



CONFLITTI FRA VALORI E COME RISOLVERLI

Suggerimenti per terapeuti ACT

Del Dr. Russ Harris - www.ImLearningACT.com

Traduzione: dott.ssa Chiara Rossi Urtoler - www.mindfulact.it



La maggior parte di noi ha sperimentato conflitti importanti a volte, e di solito è piuttosto stressante; possiamo facilmente essere coinvolti nel tentativo di trovare "la cosa giusta da fare", e finire per passare molto tempo dentro la nostra testa, preoccupandoci, ruminando, stressandoci o semplicemente tornando ripetutamente sul problema, cercando di prendere una decisione.

Questi tipi di conflitti rappresentano una grande sfida per quasi tutti. Quindi, ti presenterò uno schema della mia formula in 5 passaggi per i conflitti di valori, e poi te li illustrerò in dettaglio.



Sommario: formula in 5 passaggi per il conflitto fra valori

- 1: **Il dominio:** identificare il dominio di vita in cui i valori sono in conflitto.
- 2: **I valori:** identificare i valori effettivi in conflitto.
- 3: **Il "mappamondo":** ricorda che i valori sono dinamici.
- 4: **Brainstorming:** pensa a tutti i diversi modi possibili di coltivare il valore A da solo, il valore B da solo ed entrambi i valori A e B contemporaneamente, all'interno di questo dominio della vita.
- 5: **auto-gentilezza:** questi conflitti sono dolorosi, quindi sii compassionevole e comprensivo verso te stesso.

Andiamo ora a vedere ogni passaggio.



Passaggio 1: il dominio

Il primo passo è sempre quello di identificare un solo dominio di vita in cui si verificano i valori in conflitto - ad es. lavoro, studio, genitorialità, matrimonio, salute, spiritualità, tempo libero, ecc. Se si verificano in più di un dominio, inizialmente scegli quello principale, dove sta accadendo di più o creando i maggiori problemi. Questo è un passo importante perché aiuta a eliminare la confusione incredibilmente comune tra problemi di gestione del tempo e reali conflitti fra valori.

Ad esempio, immaginiamo un ragazzo di nome Raymond, che afferma che il suo conflitto è "famiglia contro lavoro". Raymond non ha identificato due valori in conflitto: sta semplicemente identificando due importanti domini della vita, che competono per il suo tempo. Quindi, quello con cui ha a che fare è un problema di gestione del tempo: quanto tempo trascorre con la famiglia rispetto a quanto tempo trascorre al lavoro?

Per chiarire questo, supponiamo che i suoi tre valori più importanti nel campo del lavoro siano affidabilità, cooperazione e creatività. Questi valori non cambieranno se trascorre al lavoro dieci ore, trenta o sessanta ore alla settimana. E supponiamo che i suoi tre valori più importanti nel dominio della famiglia siano amorevolezza, gentilezza e supporto. Ancora una volta, questi valori non cambieranno se trascorre dieci ore, trenta ore o sessanta ore a settimana con la sua famiglia.



In questo caso, è un problema di gestione del tempo, non un conflitto di valori. Sapere quali sono i suoi valori non lo aiuterà a decidere come allocare il suo tempo tra lavoro e famiglia.

Raymond dovrà sperimentare come allocare il suo tempo a questi domini e fidarsi di ciò che funziona meglio, pur riconoscendo che non esiste una soluzione perfetta.

Se desideriamo scoprire un vero conflitto di valori, dovremmo concentrarci solo su uno di quei domini alla volta - famiglia o lavoro - e quindi scoprire quali due valori all'interno di quel dominio sono in competizione tra loro. (Lavoreremmo solo con due valori concorrenti alla volta, o diventa confusivo).

Quindi, se necessario, possiamo tornare più tardi e lavorare sull'altro importante ambito di vita che Raymond aveva originariamente menzionato. (Ad esempio, potremmo affrontare i valori in conflitto nel dominio della famiglia, e successivamente rivolgerci ai valori in conflitto nel dominio del lavoro.)

Quindi, diamo un'occhiata a come gestire un vero conflitto di valori. Supponiamo che accada qualcosa sul posto di lavoro di Raymond, ad es. bullismo, molestie, vittimismo, disonestà, corruzione. E non può decidere se parlarne o tacere. Il primo passo è identificare il dominio della vita: il lavoro.

Il prossimo passo è ...



Passaggio 2: Valori

Il passaggio 2 consiste nell'identificare i due valori principali in conflitto all'interno dello specifico dominio. In questo scenario, sembra che se Raymond parlerà, vivrà il suo valore di onestà. Tuttavia, se lo fa, potrebbero esserci delle ripercussioni molto negative; può perdere il lavoro o diventare lui stesso un bersaglio, il che va contro il suo valore di cura di sé.

D'altra parte, se rimane in silenzio, manterrà il suo lavoro ed eviterà di essere un bersaglio, vivendo così il suo valore di cura di sé. Tuttavia, se rimane in silenzio, ciò sembra andare contro il suo valore di essere onesto.

C'è molto stress e sofferenza quando ci troviamo in queste situazioni difficili, quindi è importante che pratichiamo l'autocompassione: riconoscere quanto sia doloroso, applicare le nostre capacità di ancoraggio e di defusione e trattarci gentilmente.

Quindi abbiamo completato i passaggi 1 e 2. Abbiamo chiarito che nel dominio del lavoro, Raymond sembra avere due valori contrastanti: cura di sé contro onestà. Ora è il momento del passaggio 3: la metafora del "mappamondo".

Passaggio 3: Il "mappamondo"

I valori non sono statici; non si allineano e rimangono in posizione come libri in una libreria. I valori sono dinamici, cambiano continuamente posizione e si spostano, a volte giungendo in primo piano e altre volte sfumando sullo sfondo. Spesso aiuta vederlo in questo modo:

i nostri valori sono come i continenti in mappamondo.

Non importa quanto velocemente lo giri, non puoi mai vedere tutti i continenti contemporaneamente; ce ne sono sempre alcuni nella parte anteriore, altri nella parte posteriore.

Di momento in momento, devi scegliere: quali valori arrivano in primo piano e quali si spostano dietro?

Una volta che ci ricordiamo questo, si apre la strada per il quarto passo: il brainstorming





Passaggio 4: brainstorming

Ora pensiamo a tutti i diversi modi - in questo specifico dominio della vita - in cui possiamo vivere il valore A da solo, il valore B da solo ed entrambi i valori A e B contemporaneamente. Possiamo includere qualsiasi cosa, dalla più piccola delle azioni al più grande degli obiettivi.

Quindi, nel caso di Raymond, durante la giornata di lavoro, può vivere il valore A - onestà - in molti modi:

- Esprimere onestamente i propri sentimenti e opinioni agli altri in situazioni in cui esiste un rischio personale limitato o nullo
- Essere onesto con se stesso su come si sente e su quanto sia difficile la situazione
- Essere onesto con gli altri affidabili (se c'è qualcuno che considera affidabile) su ciò che sta pensando, come si sente e quanto sia difficile la situazione
- Essere onesti nei suoi rapporti quotidiani con clienti, clienti, colleghi e collaboratori...



E durante la giornata di lavoro, i modi in cui Raymond può vivere il valore B - cura di sé - potrebbe includere:

- Mangiare spuntini salutari nello spuntino del mattino e del pomeriggio, invece di muffin e biscotti
- Essere prudente e cauto su quando e dove e con chi condivide i suoi veri sentimenti e opinioni; selezionando e scegliendo con chi lo fa, e solo in situazioni in cui è sicuro per lui farlo
- Prendere un po' d'aria fresca e fare esercizio fisico tramite una passeggiata all'ora di pranzo

E durante la giornata di lavoro, i modi per vivere contemporaneamente sia il valore A che il valore B - includono:

- Combinazione di una qualsiasi delle opzioni di cui sopra, ove possibile
- Praticare l'auto-compassione: questo implica essere onesto con se stesso riguardo al dolore emotivo e allo stress che sta vivendo - trattandosi anche con gentilezza e cura (ad esempio dicendosi cose gentili, di supporto a se stesso o facendo azioni gentili per se stesso o facendo un esercizio di autocompassione).

Quindi questa è un'ottima pratica per vivere entrambi i valori: onestà e cura di sé.

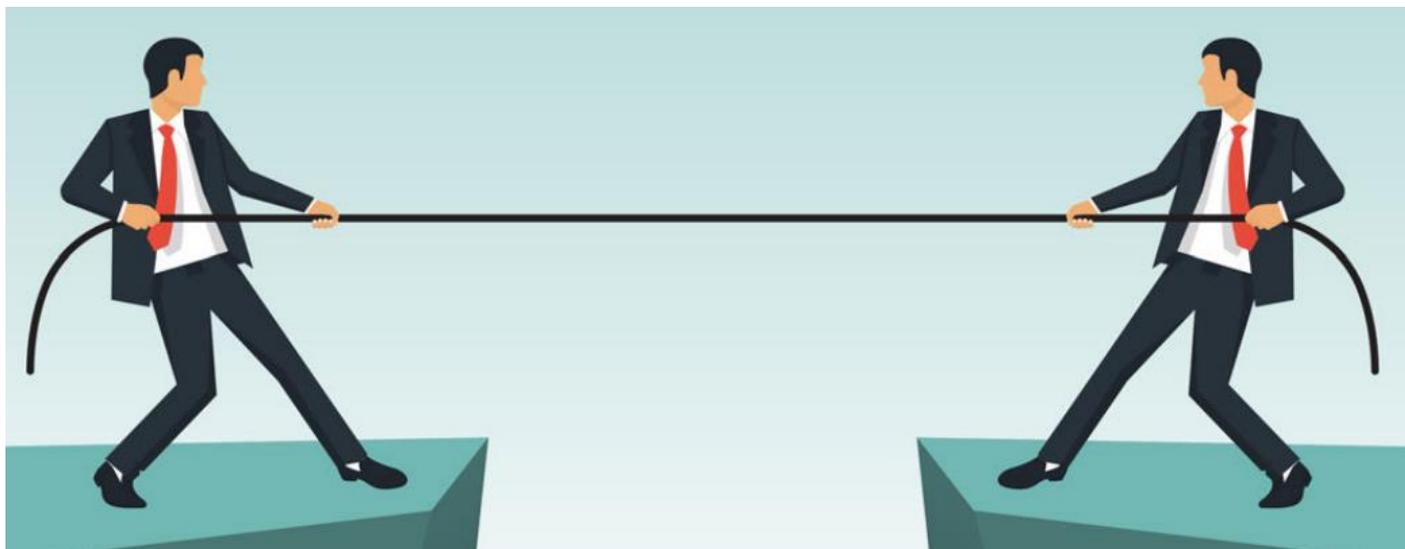
Passaggio 5: autocompassione

Quando risolviamo i conflitti fra i nostri valori, tendiamo a provare un senso di liberazione; ci rendiamo conto che possiamo vivere secondo i nostri valori qualunque sia il corso dell'azione che perseguiamo.

Sfortunatamente, ciò spesso non ci aiuta a prendere la decisione difficile che dobbiamo prendere, o risolvere il dilemma o fare quella scelta difficile.

E se il dilemma persiste, dopo aver risolto i valori in conflitto, ecco un approccio graduale per affrontarlo: “Dilemmi, decisioni difficili e scelte ardue”. (N.d.T. a pag 12).





Altri tipi di conflitti

Gli autentici conflitti di valori - in cui due valori competono direttamente tra loro in un dominio specifico della vita - sono piuttosto rari. Molto più comunemente lottiamo con conflitti di obiettivi, che riguardano principalmente come allocare il nostro tempo, energia o denaro.

Per esempio:

Investirò il mio tempo / energia / denaro nel fare ciò che il mio partner (o i miei genitori, i miei amici, la mia famiglia o la mia cultura) vogliono che io faccia? O lo investirò nel fare quello che voglio fare io?

Farò ciò che la mia religione / cultura / famiglia si aspetta da me - o farò ciò che io voglio davvero fare?

Il chiarimento dei valori spesso non risolve tali problemi; ciò che fa è renderci liberi di vivere secondo i nostri valori qualunque sia il corso dell'azione che perseguiamo. Solitamente dovremo usare altre strategie per risolvere queste decisioni difficili e scelte ardue.

Quindi, se stai lottando con un grave dilemma o una decisione difficile, ti consiglio, ancora una volta, di usare “Dilemmi, decisioni difficili e scelte ardue”. (N.d.T.: di seguito).

Bene, spero che tu abbia trovato qualcosa di utile in questo. Non esitare a condividere questi materiali con chiunque tu ritenga possa beneficiarne.

Ti auguro il meglio, Saluti,

Russ Harris

“Dilemmi, decisioni difficili e scelte ardue”

Del Dr. Russ Harris - www.ImLearningACT.com

Traduzione: dott.ssa Chiara Rossi Urtoler - www.mindfulact.it

Frequentemente, nella nostra quotidianità facciamo scelte di ogni tipo, spesso senza neanche ragionarci attivamente, ma le agiamo inconsapevolmente con il pilota automatico, per esempio quale strada fare in base all'orario o al traffico, cosa mangiare per cena, quando andare in bagno. Sono scelte facili che non richiedono particolare sforzo mentale da parte nostra.

Altre volte invece, meno frequentemente, abbiamo dovuto affrontare una scelta difficile, un dilemma riguardo aspetti importanti della nostra vita e magari anche di chi ci sta intorno.

Per es:

- “Mi iscrivo in palestra oppure no?”
- “Prenoto la vacanza in quello splendido posto o è meglio risparmiare?”
- “Meglio lasciare questo lavoro o rimanere?”
- “Rimango in questa relazione o me ne vado?”
- “Cerchiamo di avere figli o no?”
- “Mi faccio operare o no?”
- “Voglio vivere qui o lì?”

Quando siamo in queste situazioni di stallo e ci sentiamo bloccati, in realtà non siamo del tutto fermi, perché almeno una parte di noi, cioè la nostra mente va facilmente in sovraccarico, cercando disperatamente di capire cosa fare per “prendere la decisione giusta”, la migliore, se non addirittura quella perfetta. Il problema è che possono essere necessari giorni, settimane, mesi o persino anni in alcuni casi, come matrimoni infelici o lavori insoddisfacenti – prima di scegliere definitivamente un'opzione sull'altra. E, nel frattempo, possiamo facilmente passare le nostre giornate a vagare in uno spesso strato di nebbia mentale, riflettendo incessantemente “Lo faccio o no?”, “Faccio questo o quello?”. Il problema è che in questo processo di lavoro mentale, poi ci rendiamo ansiosi e stressati, e la vita scorre e ci perdiamo il qui e ora e le cose belle che ci sono già.

Quindi come può aiutarci l'ACT?

1: accettazione

Quando i miei clienti mi presentano i loro dilemmi, le decisioni difficili, le scelte ardue, comincio dicendo loro: "Probabilmente non prenderai la tua decisione finale durante la nostra sessione di oggi. Potrebbe succedere - ma è estremamente improbabile." E se stai affrontando un dilemma o una decisione importante nella tua vita oggi, questo è quasi certamente vero per te; non è probabile che lo risolverai nelle prossime 24 ore. Puoi fare spazio a questa realtà? Lottare con essa non farà che peggiorare le cose.

2. Passaggi di buon senso: Costi e benefici e altre informazioni

A volte un dilemma può essere risolto con il vecchio metodo del buon senso e cioè un'analisi costi-benefici o dei pro e contro. Ovvero, annota un elenco di tutti i vantaggi e tutti gli svantaggi per ciascuna opzione.

Se hai già fatto questo e non ha aiutato (capita spesso) almeno ci hai provato! Ma se non l'hai fatto o se l'hai fatto di malavoglia, o lo hai fatto nella tua testa ma non sulla carta, allora dovresti assolutamente provarlo per iscritto. Quando scrivi tutto nero su bianco è un'esperienza molto diversa rispetto a pensarci dentro di te o parlarne con qualcuno. E potrebbe aiutarti a finalizzare la tua decisione.

Tieni presente che a volte il problema può essere risolto scoprendo ulteriori informazioni da una fonte affidabile (un libro, una persona, un sito Web, un'organizzazione, ecc.) Quindi assicurati di aver raccolto abbastanza informazioni per prendere una decisione informata.

Se sei fortunato, queste nuove informazioni renderanno più chiari i costi e i benefici di ciascuna opzione e ti aiuteranno a decidere cosa fare.

Però la verità scomoda è questa: maggiore è il dilemma, meno probabile è che questo metodo sia utile. (Perché? Perché se un'opzione fosse ovviamente di gran lunga migliore dell'altra, allora non avresti avuto un dilemma dall'inizio!)

3. La soluzione perfetta non esiste

Se ci fosse, non avresti avuto un dilemma, non ti saresti trovato in difficoltà nella decisione. Quindi, qualunque sia la tua scelta finale, probabilmente ti sentirai ansioso, e probabilmente la tua mente ti dirà: "Questa è la decisione sbagliata", e poi ti farà notare tutti i motivi per cui non dovresti farlo.

Il punto cruciale è che se aspetti a scegliere fino a quando ti sentirai sicuro al 100%, non ci saranno sentimenti di ansia, dubbi e nessun pensiero sul prendere la decisione sbagliata, sappi che non lo farai e probabilmente aspetterai per sempre.

4. Non c'è modo di NON scegliere

Riconosci qualunque sia il tuo dilemma, stai già facendo una scelta anche quando non hai ancora deciso. Ogni giorno non lasci il tuo lavoro, stai scegliendo di restare. (Fino al giorno in cui consegnerai le tue dimissioni, rimarrai in quel posto.) Ogni giorno in cui non lasci il tuo matrimonio, stai scegliendo di rimanere. (Fino al giorno in cui impacchetti i bagagli ed esci di casa, rimani in quel matrimonio.) Ogni giorno che non firmi il modulo di consenso per l'operazione, scegli di non avere un intervento chirurgico.

5. Riconosci la scelta di oggi

In seguito a quanto sopra, riconosci ogni giorno la scelta che stai facendo, almeno per questo giorno. Ad esempio, di' a te stesso: "Ok, per le prossime 24 ore, scelgo di rimanere in questa relazione" o "Per oggi scelgo di non iscrivermi in palestra", "Per le prossime 24 ore, ho scelto di continuare ad usare i contraccettivi".

Se 24 ore sembrano troppo lunghe, fai una scelta per le successive 12 ore o 6 ore o anche per i successivi sessanta minuti. Alla fine di quel periodo di tempo, rivaluta e fai un'altra scelta - per le successive 24 o 12 o 6 ore (o anche sessanta minuti)

6: prendere una posizione

Data la tua scelta al punto 5 sopra, che posizione vuoi prendere nelle prossime 24, 12 o 6 ore (o anche sessanta minuti)? Quali valori vuoi coltivare, in questo settore della vita? Se rimani nel matrimonio per

un altro giorno o un'altra ora, che tipo di partner vuoi essere per quel giorno o un'ora? Se rimani nel tuo lavoro per un altro giorno o un'altra ora, che tipo di dipendente vuoi essere per quel giorno o ora?

7. Prendi tempo per riflettere

Prevedi di riservarti del tempo regolarmente per riflettere consapevolmente sulla situazione.

Nota bene: ho scritto riflettere, non rimuginare mentalmente! Infatti, il modo migliore per farlo è per iscritto, come nel passo 2. E cioè, utilizzando un diario o un computer, qualcosa di scritto, annota i costi e i benefici di ciascuna opzione e verifica se qualcosa è cambiato dall'ultima volta che l'hai fatto. Potresti anche provare a immaginare come potrebbe essere la tua vita - sia aspetti positivi che negativi - in entrambe le possibili situazioni fra cui puoi scegliere.

L'importante però è darsi un limite di tempo... dopo 20/30 minuti se non sei arrivato a una conclusione, poi rischi di passare al rimuginio inutile e inconcludente.

Per la maggior parte delle persone è sufficiente, dai dieci ai quindici minuti, 3 o 4 volte alla settimana.

La cosa fondamentale è rendere questo tempo focalizzato: cioè non provare a farlo mentre sei impegnato in altre attività, per esempio guardando la TV o facendo i lavori di casa o mentre torni dal lavoro o andando in palestra, o mentre cucini. Siediti in silenzio con carta e penna o un computer e non fare altro che riflettere, come sopra, per il tempo stabilito.

8. Assegna un nome alla storia

Durante la giornata, la tua mente ti riproporrà sempre la stessa storia, cercherà di riportarti nel dilemma, ancora e ancora. Ma se questo lavoro mentale costante fosse stato davvero d'aiuto, avresti già risolto il tuo dilemma, no? Quindi prova mentalmente a 'dare un nome alla storia mentale'. Ad esempio, prova a dire a te stesso, 'Aha! Eccola di nuovo. La storia di "restare o andare". Grazie mente per avermela ricordata.» Questo equivale ad una presa di coscienza e anche di distanza critica dalla storia e ti evita di venire risucchiato nella nebbia del rimuginio mentale. Quindi, focalizza la tua attenzione sulle attività concrete e pratiche, quelle significative e importanti per te o quelle che devi necessariamente fare in quel momento. E rimanderai la valutazione al tuo tempo di riflessione programmato del passo 7.

9. Non opporre resistenza alle emozioni

Sensazioni di ansia sorgeranno quasi certamente – ancora e ancora e ancora – non solo durante il periodo di riflessione, ma anche dopo la decisione, qualunque opzione tu scelga. Quindi pratica fin da subito un atteggiamento di disponibilità verso quello che provi, anche se spiacevole, invece che opporre resistenza. Allora apri e fai spazio per loro, riconoscendo mentalmente: “Ecco l’ansia” e ricordando a te stesso: “Questo è normale. È quello che tutti provano in una sfida o in una situazione con un risultato incerto.”

10: autocompassione

Infine, ma non meno importante, sii compassionevole con te stesso. Tratta te stesso delicatamente. Parlati gentilmente. Sganciati da tutte quelle chiacchiere inutili e autocritiche, usando qualsiasi tecnica di defusione preferita - ad es. ringraziando la tua mente, nominando la storia, usando voci sciocche. Ricordati che sei un essere umano fallibile, non un computer ad alta tecnologia che può analizzare freddamente le probabilità e sputare una risposta. Ricordati che questa è una decisione molto difficile - se fosse facile, non avresti un dilemma in primo luogo! Riconosci che stai soffrendo, che fa male. E fai un sacco di cose gentili, premurose, lenitive e nutritive per te stesso; cose che leniscono, nutrono o ti supportano in questo momento di difficoltà. Ciò potrebbe includere qualsiasi cosa, dal trascorrere del tempo di qualità con amici intimi, prendersi cura del proprio corpo, regalarsi un'attività ricreativa preferita, trovare il tempo per dedicarsi a uno sport o qualcosa di creativo o persino cucinare una cena sana. Spesso è utile fare qualche pratica di auto-compassione.

Ritorna attraverso questi passaggi ogni giorno. (O più volte al giorno). E accadrà una delle tre cose:

1. Nel tempo, un'opzione diventa ovviamente più attraente dell'altra.
2. Nel tempo, un'opzione scompare; non è più disponibile.
3. Nel tempo, il tuo dilemma rimane irrisolto

Se si verifica 1 o 2, la decisione viene presa, non vi è più alcun dilemma.

Se invece si verifica l'opzione 3, almeno riesci a passare ogni giorno vivendo consapevolmente secondo i tuoi valori, invece di perderti in uno smog di ansiosa indecisione.

Inoltre, avrai molta pratica nello sviluppo dell'autocompassione.

© Russ Harris, 2011 www.thehappinesstrap.com