamos otras. Todo proceso de elección implica dejar algo afuera, la primera de las incomodidades. Entonces buscamos argumentos sólidos a veces no comprobados de salud, bienestar, moda etc, para elegir casi de manera transparente.

A nuestros abuelos les encantaba ejercer el derecho del voto, a diferencia de nosotros, que tanto nos cuesta el año electoral. Con la excusa de que nadie "nos convence", de hecho las listas se completan cada vez más tarde porque estamos desentrenados en elegir e interpelar por vías democráticas a los candidatos. ¡Ojo! que no hacer nada también es elegir, el mejor ejemplo es el voto en blanco, para alguien siempre cuenta. No sorprende que algo tan sencillo como elegir entre pocas opciones sea capaz de ponernos tan nerviosos.

¿Qué nos incomoda de elegir?

1. Que nos expone al fracaso (El fracaso

que tiene muy mala prensa)

2. Requiere pensar, preguntar, escuchar y dudar

3. Puede tener detrás la ambivalencia emocional.

4. Entre los candidatos que hay que elegir hay esquemas de interpretación de la realidad que tienen una gran carga emocional.

5. No nos aporta una referencia clara sobre cómo va a ser nuestra realidad en el mundo de los hechos.

5. Genera miedo a hacerme responsable públicamente de lo que otro decida o haga.

Más allá de estas 5 creencias limitantes elegir nos define como seres humanos y nos conecta con el ejercicio de la responsabilidad y la autonomía, es una práctica que nos invita a hacernos preguntas y buscar valores que nos identifiquen y nos vinculen con el bienestar, honrar la práctica es una tarea pendiente que este año podríamos retomar con otra mirada hacia adentro.

youtube @CeciliaChitarroniCoach

Ig @ceciliachitarroni