

# “Dilemmi, decisioni difficili e scelte ardue”

Del Dr. Russ Harris - [www.ImLearningACT.com](http://www.ImLearningACT.com)

Traduzione: dott.ssa Chiara Rossi Urtoler – [www.mindfulact.it](http://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

3 Dilemmi, decisioni difficili, scelte ardue

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, 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.