

Accettazione

Le domande fondamentali

1

5 gruppi di domande per:

2

1. riconoscere emozioni
2. riconoscere evitamento e costi
3. riconoscere messaggio/funzione/valori
4. accoglienza/disponibilità
5. accettazione in funzione dei valori

1. Riconoscere emozioni

1. Cosa provi riguardo a questo?
Quali sensazioni fisiche e in quali parti del corpo?
2. (per chi non riesce a portare sensazioni ma solo pensieri..) dove lo senti nel corpo? C'è una parte del corpo che si attiva/modifica o si fa sentire mentre hai questi pensieri?
3. (per chi ancora non sente niente) dove lo sentiresti nel corpo, prova a immaginare? Indicalo con la mano/tocca quella parte
4. Che caratteristiche ha la sensazione? Confini più o meno definiti, cambia dimensione? si muove? tipo, intensità, durata, colore, ecc..

2. Riconoscere evitamento e costi

4

1. Qual è il tuo atteggiamento nei confronti di questa sensazione/emozione? osserva anche la tua postura, l'espressione e la tendenza all'azione
2. Da quale sofferenza vuoi venire via/allontanarti?
3. Quali emozioni, sentimenti, sensazioni stai cercando di controllare e come?
4. Quanto tempo o energia il controllo e l'evitamento occupano nella tua vita?
5. Qual è il costo dell'evitamento?
6. Cosa perdi quando cerchi di non sentire?

3. Riconoscere messaggio/funzione/valori

5

1. Cosa c'è di più spiacevole in questo?
2. Qual è la cosa più difficile?
3. C'è qualcosa lì che non puoi avere?
4. Cosa ti sta comunicando questa emozione?

4. Accoglienza / disponibilità

6

1. Possiamo creare spazio per questa sensazione?
2. Puoi stare con (aprirti, respirare, fare spazio) quella sensazione?
3. Riesci a tenere questa sensazione delicatamente?
4. Puoi trattare questa sensazione come un ospite?
5. Puoi permettere a questo pensiero / sensazione di andare e venire liberamente senza lottare?

5. Accettazione in funzione dei valori

7

1. Se questa sensazione non fosse un problema per te, cosa saresti in condizione di fare?
2. Sei disposto ad avere quel sentimento mentre fai ciò che conta per te?

Le domande precedenti sono in collegamento con tutti gli altri processi dell'ACT

8

