CINQUE STEPS PER AIUTARE I TUOI PAZIENTI A DEFONDERSI DA QUASI TUTTO.

di Russ Harris, autore di “Act made simple”
Traduz.a cura del dott. Torregrossa Salvatore, Psicologo.

1 NOTARE

Il primo step per la defusione è notare i nostri pensieri. Quando siamo totalmente agganciati, spesso non sappiamo che stiamo pensando. Un terapeuta potrebbe dire “Puoi notare quello che la tua mente ti sta dicendo?” o “Puoi notare cosa stai pensando?” oppure “Quello è un pensiero interessante”.

2 NOMINARE

Vogliamo anche nominare i nostri pensieri in modo non giudicante. I terapeuti potrebbero descrivere il processo (es. preoccupazione, ruminazione, ossessione, giustificazioni) o la categoria (atteggiamenti, assunzioni, schemi, credenze, regole, giudizi, ragionamenti) oppure potremmo nominarle in modo “giocoso” (es. La storia de “Io non sono abbastanza buono”, “La tua mente ti sta bastonando”, “Questo è ciò che la tua mente ti sta dicendo proprio adesso”).

3 NORMALIZZARE

Il terapeuta potrebbe dire: “Questi pensieri sono normali”, “La mente degli esseri umani fa questo”, o fare qualcosa in più attraverso un’auto-apertura: “La tua mente è molto simile alla mia”. Possiamo trovare normale anche le versioni quotidiane dei pensieri più bizzarri o distruttivi.

4 FINALITA’

Aiutare i clienti a vedere la finalità di questi processi cognitivi, con metafore quali “L’amico eccessivamente disponibile”, “L’uomo delle caverne”. Ogni “pensiero negativo” o “Pattern di pensiero problematico” hanno una funzione: la tua mente sta provando a proteggerti o salvarti, aiutarti a fare le cose per bene, aiutarti ad evitare quello che non vuoi oppure ottenere quello che vuoi.

5 FATTIBILITA’

Dopo i precedenti quattro steps, possiamo introdurre il concetto di “workability” (fattibilità): cosa fai normalmente, quando questi pensieri emergono? Quando rispondi a questi pensieri in questo modo, questo ti muove “verso” la vita che vuoi o lontano da essa?

COS’ ALTRO?

A questo punto, la maggior parte dei clienti si sarò defuso in una certa misura – spesso in modo significativo. Questo potrebbe essere sufficiente, in caso contrario tu potresti dire, “Che ne dici di lavorare un po’ per togliere il potere a questi pensieri, così loro non ti prenderanno in giro?”. E successivamente muoversi con le altre tecniche di defusione.

© Russ Harris, 2020 www.ImLearningACT.com